

# SMART-цели

10 простых шагов к вашим целям  
в карьере и личной жизни

Эс Джей Скотт



S.M.A.R.T. Goals Made Simple — 10 Steps to Master Your Personal  
and Career Goals (Productive Habits)

S.J. Scott

Smart Reading. Ценные идеи из лучших книг

Smart Reading

**Ключевые идеи книги: SMART-цели. 10 простых шагов к вашим целям в карьере и личной жизни. Эс Джей Скотт**

«Смарт Ридинг»

2020

## Smart Reading

Ключевые идеи книги: SMART-цели. 10 простых шагов к вашим целям в карьере и личной жизни. Эс Джей Скотт / Smart Reading — «Смарт Ридинг», 2020 — (Smart Reading. Ценные идеи из лучших книг)

Этот текст – сокращенная версия книги «SMART-цели. 10 простых шагов к вашим целям в карьере и личной жизни» (автор Эс Джей Скотт). Только самые ценные мысли, идеи, кейсы, примеры. О книге Самая большая проблема важных планов — то, что они очень редко реализуются. Потеря мотивации, недостаток времени, неуверенность в своих силах и даже простая забывчивость год за годом мешают нам изменить свою жизнь к лучшему. Эта книга ликвидирует разрыв между «мечтаю» и «делаю». В ней вы найдете простую и логичную методику реализации любых целей. Разбив процесс на шаги, автор объясняет, как сделать воплощение планов частью повседневного распорядка, как найти время, сохранить мотивацию, взять под контроль свою жизнь — и постепенно добиться всего, о чем вы так давно мечтали. Зачем читать

- Понять, почему одни цели реализуются, а другие нет.
- Разобраться, как формулировать и планировать то, чего действительно хочешь получить.
- Превратить достижение самых смелых целей в повседневную привычку — и преуспеть.

Об авторе Эс Джей Скотт — специалист по личностному развитию, коуч, автор многочисленных книг по улучшениям в разных сферах жизни — от карьеры и семьи до рационального мышления и духовных практик.

## Содержание

|                                   |   |
|-----------------------------------|---|
| Цели: выбираем и формулируем      | 5 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 6 |

# Smart Reading

## Ключевые идеи книги: SMART-цели. 10 простых шагов к вашим целям в карьере и личной жизни. Эс Джей Скотт

### Цели: выбираем и формулируем

Планирование необходимо, чтобы достичь любой цели в жизни. Оно помогает не тратить попусту драгоценное время, силы и деньги, улучшать отношения с людьми, узнавать новое и создавать то, чем вы сможете гордиться. Оно превращает смутные надежды на лучшее в ваше реальное будущее.

**Правильное планирование вдохновляет ежедневно делать что-то полезное для достижения поставленных целей.**

### Семь сфер жизни

Как и многие другие коучи по самосовершенствованию, автор уверен, что залог счастливой жизни – это не успех в какой-то отдельной области, а разумный баланс в важнейших сферах жизни.

Поэтому он предлагает планировать и ставить цели в семи областях:

- 1) здоровье;
- 2) отношения;
- 3) работа/бизнес;
- 4) финансы;
- 5) свободное время;
- 6) душевное равновесие;
- 7) социальная жизнь.

Всесторонне обдумав свою жизнь, вы сможете понять, какое именно направление требует особого внимания. Не пытайтесь улучшить все сферы одновременно. Автор настаивает, чтобы на первом этапе вы ограничились планированием не более пяти целей – иначе вам будет трудно реализовать все, что задумали.

Чтобы сделать свою жизнь более сбалансированной, нужно хотя бы раз в год планировать улучшения в каждой из сфер и работать над ними в течение трех месяцев.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.