

# Техника постановки цели

## «Линия времени»

### 1. Сформулируйте и запишите цель по формату результата

Чего я хочу?

---

Как я узнаю, что достиг этого?

---

Как я планирую двигаться?

---

Можно ли достичь желаемого другими способами?

---

### 2. Определите время для реализации цели

Я хочу достичь этой цели через ... (месяц/год/3 года...)

---

### 3. Загляните в будущее

Перенеситесь в будущее, когда цель реализована, и видны позитивные последствия этого. Опишите яркую, подробную картину желаемого будущего (образы, звуки, ощущения).

---

---

---

---

---

---

#### 4. Из будущего обернитесь назад

Из будущего обернитесь назад на пройденный путь. Какие три основные задачи были решены на пути к этой цели?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

#### 5. Определите шаги

Какие самые первые, самые легкие шаги потребовались, чтобы начать двигаться к результату?

---

---

---

#### 5. Дайте себе совет

Если бы была возможность дать себе совет из будущего, каким бы он был?

---

---

---

Помните о том, что важно сверяться со своими целями, чтобы понимать, стоят ли приложенные в определенный момент времени усилия того, или они скорее приведут вас к истощению и выгоранию, чем к достижению поставленной цели.