



**Как достигать своих целей
легко и с удовольствием?**
5 уроков самокоучинга

Козлова Ольга, www.prosto-coach.ru

Оглавление

Предисловие	3
Урок 2. Придать смысла.....	7
Урок 3. Разложить по полочкам	9
Урок 4. Поговорим об анатомии.....	11
Урок 5. Первый шаг.....	13
Заключение. Хочу больше!	14

Предисловие

Почему так получается, что одни люди целей достигают, а другие – нет?

Почему так получается, что одних целей мы достигаем, а другие так и остаются мечтой?

Что в нас такого меняется, что мы начинаем действовать и идем к своей цели, не замечая препятствий?

И можно ли это поменять специально? Переключить тумблер, повернуть ключ зажигания, чтобы двигаться к цели стало легко, а сам процесс движения приносил удовольствие?

Можно!

И в этой книге, я расскажу вам – как. Каждый шаг, сделанный по этой книге, выполнить очень легко. Но в конце вы удивитесь, как далеко продвинулись в сторону достижения своей цели.

А чтобы результаты были по-настоящему ценными для вас, я приготовила рабочую тетрадь. Ее заполнение сделает вашу работу еще эффективнее.

Книга совсем небольшая и ее прочтение не займет у вас много времени, но признаюсь, результаты вас могут удивить.

Вот, что говорят люди, проделавшие все упражнения из книги:

во время обдумывания ответов на вопросы в голове крутилась фраза "Это же так просто, взять и сделать. Я знаю что, знаю как. Давно надо было". И я начала делать. Потихоньку, размышляя, включая мозг. И я вижу результат. Маленький, но еще раз 15 по такому маленькому результату и я у цели. Я не доказываю кому-то теперь, я теперь делаю это для себя, получая удовольствие и от приближения к будущему результату и от самого процесса.

Ольга

не внося осознанно практически нового, на одном вдохновении, которое мне удалось поддерживать, приблизилась к своей цели на 0,8 – 0,9 кг. стала прислушиваться к себе и прощупывать, что мне мешает, выделять главную проблему, теперь мне будет проще сделать шаг в сторону главной проблемы, а не перебирать веер, почему у меня не получится. Одно это уже прорыв. Главное – продолжать и не останавливаться.

Светлана

На многие из вопросов, которые казались неразрешимыми, я смогла ответить сама уже на третий день. Ответы сами собой получались в ходе выполнения задания. Я голову ломала в течение нескольких месяцев в тщетном поиске.

Этот тренинг помог мне выработать четкую стратегию.

Спасибо огромное!!!

Ольга

Выполнив все предложенные здесь задания, и вы можете получить такие же результаты!

А может быть даже и лучше!

Ну что ж, пора приступать!

Урок 1. Как ставить цели

С самого детства человека учат – родители, воспитатели, педагоги, наставники, кумиры, идолы... Все показывают, как надо делать. Не важно, в системе ты или нет, ты ориентируешься на кого-то. Получается – молодец, не получается – ну что ж ты так, старайся больше. Следствием этого являются два интересных момента.

Во-первых, человек часто большую часть своей жизни действует согласно социальным нормам, и это не плохо, за счет этого функционирует наше общество. Но нас очень редко обучают прислушиваться к себе – это престижная профессия, женщина должна иметь детей, мужчина должен хорошо зарабатывать. А чего хочу я? Этот вопрос, нам порой просто некогда задать в процессе достижения "правильных" целей. А ведь так тяжело добиваться той цели, которая тебе самому в общем-то не нужна.

Во-вторых, за годы тренировки в нас так глубоко проникает привитый процесс обучения, что даже наедине с самим собой мы все равно ведем диалог – ах, я это сделал неправильно, ну кто так делает, куда мне за это браться, а смогу ли я или даже попробовать не стоит... и так далее...

Коучинг учит нас обращаться к себе (а не к родителям, соседям, коллегам) за ответами. Поэтому коуч никогда не дает советов и никогда не дает оценок действиям клиента. И во-вторых, коучинг учит нас концентрироваться на достижении цели, а не на оценке каждого своего конкретного действия.

В этой книге мы будем говорить о том, как коучинговый подход помогает сделать достижение своих целей более простым и приятным процессом.

Книга эта практическая, поэтому лучше сразу взять себе тренировочную цель, на которой вы сможете опробовать все, описанные здесь, приемы.

И самый первый шаг – это, конечно, выбор цели. Чего вы хотите достичь? Совсем не сложный вопрос, правда? Но правильный ответ на него уже большой задел на успех. Поговорим об этом подробнее.

Какие ошибки в ответе на этот вопрос мешают нам достигать нашей цели:

Хочу меньше есть сладкого, хочу прекратить спать до обеда, хочу перестать обижаться на мужа.

Достигнуть цели возможно, только если ты знаешь, куда хочешь прийти. А если ты только знаешь, откуда ты хочешь уйти, то ты вновь и вновь будешь возвращаться к точке своего отправления. Формулируйте свои ХОЧУ всегда только в позитиве!

Хочу, чтобы муж меня больше любил, хочу, чтобы дети ко мне прислушивались.

Наши цели – это НАШИ цели и больше ничьи. И в первую очередь их достижение должно находиться под нашим контролем. Можете вы заставить мужа больше полюбить себя?

Вряд ли. А вот изменить свое личное поведение по отношению к нему - вполне. Или изменить свое собственное отношение к супругу тоже вполне вам по силам. Всегда оценивайте, находится ли цель под вашим контролем!

Хочу найти новую работу, хочу заниматься спортом.

Такие хорошие цели! Но и тут есть своя заковыка. Всегда старайтесь дойти до сути того, чего вы хотите. Новая работа? Для чего? Не ладятся отношения в коллективе, не хватает денег или хочется повышения по службе? Вполне возможно, что честно ответив себе, для чего вам менять работу, и менять-то ее не придется. Если вы будете нацелены именно на поиск возможностей карьерного роста, начнете замечать их на своем рабочем месте. А если честно признаетесь, что не клеятся отношения с коллегами, начнете обращать на это внимание и сможете изменить в первую очередь свое поведение и свое отношение к ним.

Я приведу свой личный пример. Очень переживала, что после рождения ребенка не могу ходить в спортзал. Долго переживала, уже и ребенок подрос, а я все никак не могла совместить его расписание со спортзалом. Пока в один прекрасный день меня не осенило – моя цель не ходить в спортзал, моя цель – физические нагрузки. И зачем мне устраивать себе лишние сложности, если я вполне могу обеспечить себе занятия на дому, благо Интернет дает сейчас неиссякаемые возможности для этого. Всегда задавайте себе вопрос – для чего мне это? Ищите корневую цель.

Хочу зарабатывать больше денег.

Отличная цель, только добавьте в нее конкретики. Хочу зарабатывать Х рублей в месяц к 1 января 2013, или иметь Y рублей годовой доход в 2014 году. Во-первых, так вы сможете разложить достижение своей цели на этапы и будете понимать, когда уже пора начинать действовать. Во-вторых, будете точно знать, когда достигните цели, потому что понятие «больше» может означать как миллион, так и 10 рублей – и то, и другое будет больше. А в-третьих, любая мечта, которая имеет срок исполнения, превращается в цель! Ставьте свои цели максимально конкретно.

Это будет первое задание в этой книге и рабочей тетради – напишите, чего вы хотите и проверьте, корректно ли вы ставите цель.

В качестве дополнительного задания - обратите внимание на свой внутренний диалог по поводу поставленной цели. Старайтесь услышать и выделяйте в нем свой голос, а не голос, вас оценивающий, ругающий или даже подбадривающий.

Запишите в рабочей тетради свой внутренний диалог и посмотрите на него как бы со стороны. О чем вы говорите с самим собой – обсуждаете риски, подбадриваете себя, считаете это невозможным? Скорее всего, вы услышите в одном из голосов диалога кого-то из значимых взрослых в детстве. Все, что от вас требуется – зафиксировать, чей это голос. И понять – это говорите не вы, просто вы это так часто слышали в детстве, что привыкли так думать сами про себя. Но это вовсе не означает, что это в действительности так и есть.

Урок 2. Придать смысла.

Вся работа коуча и его отношение к жизни, к клиентам и их ситуациям определяется пятью основными принципами*. Сегодня мы с ними познакомимся.

1. Со всеми все ОК. Не существует неправильных или сломленных людей.
2. У человека уже есть все ресурсы, которые ему необходимы, чтобы достичь того, что он действительно хочет.
3. За каждым поведением лежит позитивное намерение.
4. Люди постоянно меняются.
5. Люди делают наилучший выбор из доступных для них возможностей.

Как видите, такой подход подразумевает определенное отношение к себе и другим людям. Если вы знаете, чего вы хотите, то вы все сможете. Но нужно точно знать о своих желаниях. Вы действуете не плохо или хорошо, а так, как для вас это возможно в настоящий момент. Любой ваш поступок может быть полезен в определенной ситуации. И все, что мы делаем, нам для чего-то нужно (позитивное намерение). А значит, вы можете измениться и действовать по-другому.

Нет такого слова «неудача, провал, поражение», есть только опыт и обратная связь. И если один способ поведения не приводит к желаемому результату, попробуй другой.

А теперь давайте вспомним привычные нам суждения?

Горбатого могила исправит. Без связей не пробиться. У меня нет способностей к этому. Они все плохие и неправильные и только я - Д'Артаньян.

Эти суждения плохи? Нет. Но как они могут нам помочь в достижении своих целей? Их цель – оправдать свое НЕдостижение цели, объяснить, почему ты не следуешь своим желаниям.

Посмотрите на свои мысли и поступки с точки зрения этих принципов. Можете ли вы уже сейчас изменить свое отношение к чему-то (целям, ситуациям) или кому-то (близким, коллегам, друзьям) в соответствии с этими принципами?

А сейчас пора зарядиться порцией вдохновения для достижения своей цели!

Если вы знаете, чего хотите, то неплохо бы знать – зачем. Напишите в рабочей тетради, чем важна для вас эта цель? Что даст вам ее достижение? Для чего вам нужно достигать ее?

Представьте, как если бы вы ее уже достигли. Прочувствуйте это всем своим существом. Вы уже сделали это! Опишите картинку или ощущения, которые возникают.

Что вы говорите себе, когда достигли своей цели?

* нужно иметь ввиду, что коучи работают только с психически здоровыми людьми

Что вам говорят другие люди?

Какие чувства вы при этом испытываете?

Что изменилось в вашей жизни?

Что в нее добавилось?

Кем вы станете, когда достигнете своей цели?

Запишите это все в рабочей тетради.

Продолжайте прислушиваться к своему внутреннему диалогу. Если Вы замечаете обвинения, оправдания, сознательно вспоминайте принципы коучинга. Как в этом случае меняется ваш внутренний диалог?

Примеры:

- Нет, я точно не смогу побороть свою лень, 30 лет борюсь и никак..
- А если допустить, что люди меняются и я тоже могу измениться? Что тогда? Как бы я тогда действовал?
- Нет, точно не смогу, нет сил.
- А если допустить, что у меня есть все необходимые ресурсы? Что тогда? Как бы я тогда действовал?
- Это все N виноват, он все мне назло делает.
- А если допустить, что в его представлении он делает как лучше? Чем тогда он руководствуется?
- Я мог бы сказать так и этак, я наделал кучу ошибок.
- Я действовал так, как это было возможным для меня в той ситуации. Какой урок я могу вынести из всего произошедшего?

Урок 3. Разложить по полочкам

На прошлом уроке мы исследовали наши цели с точки зрения их ценности для нас. Именно понимание – для чего я это делаю, может помочь нам достичь своей цели или дает понять, что в достижении этой цели нет никакой необходимости.

Сегодня мы разложим нашу цель «по полочкам», посмотрим и повертим ее со всех сторон.

В этом поможет известная технология SMART.

SMART – это аббревиатура, 5 признаков поставленной цели:

- Specific - конкретная;
- Measurable - измеримая;
- Achievable - достижимая;
- Relevant - согласованная;
- Timed - определенная по времени

Конкретная цель должна быть четкой, конкретной. Что это значит.

Регулярно посещать спортзал – цель неконкретная. Посещать тренажерный зал (а еще лучше определить вид спорта – бассейн, занятия йогой или аэробикой) 2 раза в неделю по полтора часа – цель конкретная.

Измеримая. Результат достижения цели должен быть измеримым.

Выучить иностранный язык – неизмеримая цель. Выучить X слов, сдать сертификационный тест и т.п. – цели конкретные и измеримые.

Когда сложно понять, чем измерить результат, избегайте формулировок «Я пойму по своим ощущениям». Ощущения – вещь субъективная, и вы можете остановиться, так и не достигнув цели, или продолжать вечный бой со своей целью.

Если совсем сложно придумать измеримую цель, используем шкалирование:

Оцените от 1 до 10, на сколько вы сейчас приближены к своей цели (знаю язык на 3 из 10). Оцените от 1 до 10, сколько баллов вы хотите получить, чтобы считать свою цель достигнутой (хочу знать язык на 7 из 10).

Как вы узнаете, что достигли этого результата (смогу писать письма без словаря/ смогу поддержать беседу с иностранцем на туристические, бытовые темы/ смогу читать художественную или профессиональную литературу без словаря).

Формулировка должна стать такой, чтобы любой прочитавший ее человек понял ее одинаково.

Достижимая. Вы должны быть способны достичь этой цели, хотя бы в потенциале. Должны обладать ресурсами (внешними и внутренними) для ее достижения, либо быть способными эти ресурсы обрести. Осмотрите свои резервы и ресурсы. Что у вас уже есть,

что необходимо приобрести еще?

Согласованная. Ваша цель должна согласовываться с другими вашими жизненными целями, не противоречить им. Ставя цель раньше вставать, нам придется и раньше ложиться для того, чтобы выспаться, либо искать другие способы обеспечения полного своего восстановления. А если у мамы маленький ребенок, то необходимо вносить поправку в свои карьерные планы.

Определенная по времени. Должны быть четко поставлены сроки достижения цели. Для кого-то следующий пункт окажется самым сложным – ставим своей цели конкретный срок исполнения. Когда я хочу достичь этой цели? Вспомните, как вы фантазировали про то, что как будто уже достигли своей цели. Попробуйте еще раз. Когда происходит ваша фантазия? Какое это время года, какой год, сколько вам лет в этой фантазии?

Не бойтесь помечтать, наш мозг уже знает ответы на все вопросы. Помните, главное, правильно спросить!

И не забывайте, что мечта, определенная во времени, становится целью!

Дополнительно проверяем экологичность своей цели – как другие люди отнесутся к достижению вами этой цели? Кому она может не понравиться? Как это может повлиять на достижение вашей цели?

Следующим этапом в рабочей тетради, выполните смартирование вашей цели.

Урок 4. Поговорим об анатомии

Сегодня мы поговорим о том, как работает наш головной мозг. Не удивляйтесь, но понимание принципов работы нашей центральной нервной системы дает объяснение многим нашим реакциям.

Оговорюсь для людей с медицинским образованием, что описание работы ЦНС (центральной нервной системы) будет очень упрощенным, лишь позволяющим понять принципы работы головного мозга в контексте этой книги.

Итак, мы выделим три мозговые структуры – ретикулярная формация (РФ), лимбическая система (ЛС) и кора больших полушарий.

Первые две являются эволюционно более древними образованиями, чем кора, и работают в плотной связке.

Ретикулярная формация (рептильный мозг) – отвечает за наши мгновенные реакции (отдернуть руку от утюга, например), а также за простые, необходимые для выживания стимулы – я хочу есть, я устал, опасность!

Лимбическая система (эмоциональный мозг) отвечает за наши эмоции, она очень тонко чувствует интонации голоса, склонна к коллективности. Слышали про такое понятие, как «феномен толпы»? Когда мозг как будто отключается и люди действуют «толпой». В этот момент превалирует работа лимбической системы.

Эта работа основана на сходстве (то, что известно – хорошо, новое и неизвестное – опасно и плохо. Это заставляет нас идти по проторенной дорожке и останавливает перед принятием нестандартных решений). Лимбическая система не знает, что такое будущее, понимает только настоящее, а также именно она не понимает частицу НЕ.

Мы так хорошо понимаем друг друга с нашими домашними животными, потому что лимбическая система, отвечающая за эмоции, одинакова у всех видов млекопитающих на 98%.

Ну и наконец, кора головного мозга. Это исторически самое новое образование.

Это в сотни раз более сложная структура, чем две предыдущие, она умеет планировать, умеет визуализировать будущее, рассчитывает тысячи путей развития событий.

Но... она еще не работает в такой плотной связке с ретикулярной формацией и лимбической системой. Поэтому решения коры могут тормозиться и блокироваться более древними структурами. И примеры этому вокруг нас.

Нам страшно идти новым путем. Нам важно, как отреагирует общество на наши действия. Нам проще быть как все. Обжегшись на молоке – на воду дуешь.

Если системы мозга работают несогласованно, то основную часть энергии мы тратим не на достижение своей цели, а на внутреннюю борьбу «с самим собой». Многие из вас уже могли обратить на это свое внимание, когда описывали свой внутренний диалог.

Но есть одна особенность, которая может нам мешать, но которую мы можем использовать во благо себе.

ЛС и РФ не знают, что такое будущее и визуализируемые корой картинки воспринимают как реальность. И здесь можно сделать их своими союзниками.

Вы обратили внимание, как менялось ваше отношение к цели, когда Вы концентрировались не на сложностях в ее достижении, а на конечном результате? Когда мечтали, как оно будет, когда я достигну своей цели.

Таким образом, концентрируясь на проблемах, которые мешают достижению цели, мы еще больше затягиваем узелок и блокируем свой даже самый первый шаг. Меняя фокус на положительные эмоции, на результат, который мы получим, на ценность этого результата для себя, мы заставляем все мозговые структуры двигаться в одном направлении и находить такие резервы и решения, которые были совершенно не видны на первый взгляд!

Вспомните, как вы визуализировали свою цель. Как в этот момент менялось ваше отношение к ней? Какие чувства вы испытали тогда? Исследуя свою цель, всегда исходите из этого состояния.

Теперь порассуждайте и запишите в рабочей тетради.

Что может вас остановить в достижении вашей цели? Как вы можете предусмотреть и преодолеть эти препятствия?

Рассуждая о препятствиях, не забывайте о коуч-принципах!

Что может вам помочь в достижении вашей цели? Какие люди, события, места, процессы, личные награды будут поддерживать вас в ее достижении?

Урок 5. Первый шаг.

До этого урока мы исследовали свои цели, рассматривали их со всех сторон.

Учились говорить сами с собой с точки зрения коуч-принципов.

Завершить наш семинар мне бы хотелось, рассказав Вам о трех китах коучинга.

Именно они определяют успех в достижении каждой цели.

Осознание – ясное представление о текущей ситуации и своей цели

Выбор - двигаться или нет в желаемом направлении

Доверие – доверие своим внутренним возможностям, помогающее движению к цели.

Эти три фактора очень тесно взаимосвязаны. Чем яснее и осознаннее наши цели, чем лучше мы понимаем их ценность для нас, тем сильнее наше желание их достичь. И тем проще нам сделать выбор в их пользу. Чем яснее для нас выбор в пользу своих целей, тем больше наше доверие самому себе, тем проще происходит движение вперед.

Чем больше мы доверяем себе, тем яснее для нас становятся все последующие цели.

Эта книга посвящена первому киту – осознанию своей цели.

Надеюсь, вы получили достаточное представление о своих целях для того, чтобы сделать выбор – двигаться ли в сторону их достижения.

И если выбор сделан, я уверена, что каждый из вас достигнет желаемого результата!

Подводя итоги всем тем вопросам, которые вы задавали себе, читая эту книгу, скажите:

Какие шаги для достижения вашей цели вам необходимо предпринять?

Какие еще?

И еще?

Какой самый первый и самый легкий шаг на пути к достижению вашей цели вы готовы сделать? Когда (конечно же, конкретно) вы сделаете этот шаг?

Оцените по 10-балльной шкале вашу готовность/мотивацию к совершению первого шага. Что могло бы увеличить вашу мотивацию?

Запишите это в рабочей тетради и.... действуйте! Я верю, что у вас все получится!

Заключение. Хочу больше!

Хотите узнать больше о коучинге и самокоучинге?

Заходите к нам в гости www.prosto-coach.ru, <http://vk.com/prostocoaching>.

Мы собираем для вас все самое интересное:

- ✓ приглашаем экспертов,
- ✓ публикуем уникальные статьи о личностном развитии,
- ✓ делимся инструкциями к коучинговым упражнениям,
- ✓ проводим бесплатные он-лайн тренинги,
- ✓ проводим акции, в которых разыгрываем бесплатные коуч-сессии у сертифицированных коучей (Международный Эриксоновский университет Коучинга),
- ✓ помогаем взглянуть по-новому на привычные вещи и ценить каждый прожитый день.

Я буду рада видеть вас у себя в гостях!