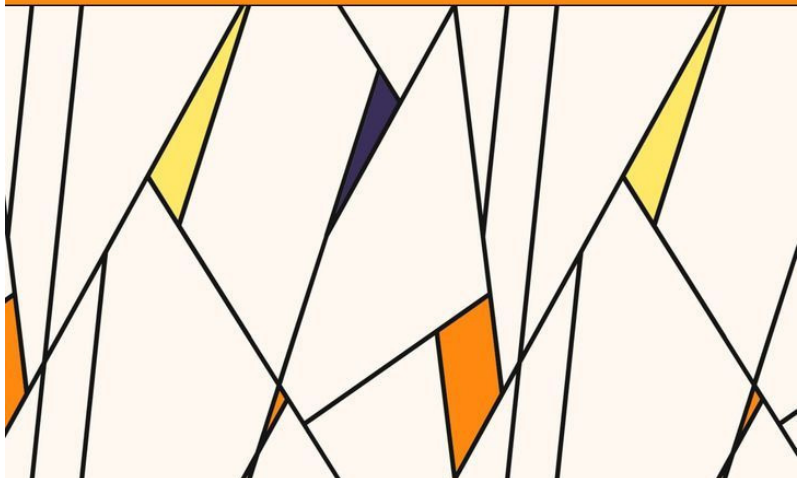


18+ Ирина Леонова

# *Получаю, что хочу*

коротко о том, как достичь своей цели



**Ирина Ивановна Леонова**  
**Получаю, что хочу. Коротко**  
**о том, как достичь своей цели**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=42572380](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=42572380)*

*ISBN 9785449677655*

**Аннотация**

В книге кратко и в доступной форме изложены действенные и понятные методики по достижению целей, которые могут быть использованы как заинтересованным читателем, так и психологом-профессионалом в ходе личного консультирования.

# Содержание

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Вместо вступления                 | 5  |
| Часть 1.                          | 6  |
| Глава 1. Я и Хочу                 | 6  |
| Глава 2. Что такое цель           | 8  |
| Глава 3. Какой должна быть цель?  | 10 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 12 |

**Получаю, что хочу**  
**Коротко о том, как**  
**достичь своей цели**  
**Ирина Ивановна Леонова**

© Ирина Ивановна Леонова, 2019

ISBN 978-5-4496-7765-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Вместо вступления

Здравствуй, дорогой читатель. Мне радостно, что эта книга оказалась у тебя в руках, но будет еще приятнее, если ты ее прочитаешь до конца. Если тебе нужны готовые ответы и рекомендации, КАК ПОЛУЧИТЬ ТО, ЧТО ХОЧУ, то, увы, но в этой книге готовых решений нет. Уверяю, что любое свое желание ты можешь воплотить в жизнь и без этой книги, потому что ВСЕ ОТВЕТЫ на твои вопросы уже есть ВНУТРИ ТЕБЯ. Данное произведение является моим ответом на мои потребности и историей о том, какие знания из практической психологии и медицины поспособствовали переходу моих,,хочу иметь,, в мои,,имею сейчас,,. Книга и мой опыт открыт для всех желающих ПОЛУЧИТЬ ТО, ЧТО ВЫ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ХОТИТЕ.

Приятного чтения!

# Часть 1.

## Глава 1. Я и Хочу

Для начала, давайте задумаемся, дорогой читатель, а знаете ли Вы, что хотите? Считаю необходимым Вас предостеречь: не все ваши Хочу являются действительно вашими и истинными Хочу. Прежде чем переходить к достижению своих Хочу, сперва познакомьтесь, как следует, со своим Я, чтобы достигнутые в итоге Хочу принесли вашему Я пользу.

На самом деле очень просто получить, все, что вы хотите, если научиться вариантным моделям поведения и приложить определенную долю усилий. А будете ли вы счастливы от своих Хочу в финале истории? Очень часто наши Хочу оказываются или чужими, или нашими скрытыми потребностями в абсолютно другой сфере желаний. По той же самой причине люди с хорошим инстинктом самосохранения очень часто не добиваются того, что якобы Хотят. Многие женщины хотят выглядеть красиво.. Чтобы выглядеть красиво — надо идти в парикмахерскую, но этого оказывается мало... после парикмахерской- надо сделать брови... но и этого тоже мало... надо сделать укол красоты... и в итоге все равно хотеть снова быть красивой... Многие парни хотят ездить на новой иномарке- но в итоге либо так ее и не могут поз-

волить себе купить, либо получив – разбивают через неделю... В чем же дело? Ответ простой: Когда женщина заявляет, что, „хочет быть красивой“, возможно в душе она просто хочет, чтобы ей восхищались или ее ценили? А для того, чтобы ценили ее – не обязательно бежать в парикмахерскую. Скорее всего надо свою ценность выращивать внутри себя, а не закалывать ботексом. Та же история с похудением..., „Все перепробовала, а похудеть не могу, ... Значит не хочет твое тело худеть. Значит похудеть-не твоя потребность (может мужа твоего желание, но никак не твое!). Узнаешь, что хочешь ты на самом деле- похудеешь, обязательно похудеешь, потому что будешь заниматься тем, чем хочешь, а не заедать свои потребности и желания. А есть еще такие энтузиастки – которые похудеют ради мужа, добьются ложных хочу- а в итоге еще и муж их худых бросит... Примеров таких очень много. Но эта книга не об этом. **а действительно ли вы хотите, что хотите..**

Иначе говоря, прежде, чем добиваться того, что вы хотите, хорошенько сперва подумайте – а действительно ли вы хотите этого. Начните с понимания самого себя настоящего, а затем уже переходите к достижению своих (именно своих) хочу.

А теперь немедленно приступаем!

## Глава 2. Что такое цель

Допустим, Вы знаете, что хотите. Тогда вам никак не обойтись без Цели. Что такое Цель? Какая она должна быть? И для чего? Обо всем по порядку. Начнем с первого вопроса.

Это четко сформулированный вами пункт, куда вы сами же и прибудете. Аэропорт, в котором вы должны оказаться в определенное время, через определенный промежуток времени. *Что такое Цель?*

Тот, кто бывал в аэропорту, знает, что каждый самолёт прилетает в определённое время в конкретное место. Пока опустим опоздания, задержки и бойкоты пилотов авиакомпаний по причинам от нас не зависящим- об этом позже. Значит, Вам прямо сейчас надо для себя обозначить:

- куда вы летите,
- в какое время вылетаете (над этим долго не думайте, лучше вылететь прямо сейчас, как только дочитаете)
- сколько займёт времени ваш полет
- кто и что вам может помешать во время полета и как этих помех можно избежать;
- в какое время вы прибываете.

И лучше, если вы запишите все свои планы на листке бумаге.

*Пример: моя цель: написать книгу. На написание мне по-*

*надобиться два месяца. Это мой первый опыт, поэтому помешать мне может отсутствие знаний. Избежать помех я мог, у расширив свой кругозор: путём поиска и усвоения необходимой информации. Т.е. ровно к середине лета книга должна быть написана.*

И самый главный вопрос – Что я могу сейчас сделать для того чтобы отправиться в полет?

*Пример: прямо сейчас я напишу о структуре моей книги: книга состоит из двух частей. Первая повествовательная, вторая- практическая.*

# Глава 3. Какой должна быть цель?

Цель-это кусочек вашей потребности.

Цель- это лишь аэропорт, но не город и не страна, в которую вы собрались.

Я знаю много историй о том, как достигнув своей цели, люди не чувствовали ничего, кроме усталости и опустошения. Они положили свою жизнь на то, чтобы достичь одного своего аэропорта; а дальше... Дальше их самолёт не захотел лететь... Цель – это лишь промежуточная точка (аэропорт), из одного аэропорта ваш самолёт может и должен полететь в другой... Цель, которая удовлетворяет вашу скрытую потребность (назовём условно: помогает реализовать ваше предназначение) должна стать началом новой цели. Пока просто об этом задумайтесь! В качестве проверки: действительно ли ваша цель соответствует вашей истинной потребности. Подумайте- есть вероятность, что ваша нынешняя цель может,,родить,, новую цель? Если ответ-,,Да!,, – то вы на верном пути! Старайтесь не ставить себе сразу несколько целей одновременно... Помните же народную мудрость: за двумя зайцами погонишься – ни одного не поймаешь...

*Например: моя цель – написать книгу; следующим этапом возможно будет написание тренинга в продолжение книги или создание практической методики...*

Какой ещё должна быть цель? Ответ очень простой: адек-

ватной! Если ваш самолёт вмещает 60 человек, не беритесь везти 120. Лучше, слетайте дважды. *Пример: я хочу написать книгу, по своему роду деятельности (я врач и психолог) – поэтому и книга будет написана в области моих знаний...*

# 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.