

# Правила успешной постановки цели



Цель должна быть сформулирована **ПОЗИТИВНО**

При постановке цели, необходимо понимать, что вы хотите получить, а не о том, что желаете исключить из своей жизни (позитивная формулировка).

В цели должно значиться то, чего хочется, что должно присутствовать в вашей жизни, а не наоборот.

- **Цель должна быть конкретной**

Опишите свою цель максимально конкретно.

Представьте себе, что вы уже достигли желаемого, почувствуйте свои эмоции, ощущения.

Определите для себя критерии, по которым вы сможете понять, что цель достигнута.

- **Цель должна касаться вас, а не кого-то другого**  
Вы не можете управлять другими людьми, желая, чтобы они изменились или предприняли какие-либо действия.

Объект вашего внимания – вы сами, поэтому все цели должны касаться вас и ваших действий.

- **У вас должна быть заинтересованность в достижении цели**



Ваша цель должна удовлетворять вашим ценностям и принципам, не вступать в конфликт с внутренними ощущениями.

- **Вы должны верить в достижимость своей цели**

Какова бы ни была ваша цель, если она сформулирована верно и касается именно вас, а не других людей, то она имеет все шансы быть достигнутой.