

Петр Дорошенко

**ТВОРЧЕСКОЕ
ДОСТИЖЕНИЕ
ЦЕЛЕЙ**

СОЗДАТЬ ПЕРСОНАЖ...

Петр Дорошенко

**Творческое достижение
целей. Создать персонаж...**

«Издательские решения»

Дорошенко П.

Творческое достижение целей. Создать персонаж... /

П. Дорошенко — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-550665-8

Написано много книг «Как правильно...», но что делать творческим людям, которые в эти рамки не укладываются? Которым хочется просто жить классно, при этом достигая успеха по всем фронтам? Творческое достижение целей поможет вам создать того человека, которым вы хотите быть. Идеальную, лучшую версию самих себя.... И помните, люди часто переоценивают, что могут сделать за месяц и недооценивают того, чего могут достигнуть за год!

ISBN 978-5-00-550665-8

© Дорошенко П.
© Издательские решения

Содержание

Кораблю без цели ни один ветер не будет попутным!	6
ЧТО СЛУЧИТЬСЯ, КОГДА ЦЕЛЬ БУДЕТ ДОСТИГНУТА?	8
Формулируйте мысли позитивно и в настоящем времени	9
Почему важно писать именно в настоящем времени?	10
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Творческое достижение целей Создать персонаж...

Петр Дорошенко

© Петр Дорошенко, 2021

ISBN 978-5-0055-0665-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Кораблю без цели ни один ветер не будет попутным!

Когда человек не знает, к какой пристани он держит путь, для него ни один ветер не будет попутным.

(Луций Анней Сенека)

В какой-то момент своей жизни, я понял, что нет ничего важнее целей. То есть тех маяков, к которым вы плывете. Почему же это важно? Ну так все просто, капитан корабля, который не знает куда плыть – это вряд ли хороший капитан. Скажите честно, сели бы вы на судно, которое не знает своего конечного пункта направления? Уверен, что вряд ли.

В свое время, я начал изучать Нейро-Лингвистическое Программирование, было весело и интересно. Но в какой-то момент, я пошел работать в продажи и понял, что при первых холодных звонках – волнуюсь, запинаясь и звоню, как новичок, которым я на тот момент и являлся.

Хотя, казалось бы, я так долго учился искусству переговоров. Знал как правильно. И все же реальность показала мне, что все мои домыслы оказались не верны. Вернее, что в процессе я потерял цель и учился просто так. Ради удовольствия. Поэтому, первая мысль – на любую книгу или на любой тренинг ставить цель. Что вы хотите получить от прочтения? Чему вы хотите научиться? Можете писать прямо здесь, взяв в руки карандаш и смело разрешив себе сделать первый шаг на пути к лучшей версии себя!

Моя цель на данную книгу – это...

Именно тогда, я осознал, что без цели никуда... Но я совершенно не знал чего я хочу. Куда иду? Наверное, вопрос смысла жизни волнует многих, однако для меня это было всегда делом чести. Мне очень важно чувствовать себя творцом, а не просто шестерёнкой в игре под названием жизнь. Кстати, именно об этом эта книга. Она об осознанности, счастье и стремлении помочь вам найти себя.

Наверное, я сразу убегу вперед, но тем не менее. В какой-то момент времени я пришел к выводу, что цели не ставятся с первого раза. Ведь жизнь – это постоянно меняющийся процесс. Мы живем, движемся к нашим целям и вместе с тем – меняются наши приоритеты и ценности. Поэтому самый лучший вариант научиться ставить цели – это ставить цели каждый день. И перед тем, как продолжить, предлагаю вам потренироваться.

Прямо здесь и сейчас запишите 3 ваших цели на будущий год в настоящем времени. Так, как умеете. Так как будто они уже с вами случились. Например, я уже езжу на машине своей мечты, такой-то марки и такого-то года выпуска. Или я уже живу в своей собственной 3-х комнатной квартире с шикарным евроремонтом, рядом с метро, с видом на Неву, в Санкт-Петербурге.

Ваши три цели, которые я реализую до ____.

1.

2.

3.

Ваше будущее создаёт ваше настоящее, и ваши действия сегодня будут продиктованы тем, к чему вы стремитесь в будущем. Именно поэтому так важно делать упражнения. Ведь таким образом вы создаёте мысли, которые будут влиять на ваши действия. Уверен, что теперь ваш день пройдет в разы эффективнее.

Вы можете делать это каждый день. Не заглядывайте в то, что вы написали ранее и пишите снова по памяти. Это самое мощное упражнение для изменений, которое я знаю. Поэтому, попробуйте. Возьмите себе за правило, каждый день, после пробуждения и перед завтраком, в течении 30 дней, записывать то, чего вы хотите через год. И помните – это просто упражнение. Так что не надо себя ругать, если у вас что-то не получится. Пишите легко. Мечтайте. Представляйте, что уже являетесь человеком достойным этого и не важно, что вы еще не знаете как им стать. Все создаётся дважды, сначала у нас в голове, а потом в физическом мире... Через месяц вы удивитесь тому, как много вы сделали и насколько большие цели уже реализовали.

Когда-то давно, я читал одну книгу о целях и там автор писал, что самое главное для изменений – это желание. Но он не знал, как же развить это желание и создать невероятно сильную мотивацию к действиям. Так вот, делюсь секретом. Желания и мотивация создаются тем, что вы регулярно и каждый день представляете вдохновляющее будущее и прописываете свои цели. Если есть желание – то и ресурсы найдутся. Большинство же думает, наоборот. Им кажется, что сначала они накопят денег... А потом уже можно будет подумать о реализации своей мечты... Так не работает. Цель притягивает средства, людей и обстоятельства. Окружающим может даже казаться, что это какая-то магия, однако, это ваши мысли, которые отражаются в ваших действиях и результатах. Вы творец своей жизни!

ЧТО СЛУЧИТЬСЯ, КОГДА ЦЕЛЬ БУДЕТ ДОСТИГНУТА?

– Тот, кто достигает цели, попадает в учебники истории.

© х/ф На трезвую голову

В свое время я пересмотрел огромное количество различных принципов и систем самых разных школ. И вывел свои правила. Скажу так, они все полезны и действительно помогают. Каждый из этих принципов нацелен на управление реальностью и помогает настроить свой мозг на то, чтобы правильно поставленная цель привела к тому, что вы хотите, а не к тому, что вы не хотите!

(Картинка корабля который плывёт не на восток, и второй который плывёт на север)
Какой из кораблей быстрее дойдёт до своего пункта назначения?

Формулируйте мысли позитивно и в настоящем времени

Если мы позитивны в нашем взгляде на мир, то мы привлекаем к себе позитивных людей, события и обстоятельства; если же у нас негативное или, даже, раздраженное восприятие, то к нам притягиваются негативные люди или негативные события.

© к/ф Секрет

Представьте корабль в открытом море. Шторм. И вы капитан. К вам подбегает помощник и кричит – «Что нам делать? Корабль вот-вот затонет!»

Ваши действия? Если вы поставите цель – не погибнуть. Вы может быть и выберетесь из шторма, бросите корабль и экипаж и потом будете жалеть. Но совершенно не факт, что это будет оптимальное решение. Возможно, можно поставить цель спасти корабль, груз, экипаж и несмотря ни на что дойти до порта назначения. Залатать дыры, подать сигнал SOS и сделать всё для победы!

Вывод: Формулируйте мысли позитивно.

Как не надо ставить цели?

Я не хочу быть одиноким

Я не хочу ездить на метро

Я не хочу все время торчать в офисе

Как правильно?

Я в отношениях с любимой и любящей женщиной моего возраста, с которой мы живем душа в душу.

Я езжу на работу на машине определенной марки и определенного года.

Я работаю в своем офисе на Невском вместе с командой. Мое денежное вознаграждение связано с тем результатом, который я получаю и не зависит от того сколько времени я провожу в офисе. Там удобно, комфортно. Иногда я летаю в другие города, страны, езжу на встречи в другие офисы.

Почему важно писать именно в настоящем времени?

Дело в том, что это сразу же помогает убить двух зайцев. Во-первых – вы сразу же ответите на вопрос, как вы поймете, что цель достигнута? А это как раз и отличает цель, от вектора движения. Во-вторых – каждый раз, когда вы будете представлять свою цель, она будет в движении. То есть не просто фотография. А именно видео. Очень важно чтобы в вашем воображении цель была живая (в движении) и приносила вам удовольствие. Потому что очень распространенная проблема – добился цели, поставил её в уголок и забыл. Разумно? Нет!

Представьте, как вы взаимодействуете с целью, что она вам даёт и тогда вашему подсознанию будет действительно интересно достичь той цели, которую вы поставите.

Важно! Просто чтение данной книги не поможет вам достичь ваших целей. Я настаиваю, чтобы вы обязательно делали упражнения. И я не шучу. Серьёзно! То, почему вы ещё не стали тем человеком, которым хотите быть, связано с тем, что ваш мозг к этому не готов. Возможно, вы не считаете, что достойны успеха или не можете представить себя, достигшими цели, или воображаемые препятствия кажутся слишком сложными... Однако, все упражнения, которые есть в этой книге помогут вам сформировать готовность к действиям, которые приведут к изменениям. Каждый день, делая шаг в сторону своих целей, вы со временем 100% сможете создать лучшую версию себя. Поэтому я прошу вас довериться мне и действительно выполнять упражнения из данной книги.

УПРАЖНЕНИЕ – КАРТИНКА ЦЕЛИ

Если бы вы могли увидеть картинку-видео – себя уже достигшим одну из трёх целей, которые вы записали ранее, то на каком расстоянии перед вами она бы находилась? Какие там преобладают цвета? Запахи? Что вы чувствуете? Что слышите? Мотивирует ли вас картинка того, что вы видите? Хочется ли уже прямо сейчас идти и достигать данной цели?

Если нет, то в вашем воображении поиграйте немного с вашими мысленными картинками. Попробуйте сделать их ярче, теплее или может быть добавить туда приятные звуки. А если её приблизить? Кажется она вам более достижимой? Если да, то отлично, если нет, то отрегулируйте этот эквалайзер из яркости, ощущений и звуков, так чтобы вам было комфортно и сохраните в виде рисунка.

Если вы вдруг поняли, что это не то, что вы хотели – ничего страшного, просто переформулируйте цель и используйте вашу фантазию.

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.