

Татьяна Пяткова



МЕЧТАТЬ И ДОСТИГАТЬ!

20 проверенных способов
быстрее достичь своих целей

Татьяна Пяткова

**Мечтать и достигать! 20
проверенных способов
быстрее достичь своих целей**

«Издательские решения»

Пяткова Т.

Мечтать и достигать! 20 проверенных способов быстрее достичь своих целей / Т. Пяткова — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-832349-2

Книга-тренинг дает простую пошаговую инструкцию, как перестать откладывать на потом исполнение своей мечты или цели. Книга содержит личный опыт автора и опыт участников тренингов автора. Книга будет полезна тем, кто реально хочет достичь результатов, так как после каждой главы вы найдете практику — чек-лист. Для тех, кто нуждается в поддержке и вдохновении. Помните, о чем вам дано мечтать, дано вам и реализовать.. А «черная полоса» может стать взлетной..

ISBN 978-5-44-832349-2

© Пяткова Т.
© Издательские решения

Содержание

Благодарности	6
Вместо вступления	7
1. Жизнь задыхается без цели... А у вас есть цель?	8
Йельский эксперимент или 97% людей не ставят цели?	8
Различие между мечтой и Целью	10
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Мечтать и достигать! 20 проверенных способов быстрее достичь своих целей

Татьяна Пяткова

Посвящается моим родителям

Гвоздевой Галине Михайловне и Гвоздеву Виктору Матвеевичу.

Вы всегда поддерживали мои начинания,

даже самые «завиральные».

Спасибо Вам за всё!

© Татьяна Пяткова, 2016

ISBN 978-5-4483-2349-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Благодарности

Ольге Наук, моей подруге и сокурснице по психологическому образованию. За то, что согласилась быть моим социальным контролером на начальном, самом сложном этапе написания книги и на конечном, когда отправила на ресурс Ridero.

Ирине Сапсан, руководителю он-лайн школы изучения иностранных языков. За идеи в продвижении скайп-тренинга по целям.

Александрю Макарову, моему бизнес-партнеру с 2006г и руководителю консалтинговой компании «Развитие» – за «незримое» наставничество и «волшебные» пендали.

Алене Галета, моему бизнес-партнеру в компании «Мастер-Класс» – за идеи и информационную поддержку.

Илье Пяткову, моему младшему сыну – за постоянную эмоциональную поддержку и одобрение моих профессиональных устремлений

Всем участникам моих тренингов и мастер-классов за примеры и результаты. Многие из них включены в эту книгу.

Вместо вступления

Моя мама родилась в 1946 году. Первое послевоенного поколение. У нее была мечта – стать хирургом. И я уверена, она бы стала отличным врачом. Но провидение или неудача при поступлении или отсутствие поддержки, или что-то еще, так и не дали осуществиться этой ее мечте.

Она стала отличным специалистом в другой сфере. В 50 лет кардинально сменила сферу деятельности, потому что, того требовал рынок труда. Сейчас маме 70 лет, она продолжает работать главным бухгалтером, и ни дня не была на пенсии. Но часто вспоминаем о той своей мечте, Внуки выбрали другие сферы деятельности, может правнуки ее осуществят?

На дворе 21 век, мир неузнаваемо изменился. У нынешнего поколения намного больше возможностей и средств для осуществления своих мечтаний и целей. Но многие ли из Вас осуществили свои мечты и даже уже поставленные и спланированные цели?

Очень надеюсь, что эта небольшая книга с описанием моего личного опыта вдохновит вас, вооружит простыми инструментами и поможет начать движение к любой из ваших целей. Маленькой, большой, глобальной или даже «завиральной», то есть вроде бы невозможной и недостижимой...

1. Жизнь задыхается без цели... А у вас есть цель?

Йельский эксперимент или 97% людей не ставят цели?

История из моего далекого советского детства аж в прошлом веке.. Было мне лет 9.. к тому времени я уже посещала музыкальную школу по классу скрипки и «пилила» ее и нервы своих родителей и соседей.. Я была ребенком с неужённой энергией и услышав однажды по радио о наборе в спортивную группу по плаванию решила – мне это надо.

Помню, выстроили нас, жаждущих стать чемпионами по плаванию детишек от 7 до 10 лет, на холодном кафеле бассейна. Представьте себе специфический запах бассейна, шум воды и плывущих спортсменов, трель свистка тренера. В общем страшно, холодно и мокро..

Тетенька-тренер с длинной деревянной палкой (палка, как потом оказалось, для того чтобы поправлять пловца, чаще всего при плавании на спине, когда попа тянет его вниз) и громким властным голосом сообщила: «Так, сейчас по одному, по моей команде спускаетесь в воду и плывете до красных флажков и обратно» (это половина 25 метрового бассейна)

Плывать я не умела. И даже в 4 года, как гласит семейная история устами моей мамы, чуть не потонула прямо у берега какого-то пруда, за что папе достается по сей день.. А тут плывите..Но насколько было сильно мое желание попасть в эту группу или это мой гороскоп меня подталкивал к воде (я Рак, а это водная стихия), что это уже не имело значения!

В общем, когда дошла очередь до меня. я смело шагнула в воду, замолотила руками-ногами по воде.. и захлебываясь пошла ко дну..последовал окрик тетеньки-тренера «выходи немедленно»..

Вот тут и была кульминация истории.. Сначала тихонько, а потом все сильнее и сильнее я начала хлопать носом, а потом заревела в голос.. Видимо моя интуиция подсказала, что в данной ситуации – это единственный способ прорваться. Тренерша была не из жалостливых, утешать не бросилась, а предложила альтернативу.. (за что ей огромное спасибо по сей день!)

«Так деточка.. слушай сюда. Я беру тебя в группу с 1м днем испытательного срока (!!)- научишься плавать любым способом за 1 день – беру. Нет – значит нет.» Радости моей не было края. Я была на 200% уверена, что научусь плавать за 1 день..

Вот так мне первый раз в жизни поставили цель и я ее достигла. Сейчас, обладая опытом многолетнего целеполагания, я бы сформулировала ее так:

Я плаваю (настоящее время) на спине (единица измерения) сегодня (дата, срок).

О правилах постановки цели мы еще поговорим с Вами в главе «Русский Кедр вместо заморского SMART» (термин моего партнера известного бизнес-тренера Владимира Якуба)

А вот еще один всемирно известный факт в пользу постановки целей:

В 1953 году провели анкетирование выпускников Йельского университета о наличии у них целей.

Только 3% выпускников имели точно сформулированные с планом действий жизненные цели, которые собирались реализовать по окончании учебного заведения.

Спустя двадцать лет этим же выпускникам был задан вопрос об их имущественном состоянии на сегодняшний день.

Выяснилось, что именно те 3% кто имел двадцать лет назад ясно сформулированные и ИЗЛОЖЕННЫЕ на БУМАГЕ жизненные цели и четкий план действий, владели бОльшим состоянием и достигли бОльшего, чем оставшиеся 97%.

Этот пример вводит в изумление участников моих тренингов и клиентов по Тайм-менеджменту. Это не значит, что у людей совсем нет целей, но как правило эти цели так и остаются в разрядке «мечталок и хотелок», или они так мелки, что не стоят даже внимания..

Причин много, но основная – Мечта так и не стала Целью. Не обрела, так сказать скелет, на который уже можно было бы наращивать мясо. Вы скажете, а в чем же различие между мечтой и целью? Идем дальше

Различие между мечтой и Целью



На фото «Это пока только мечты.. Станут ли они целями?» Новогодние мастер-классы «Коллаж мечты»

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.