Каринэ Паникян, психолог, коуч, тренер

Мои цели

ПОЗИТИВНАЯ формулировка цели
- Сформулируйте то, чего вы хотите, а не то, чего вы НЕ хотите
- Используйте критерии S.M.A.R.T.
- Используйте шаблоны формулировок для подсказки

Зачем мне нужна эта цель?
- Ваше "зачем" должно быть настолько сильным, чтобы вас буквально "подбросило на стуле"
- Если вы пока не можете найти такого "зачем" - просто отложите пока эту цель

Конкретность
- Что КОНКРЕТНО вы хотите иметь? (ТТХ)

Контекст
- Вы сформулировали тот результат, который хотите иметь. Теперь определите контекст
- Где? Когда? С кем?

Ответственность
- Реализация цели зависит от вас; вы берете под контроль реализацию цели
- Если реализация цели зависит от кого-то другого - это не цель, а желание. Кстати, иметь список желаний очень полезно (от 300 шутк и больше, желайте на здоровье)
- Реализацию некоторых целей вы можете "делегировать Вселенной" (это и означает "отпустить цель") - но в этом случае вам не стоит и ожидать гарантированный результат

Определите критерии ЗАВЕРШЕНИЯ работы над целью
- По каким критериям вы поймете, что ваша цель достигнута
- Перфекционизм - враг наших целей. Определите сейчас, насколько реализация вашей цели должна приблизиться к ИДЕАЛУ (ЭТАЛОНУ), чтобы вы могли сказать, что результат достигнут

Определите критерии НАЧАЛА работы над целью
- Как вы определите, что настало время заняться своей целью прямо сейчас?
- Как вы узнаете, что у вас есть всё основные ресурсы для работы над целью?
- Какой информацией вы должны обладать для принятия решения начать работать над целью?

Какие РЕСУРСЫ вам понадобятся для достижения цели?
- Деньги
- Время
- Люди (знакомства, контакты, единомышленники, партнеры)
- Знания, навыки

Экологичность цели
- Как этот результат скажется на вас через год? Два года? Пять лет?
- Кого еще затронет этот результат?
- Какие преимущества текущей ситуации вы потеряете? (скрытые выгоды)
- Какие могут возникнуть нежелательные побочные эффекты?
- Готовы ли вы отказаться от преимуществ текущей ситуации и нивелировать побочные эффекты? Если да, то как?