

Татьяна Пяткова



МЕЧТАТЬ И ДОСТИГАТЬ!

20 проверенных способов
быстрее достичь своих целей

Татьяна Пяткова
Мечтать и достигать! 20
проверенных способов
быстрее достичь своих целей

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=21431776
ISBN 9785448323492*

Аннотация

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..

Содержание

Благодарности	5
Вместо вступления	6
1. Жизнь задыхается без цели... А у вас есть цель?	7
Йельский эксперимент или 97% людей не ставят цели?	7
Различие между мечтой и Целью	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

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.

Александру 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 поколения. 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 «за-виральной», 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 неуёмной 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 бас-

сейна)

Плавать 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 тетенки-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 тре-

нингов 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.