

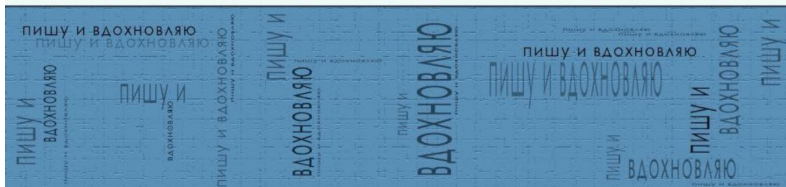
ОЛЬГА АНОХИНА



ЦЕЛЕПОЛАГАНИЕ
ДЛЯ ТВОРЧЕСКИХ
ЛЮДЕЙ

МОЯ ЛЮБИМАЯ ПРИВЫЧКА

[СЕРИЯ Пишу и вдохновляю]



Ольга Анохина
Моя любимая привычка.
Целеполагание для
творческих людей
Серия «Пишу и вдохновляю», книга 7

*<https://litres.ru/70396087>
SelfPub; 2026*

Аннотация

"Моя любимая привычка" - это книга-практикум, созданная по мотивам марафона "10 целей" от психолога, блогера и мамы троих детей Ольги Анохиной. Автор понимает, что такое целеполагание для творческих людей, она сама писатель. Книга проведёт вас за руку к вашим настоящим целям. Марафон длится 21 день.

Читая книгу, вы можете пройти его самостоятельно, в соло-режиме, в своем комфортном темпе. В настоящее время готовится к выходу аудио-версия книги "Моя любимая привычка", так что вскоре у вас появится поддержка на пути к целям волшебным голосом автора.

Публикуется в авторской редакции с сохранением орфографии и пунктуации.

Имена участников марафона, используемые в тексте, изменены и всякое совпадение является случайным.

Содержание

Введение	4
Я и целеполагание, как все начиналось	10
Что такое марафон "10 целей" и с чем его едят?	14
Мой марафон привычек номер один "10 целей"	20
День 1 "Визитка"	22
День 2 "Мои достижения"	25
День 3 "Энергия"	30
День 4 "Цели, желания и мечты"	36
День 5 "Цели и приоритеты"	43
День 6 "Твой ресурс"	49
Конец ознакомительного фрагмента.	53

Моя любимая привычка.

Целеполагание для творческих людей

Введение

Нравятся ли вам целеустремлённые люди?

Я сейчас не про достигаторов, которые на пути к цели напалмом выжигают свою жизнь, по дороге теряя близких, друзей и самих себя. Нет, я сейчас про тех людей, у которых получается всё легко, само собой. Проходит несколько лет – и у них, откуда ни возьмись, семья, дети, квартиры, успешный бизнес или путешествия. Возможно, кто-то написал книгу, а может и две, а кто-то открыл персональную выставку и вступил в союз художников или архитекторов. И вы такие смотрите на них и не понимаете – откуда всё взялось?! Мы же, вроде, вместе школу заканчивали или универ. Как так получилось?

Похоже, такие люди тоже не особенно вам понравятся, но в отличие от зубодробильных достигаторов у них всё хорошо, они плавно и постепенно, совершенно незаметно движутся к своим целям. Это и раздражает, если честно. Может быть, вы поймаете себя на зависти, смешанной с восхище-

нием. Так бывает.

Возможно, есть какой-то секрет? Да, возможно, есть. Я хотела бы поделиться им в этой книге. Особая надежда у меня на творческих людей, для которых целеполагание – это что-то инопланетное. Как можно линейно куда-то двигаться, если и так нет времени на творчество?! О каких целях можно говорить, если вдохновение не спрашивает, когда ему прийти?

Эта не просто книга, это книга-марафон, или книга-воркбук (как хотите, так и назовите), основанная на методе известного предпринимателя Брайана Трейси «10 целей». Метод очень прост: требуется ежедневно фокусироваться на своих целях хотя бы пять минут в день. Да, для творческих людей делать что-то регулярно и ежедневно звучит устрашающе.

Не пугайтесь, я проведу вас за руку. Два последних года ежемесячно в социальных сетях я проводила марафоны привычек, и один из самых популярных и востребованных среди них – «Десять целей», основанный на методе Брайана Трейси.

За два года я отполировала систему до блеска и убедилась, что она работает. Кроме этого, всю свою жизнь я училась реализовывать цели и много достигла.

Вот несколько фактов из моей жизни:

В 13 лет стала хозяйкой собаки – Ротвейлера

В 14 лет решила, что моё призвание быть психологом

В 17 лет поступила в Университет на "Бухгалтерский учёт и аудит" в Таджикистане

В 18 впервые устроилась на работу бухгалтером в Лесную опытную станцию

В 19 три месяца работала в миссии ООН секретарём, практически не зная английского

В 20 лет переехала из г. Душанбе в г. Санкт-Петербург

В 21 год обивала пороги ФИНЭКа СПб и все-таки смогла перевестись с потерей 1 года

В 22 года вышла замуж

В 23 начала лечиться от бесплодия будучи на 2 неделе беременности

В 24 года родила первого ребёнка

В 26 стригла все 11 этажей общежития, в котором жила

В 27 лет развелась с мужем

В 28 лет познакомилась с моим вторым мужем, с которым уже более 20 лет вместе

В 32 родила мою вторую дочь

В 33 переобучилась на психолога

В 34 родила сына

В 37 устроилась на работу в школу, социальным педагогом

В 38 лет переехала из съемной квартиры в собственную

В 43 начала преподавать психологию и социальных работу

в колледже

В 45 заняла 2 место на конкурсе педагогического мастерства

В 48 ушла из найма в полную самозанятость

В 50 опубликовала свои первые три книги

Надеюсь, этот список вдохновит кого-то из вас.

Теперь к делу! Всё, что от вас потребуется, это читать книгу ежедневно, и если у вас появится отклик, делать задания. Они простые. Например, прямо сейчас запишите или сформулируйте в голове одну единственную цель.

Цель – это то, чего вы хотите достичь. Цели бывают маленькие и побольше. Например, вы идёте по улице в промозглую погоду. Вдруг у вас появляется желание выпить кофе. Вы принимаете решение купить кофе, а также определяете, какой это будет кофе. С собой или в кафе, большой или маленький, в любом заведении или вам требуется только Starbucks.

Считайте, что цель сформулирована. Вы идёте и покупаете кофе. Всё, цель достигнута. Всё просто. Для мозга нет разницы большая цель или маленькая. После достижения вы обязательно получите дозу нейромедиаторов в крови, настроение улучшится, это я вам гарантирую.

От маленьких целей можно переходить к целям побольше. Чтобы ваш путь к целям был комфортным, я придумала систему поддержки вас на этом пути. Всего 21 день.

- Ошибаться можно
- Пропускать задания можно
- Не делать, а только читать задания – тоже можно

Самое главное в моем марафоне целеполагания для творческих людей – действовать по отклику. Для этого в книге созданы все условия. У вас будет специально отведенное место для того, чтобы записывать цели и делать задания.

Задания будут двух уровней: **базовое** и **продвинутое**. **Базовое** задание очень простое, очень. Вы точно справитесь, без вариантов. **Продвинутое** задание делается строго по желанию и предлагается тому, кто уже сделал **базовое**. Но если вы захотите сделать только **продвинутое**, то так тоже можно.

Основной принцип – это приверженность. Простыми словами: это преданность, верность своей идее. В нашем случае это верность себе и своему светлому будущему, как бы пафосно сейчас это ни звучало.

Ну что, я убедила вас попробовать?

Первые три задания в книге в открытом доступе и вы можете попробовать прочесть их прямо сейчас. Если будет отклик, сделайте и получите своё поощрение от своего мозга.

Настроение точно улучшится. А если вы пойдете дальше, то, возможно, изменится и вся ваша жизнь, независимо от вашего опыта целеполагания. Выполнять цели не потребуются. Только записывать или фокусироваться любым другим способом. В этом как раз и заключается метод.

Обещаю вести вас за руку всю дорогу. Пинать, бить и подталкивать к целям не буду, это не мой метод, только поддержка. У вас сложится впечатление, что вы идёте по дороге к лучшей версии своей жизни с хорошим добрым другом, который всегда за вас.

Ну что, попробуем?

Тогда перелистывайте страницу и начинайте читать первую главу, а там – как пойдёт.

Желаю удачи и вдохновения на этом пути!

Я и целеполагание, как все начиналось

Я очень ленивый человек. Со временем поняла, что только привычка может вытянуть за уши из болота. Первая реакция мозга на любое повторяющееся действие – это саботаж и сопротивление. Нет таких нейронных связей в мозге, которые бы поддерживали привычку прыгать по утрам, планировать день или писать цели. Закономерно приходят мысли: «Что это?», «Зачем мне это?» и/или «Брось каку».

Через несколько дней повторений нейронная сеть протраивается и включается тело. Мозгу чего-то не хватает. Где эта разминка для спины, которую ты делал(-а) пять дней подряд? Где эти гормоны радости, которые вырабатывались каждый вечер, когда ты писал(-а) благодарности?

Потихоньку тело и мозг начинают включаться и делать свое дело. Фишка в том, что требуется определенное количество повторений, чтобы сформировалась привычка. Это знает даже младенец, которого кормят и укладывают спать по часам.

Кто-то вам скажет, что требуется 21 день (три недели), кто-то говорит – не менее месяца, а мой любимый Брайан Трейси практикует привычку фокусировки на своих целях ежедневно, уже много лет подряд.

Ещё в детстве я поняла, что цели – это моё. Началось всё с собаки. Мы с братом очень хотели завести породистую овчарку. Для этого мы ходили в клуб служебного собаководства, уговаривали папу, морально готовили маму, отслеживали рождение щенков у заводчиков. В итоге, почти волшебным образом, у нас с братом появилась породистая собака с родословной.

Похоже на план, не правда ли? Тогда мы с братом действовали интуитивно, по принципу «Вижу цель, не вижу препятствий».

Дальше больше: у меня с возрастом появлялись другие цели, например, переехать из г. Душанбе в г. Санкт-Петербург. Это была глобальная для меня цель, требующая подготовки.

Так как в Петербурге меня никто не ждал, я решила покорять его знаниями и навыками. Для начала записалась на курсы английского, так как в школе мы изучали немецкий. Это всем известно, что язык всему голова. Далее компьютерная грамотность: мне было 17 лет, когда я начала изучать операционные системы DOS и Windows. Зачем? Не знаю, при покорении Петербурга пригодится, решила я.

И напоследок решила освоить профессию, которая всегда сможет принести мне деньги. Выбрала парикмахерское дело, на занятия по которому ходила днём в училище. А вечером училась в университете, по специальности «Бухгалтерский учёт и аудит».

Когда пришло время переезжать, я была полностью готова

к покорению Петербурга.

Дальше шли другие цели:

- найти жильё недорого

- устроиться на работу

- перевестись из университета г. Душанбе в ФИНЭК в Петербурге

- выйти замуж

- вылечиться от бесплодия

- родить здорового ребенка

Этот список можно продолжать долго, не буду вас утомлять, как-нибудь попозже обязательно расскажу о своих подвигах. В результате я поняла, что если цель есть и она твоя, она будет достигнута.

Несколько лет назад я познакомилась с системой Брайана Трейси по формулировке целей и буквально влюбилась.

Суть достаточно проста: ежедневно требуется писать 10 любых целей, которые придут в голову. Каждый день нужно начинать с чистого листа, не подглядывая во вчерашний, и так ежедневно.

Я попробовала и мне понравилось.

Списки целей я вела давно, но не системно. Например, хочется платье или туфли, или поехать на море, но пока почему-то невозможно. Я писала списки своих бесконечных хотелок в ежедневнике и забывала про них. Каково же было мое удивление, когда случайно, листая ежедневник, я обнаруживала, что могу вычеркнуть почти все пункты.

Брайан Трейси создал из этого систему.

На уровне восприятия происходит следующее. Если цель откликается, она ваша, эмоционально заряжена, то мозг начинает протраивать нейронные связи по достижению желаемого – все просто. И если вы раз от раза возвращаетесь к одним и тем же целям, в мозг ежедневно поступает сигнал об актуальности и значимости цели.

Далее дело за малым – отпустить: попросту забыть про цель, не ждать напряженно, как подарок у Деда Мороза, снять избыточную значимость. Каково же было мое удивление по поводу целей, которые я только начала писать, а они уже исполнялись и совершенно нелинейным образом. Так, как я даже не представляла.

Ну, об этом я подробнее напишу позже, а пока готовы ли вы начать путешествие к своим целям?

Тогда в путь!

Что такое марафон "10 целей" и с чем его едят?

Марафон – слово ругательное, особенно после событий, произошедших с Еленой Блиновской, автором нашумевшего «Марафона желаний». Я, кстати, его тоже проходила, по вполне адекватной цене с поддержкой куратора. Могу сказать, что вполне рабочая движуха, требовалось послушать эфиры и сделать по ним несколько заданий. После выполнения от куратора прилетала поддерживающая обратная связь. Тогда я уже вовсю вела свои марафоны привычек, и мне был интересен опыт нашумевшей звёзды. Кое-что взяла себе в копилочку.

И всё же, начну по порядку. Как я стала марафонить?

Началось всё ещё во времена пандемии коронавируса, когда все засели дома и многим требовалось направить куда-то свою энергию. Я тогда училась на онлайн курсе по продвижению, и требовалось придумать какую-то движуху для привлечения аудитории.

В то время я увлекалась организацией пространства и первое, что пришло в голову – это организовать марафоны порядка. Я была не одна, а с коллегой, моей наставницей, у которой я обучалась расхламлению и упорядочиванию вещей. Одно дело, когда ты целый день на работе, а дома – только

ужин и спать. И совсем другое дело, когда все домочадцы с утра до вечера дома, и всё в разы усугубляется.

Как ни странно, наши недельные «марафоны порядка» быстро стали очень популярны, и мы провели подряд 12 потоков. Это был мой первый марафонский опыт, было весело!

Я закончила свой онлайн-курс по продвижению, и марафоны тоже закончились. Через полгода или год тема с марафонами вернулась. Я обучалась на авторском курсе по управлению временем и ресурсами у Дарьи Игнатович, и там тоже встал вопрос о проявлении в социальных сетях.

Самое простое – марафон! Ведь у меня уже был такой опыт, причем положительный. Мы с Дарьей стали создавать марафон под меня. Это важный момент. Нельзя просто взять чужой опыт и сделать с него копию, как на 3D-принтере. Этот опыт нужно пропустить через себя, отобрать то, что подходит, и откинуть всё, что не отзывается, возможно, добавить что-то своё. Тогда марафон становится авторским, именно твоим.

Я стала думать над идеей и вспомнила про Брайана Трейси. Дарья приводила его в пример, и я делала несколько раз его практику «10 целей». Мне понравилось, я подумала, почему бы не сделать из этого марафон?

Марафон – это такая активность в социальных сетях, где есть ведущий, который даёт задания. Также есть участники марафона, которые эти задания выполняют. Глубина вовлечения участников может быть разной. Это предполагает

различные форматы. По цене они тоже различаются. Самый дорогой вариант – это с персональной поддержкой и обратной связью от ведущего или куратора. Средний по стоимости включает в себя выполнение заданий с обратной связью. И самый недорогой формат – просто участие, без поддержки и обратной связи по заданиям. Примерно так.

Также определяется:

- длительность по времени;
- регулярность выхода заданий и прямых эфиров;
- правила и дедлайны, а также санкции за невыполнение.

Мой персональный первый марафон проходил в декабре 2021 года и назывался «10 целей с Брайаном Трейси».

Длительность по времени – 21 день, сколько необходимо для формирования привычки.

Перед началом марафона я рекомендовала участникам послушать 10-минутное видео с Брайаном Трейси, где он рассказывает о своем легендарном методе. Для тех, кто жаждал больше знаний и информации, я предлагала расширенную 45-минутную версию этого видео.

Так родилась идея давать задания по двум уровням, **базовому** и **продвинутому**, как при сдаче экзаменов ЕГЭ. **Базовый** уровень предполагал ежедневное участие по минимальному варианту: требовалось просто написать цели по Брайану Трейси от одной до десяти, этого было достаточно. **Продвинутый** уровень предполагал ежедневные задания для тех, кто хотел большего, больше, чем просто писать

цели.

Так я поняла, что марафон для меня это достаточно длительная по времени дистанция (21-30 дней), с регулярным, ежедневным вниманием к теме марафона через выполнение заданий.

Мое творчество процветало именно на заданиях **продвинутого** уровня.

Во время первого потока марафона было мало ясности, какие именно задания требуются. Я наблюдала за группой и создавала задания непосредственно под участников текущего потока.

В прошлом я преподаватель, отработала около десяти лет в колледже и шесть лет в школе. Мне нравилось создавать задания.

Разработка упражнений для **продвинутого** уровня – мое главное удовольствие, как ведущей. Иногда мне казалось, что они выпрыгивают из меня сами и живут потом своей жизнью. Я генерировала их на полную катушку.

Через неделю марафона, я поняла, что участницам требуются отдых и перезагрузка. Пришлось поставить на паузу генератор заданий и дать людям выдохнуть. Так родилась одна из традиций марафона замедляться и отдыхать на выходных. Для тех, кто не успевал за моим марафонским темпом, появилась возможность доделать задания, которые откликнулись.

Так возникла вторая традиция: к выходным я собирала

все вышедшие задания в один пост и предлагала выполнить по желанию.

«По желанию и отклику» – это один из принципов моих марафонов. Участники своей активностью вдохновляют друг друга, и не требуется стоять с палкой и подгонять их. Гибкая система простых и более сложных заданий, помогает оценить свои возможности и выбрать оптимальный вариант. А фокус на отдых в конце каждой недели помогает перезагрузиться и начать в понедельник с новыми силами.

Создавать марафоны оказалось очень весело, и постепенно выработалась система моего идеального марафона.

Начало: каждое 10-е число месяца.

Длительность: 21 день.

Структура:

- простое **базовое** задание – одно ежедневное маленькое действие для поддержки и формирования привычки;
- задание **продвинутого** уровня, для любознательных, торопыжек, которые уже всё сделали и хотят ещё. Таких, если честно, обычно немного, на группу из 20-30 человек активных лидеров 3-5 человек.

В конце каждого месяца я предлагала выпускникам встретиться вживую и обсудить, как прошел марафон, подвести итоги. Со временем живые встречи стали фишкой моих марафонов, и многие участвовали только ради этого.

Долго ли коротко ли, марафонное движение меня затянуло, и я стала проводить потоки ежемесячно, даже без пере-

рыва на лето. Тогда я только уволилась из найма, и мне требовалось что-то повторяющееся и стабильное.

О том, как прошел мой первый марафон «10 целей», и какие там были задания, читайте в следующей главе.

Мой марафон привычек номер один "10 целей"

Итак, раз вы здесь, значит готовы заглянуть хотя бы одним глазком в задания моего любимого марафона – «10 целей». Давайте вместе пройдем этот путь длиною в 21 день, а я вас буду поддерживать. И для начала предлагаю перейти на «ты», так нам будет проще, согласны? Отлично! Так вот, в прохождении марафона в одиночку есть свои плюсы и минусы.

Из положительного могу выделить следующее:

- + Можно проходить марафон в своем темпе;
- + Можно выделить время на каждое задание столько, сколько тебе требуется;
- + Можно пропускать и менять местами задания.

Есть, конечно, и неприятные моменты, когда ты одна проходишь марафон:

- Тебя никто не поддерживает;
- Нет групповой динамики и энергии группы;
- Можно не закончить или бросить на полпути, об этом все равно никто не узнает.

Ну что ж, мои рекомендации будут такие:

- + Если есть возможность, найди себе компанию в виде подруги или друга, проходите марафон вместе;

+ Выдели себе время на прохождение каждого задания от одного до трёх дней, поверь, этого будет достаточно;

+ Если задание «не идёт» и «не откликается», оставь его и переходи к следующему;

+ Не суди себя, поверь, это не помогает, даже если ты привыкла к тому, что тебя подпинавают.

Итак, поехали! У нас с тобой впереди 21 день путешествия к себе и своему замечательному будущему.

День 1 "Визитка"

В первый день мы с марафонцами обычно знакомимся. Это создаёт особую атмосферу доверия и располагает друг к другу.

Даже если ты проходишь этот марафон в «соло» режиме, все равно прошу тебя, давай познакомимся.

Я начну, вот моя визитка:

Меня зовут Ольга Анохина, я – мама троих взрослых детей и замужем более двадцати лет. Большую часть жизни я работала преподавателем, но, в конце концов, ушла из найма и сейчас дрейфую по волнам фриланса и самозанятости. И да, это тоже было моей целью.

Не знаю почему, но часто я начинаю знакомство с того, что я жена и мама, хотя поверь, мне есть, чем гордиться. Семья и отношения – самые значимые ценности в моей жизни, моя опора и база, без которых у меня ничего бы не вышло, я это точно знаю. И да, семья и дети когда-то тоже были моими целями.

Расскажи немного о себе:

– Кто ты и откуда?

– Сколько тебе лет и чем ты занимаешься?

– Почему ты здесь, на моем марафоне, что тебя привело сюда?

Не стесняйся писать о себе «в никуда». Это как письмо

самой себе. Если захочешь поделиться со мной этим, найди меня социальных сетях.

Эти полосочки помогут тебе ясно сформулировать мысль:

Написала? Хорошо, просто отлично! Я, правда, буду тебя хвалить, пожалуйста, не останавливайся и помни, что ты молодец. Даже если написала одно слово или два, или три, сколько получится. И вот что важно, это было задание **продвинутого** уровня, его мы с тобой всегда делаем по желанию и столько, сколько получится.

Есть ещё задание **базового** уровня, его точно нужно сделать, если ты и правда хочешь попасть в лучшую версию своего будущего:

Напиши, пожалуйста, три любые цели, которые прямо сейчас придут тебе в голову. Думать не требуется, просто запиши первое, что придёт в голову. Итак, раз, два, три!

1. _____
2. _____
3. _____

Записала? Еще раз молодец!

Даже если это всего-навсего одна малюсенькая цель, ты справилась. Всё, о чем я буду просить тебя на протяжении

всего марафона – это сохранять приверженность себе и своим целям.

День 2 "Мои достижения"

Привет! Как дела у тебя, дорогая? Надеюсь, ты настроена пройти этот марафон до конца. Сегодня будем поливать энергией внимания твою мотивацию к действиям.

Вчера мы познакомились, а сегодня будем вспоминать, какая ты замечательная, правда-правда. Ты замечательная! Ты – подарок! Я повторяю: ты – подарок! Скажи, пожалуйста, себе вслух: «Я – подарок!», скажи это столько раз, сколько потребуется.

Сегодня мы будем учиться признавать себя. Учиться видеть и подмечать то, что уже сделано, уже достигнуто. Это непросто, особенно если ты никогда этого не делала, и никто для тебя этого не делал. Признай себя сегодня, хотя бы малую часть из того, что правда заслуживает внимания. Начни с одного пункта. Я дам тебе несколько наводящих вопросов:

Правда, что ты можешь записать в свои достижения?

– Вспомни, что у тебя с учебой. Возможно, ты хорошо училась в школе, закончила колледж или институт, курсы по профессии, есть что-то из этого? Запиши:

– Что с отношениями? Возможно, ты замужем или в разводе – поверь, это тоже достижения. Я свой развод праздную

вала с мамой, мы накрыли стол и пили шампанское за моё будущее без этого. А теперь твоя очередь, чем ты можешь поделиться и гордиться в твоих отношениях, с родителями, подругами, мужем или детьми. Не стесняйся! Пиши, пожалуйста, признавай.

– Что с жильем? Есть что-то в собственности? Если так, считаю тебя везунчиком, даже если это не твоя заслуга, признай себя миллионершей. Сейчас любой собственник жилья – миллионер, и это правда. Снимаешь квартиру или комнату? Тоже здорово, этим не каждый может похвастаться. Напиши о своих достижениях с недвижимостью. Если таковых нет, не страшно, это как раз повод поставить себе цель.

– Как твоё здоровье? Как себя чувствуешь? Здоровье – это всегда достижение, даже если ты этого не осознаешь. Сейчас не все могут этим похвастаться. Если ты здорова или справилась/справляешься с какой-то болезнью, супер, пиши в достижения. Если нет, это повод сформировать ещё одну цель чуть ниже, когда будешь выполнять **базовое** задание.

– Осталось что-то ещё? Напиши всё, что придет в голову, любое минимальное достижение. Куда энергия, то и растёт. Вот тебе ещё несколько строчек для этого.

Если не хватило места, возьми отдельный лист, выпиши все красиво, по пунктам и повесь на холодильник. Вселенная должна знать своих героев. Дополняй список всегда, как только мысль о любом достижении посетит тебя.

Раз уж мы вместе в этом марафоне, я поделюсь своими достижениями тоже, только, пожалуйста, не сравнивай себя ни с кем, только с самой собой.

Вот мой **«Список гордости»**:

- 1. Я закончила школу и финансово-экономический университет.*
- 2. Я два раза была замужем и родила троих чудесных детей, двоих из них в домашних условиях.*
- 3. Я купила три квартиры.*
- 4. Я проработала больше двадцати лет в найме и уволилась, став самозанятой.*
- 5. Я честно плачу налоги от своей деятельности.*
- 6. Я сделала себе зубы мечты.*
- 7. У меня есть водительские права.*
- 8. Я – дизайнер своей квартиры, и она мне нравится.*

9. Я написала и опубликовала два сборника рассказов.

10. Два года подряд я вела марафоны привычек и вот теперь пишу эту книгу.

Возможно, и ты чем-то из этого вдохновилась, так что пиши и забудь про то, что хвастаться это некрасиво.

Как настроение, улучшилось? Я очень надеюсь. Помни о том, что достижения есть всегда, учись признавать это. На сегодня достаточно, завтра тебя ждёт новое интересное задание.

А пока если ты ещё не записала порцию сегодняшних целей, самое время начать:

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

До встречи завтра!

День 3 "Энергия"

Привет, дорогая! Рада, что ты добралась до третьего дня. Надеюсь, тебе понравилось собирать свои сокровища. Правда, всегда есть, чем гордиться в отношении себя, даже если кажется, что это не так. Поверь, я в этом специалист. Найду самую маленькую твою изюминку или достижение. Здесь дело в фокусе внимания. Куда ты его направляешь, то и прибавляется. Мозг так устроен. Если ты привыкла критиковать и обесценивать себя, поверь, это будет получаться с каждым днём всё лучше. Но это не то, что требуется для того, чтобы прийти к цели, реализовать заветную мечту.

А что же требуется, спросишь ты?

В первую очередь, требуется энергия. Она требуется для всего. Если энергия постоянно утекает, то, в конце концов, можно лечь лицом к стенке и перестать что-либо делать вообще. Это не наша с тобой реальность. Давай создавать другую с помощью простых инструментов и ежедневного списка твоих целей. Цели могут быть разные:

- краткосрочные (до года);
- среднесрочные (3-5 лет);
- долгосрочные (от 5 лет и более).

Если у тебя мало энергии, не замахивайся пока на большие и долгосрочные цели. Мозг отреагирует выбросом дофамина в любом случае. Возможно, ты сходила на почту и

забрала посылку или, наконец, получила водительские права и купила машину. Поверь, для мозга практически нет разницы в этих целях.

Поэтому начнем потихоньку и выпишем с тобой несколько целей на сегодня. Возможно, твои первые списки будут похожи на план дня, не переживай, все нормально! Лучше одна маленькая реализованная цель, чем десять глобальных и недостижимых.

Ты, наверное, поняла, что сегодня мы начнем с **базового** задания. Напомню: это у нас написание ежедневного списка целей, от одной до десяти. Больше не надо, мозг будет расфокусирован. Когда ты пишешь, сигнал от руки идёт прямо в мозг, а когда ты спишь, мозг выстраивает нелинейную стратегию, как этого достичь. Фух... Кажется, достаточно мотивации для того, что бы написать одну цель? Тогда поехали! Если понравится процесс, пиши больше, не ограничивай себя. Вот тебе место под **#Твои10целей**:

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

Ну что, как там дофамин, дошел до мозга? Чувствуешь, что настроение улучшилось? Хорошо. Если так, давай продолжим и посмотрим прицельно в сторону утечек энергии.

Представь себе сосуд, прекрасный кувшин, который постоянно наполняется из чистого источника. Но внизу у него есть небольшая трещинка – утечка воды происходит оттуда. Из-за утечек кувшин никак не может наполниться и начать реализовывать свое предназначение – поить людей. Хорошо, если это одна маленькая трещинка, а если больше? Чем больше утечек, тем меньше воды. Надеюсь, я правильно подобрала образ и тебе понятно, что кувшин – это ты, твоё тело и мозг. Вода – это энергия физическая, ментальная, эмоциональная.

Теперь подумай немного о том, что тебя расстраивает ежедневно?

- Некрасивые обои в твоей комнате?
 - Подтекающий кран в ванной?
 - Чужая вещь в прихожей, которую оставил кто-то из гостей?
 - Обещание позвонить родственникам или родителям?
- Возможно, это что-то более глобальное:
- Твоя текущая работа?
 - Не сданный вовремя отчёт или домашнее задание по обучающему курсу?
 - Твое отражение в зеркале?...

Предположу, что, скорее всего, ты расстроилась, читая этот список. Подожди! Цель не в этом.

Сейчас мы проведем с тобой инвентаризацию утечек, чтобы точно знать, куда уходит энергия. Да, возможно, это будет длинный список, не страшно. Важно, что ты будешь иметь ясность с этим. Пока просто выпиши всё, что тебя расстраивает. На этом будем считать **продвинутое** задание выполненным. Обязательно, внутренне похвали себя и скажи: «Я – молодец, я обнаружила столько утечек своей жизненной энергии!».

Список утечек энергии:

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

Если тебе требуется пример, вот смотри, как выглядит мой список утечек энергии (нашла в своих заметках):

- *Напряжение в шейном отделе позвоночника*
- *Не почищенный диван*
- *Варочная панель в кухне*
- *Проблемы дочери со здоровьем*
- *Проблемы мужа со здоровьем*
- *Нерешённый вопрос со сдачей квартиры в Лодейном поле*
- *Нерешённый вопрос со сдачей комнаты*

- *Коврик в прихожей (не подходит)*
- *Коврик в ванной (не нравится)*
- *Постельное бельё в спальне (хочу новое)*
- *Неразобранная «зима» в гардеробе*
- *Неразобранные вещи в шкафу*
- *Работа в субботу*
- *Сбои в режиме сна и питания*
- *Захламленная кладовка*
- *Залежи на Авито*
- *Дела из списка «Незавершенка»*

Вот видишь, я тоже человек, и у меня, как и у всех, есть свои утечки. Что с ними делать, будем решать завтра, а пока отдыхай.

День 4 "Цели, желания и мечты"

Привет, дорогая, давно не виделись, я уже соскучилась. Не терпится провести тебя к твоим заветным целям, желаниям и мечтам. И для начала давай разберемся, что есть что. Расскажу тебе, как я это понимаю.

Всё начинается с желания. Возможно, ты ловила себя на мысли: «Хорошо бы начать рисовать или петь, или танцевать...»? Да, это и есть желание.

Давай ещё проще, на бубликах. Например, я хочу съесть бублик, но бублика у меня нет, только желание. Чтобы съесть бублик, желание должно превратиться в цель, нечто конкретное и измеримое.

Вернёмся к бублику. Мы про него ничего не знаем, есть просто желание его съесть. Если бублик становится целью, тогда требуется ответить на вопросы:

- Где продаётся бублик?
- Сколько он стоит?
- Кто принесёт мне бублик?

Таким образом, все можно превратить в цель – нечто конкретное, измеримое и реалистичное. Если реалистичность проседает, тогда это больше тянет на мечту, иными словами мечта – это недостижимая цель.

Хорошая новость в том, что в процессе достижения многие желания легко переходят в цели, и многие мечты стано-

вятся не такими уж несбыточными.

Итак, подытожим:

1. Желание – это то, чего ты хочешь, без плана или действия.

2. Цель – это результат, которого хочется достичь, к ней обычно прилагается план и действия по выполнению.

3. Мечта – это цель, которую ты считаешь несбыточной на сегодняшний день.

Думаю, достаточно теории на сегодня, давай перейдем к практике. Начнём с простого, **базового** задания. После выполнения твой мозг получит небольшую порцию дофамина и захочет ещё.

Итак, напиши, пожалуйста, ниже любое количество своих целей, если ты не любишь рутину, можешь развлечь себя и распределить свой список на категории:

- желания (хочухи);
- цели (ты знаешь, что делать);
- мечты (пока не верится, что это возможно).

Желания:

Я	хочу
---	------

Я	хочу
---	------

Я	хочу
---	------

Я	хочу
---	------

Я	хочу
---	------

Цели:

Цель	1.
------	----

Цель	2.
------	----

Цель	3.
------	----

Мечты:

Заветная мечта №1

1.

Заветная мечта №2

2.

Заветная мечта №3

3.

Смотри, я делаю это вместе с тобой.

#МоиЖелания или хочushки:

- Я хочу завести канарейку.
- Я хочу сделать ремонт на кухне.
- Я хочу сделать коррекцию зрения.
- Я хочу уверенно водить машину.

#МоиЦели:

Цель 1. Я написала и опубликовала книгу «Моя любимая привычка».

Цель 2. Я живу у моря в течение месяца в теплое время года (май-июнь).

Цель 3. Я обучилась хоумстейджингу и с удовольствием беру заказы в работу.

#МоиМечты:

1. Я – хозяйка гостевого дома «Tarvakas».

2. Я родила ещё одного здорового ребенка и счастлива в материнстве.

3. Я ныряю в Северном Ледовитом океане вместе с китами.

Ух, здорово! Немного соединилась с энергией мечты, а мозг воспринял это как команду к действию. А как у тебя, получилось? Если да, если есть воодушевление и настрой, давай продолжим и перейдем к заданию **продвинутого** уровня.

Доставай свой вчерашний список утечек энергии. Давай обезвредим его, вот увидишь, это просто. Придумай по одному простому, не самому простому действию, которое ты сможешь сделать по отношению к «утечке» энергии.

Возьмем, к примеру, **#МойСписокУтечекЭнергии**:

– Напряжение в шейном отделе позвоночника:

· у меня есть знакомая массажистка, напишу ей и проконсультируюсь, что можно сделать.

– Не почищенный диван:

· предложу своему сыну-подростку небольшую подработку в виде чистки дивана.

– Варочная панель в кухне:

· поговорю с мужем о том, что состояние варочной панели мне не нравится.

– Проблемы дочери со здоровьем:

· пообщаюсь с дочкой, что она об этом думает.

– Проблемы мужа со здоровьем:

· пожалуй, куплю ему витамины, это на время меня успокоит.

– Нерешённый вопрос со сдачей квартиры в Лодейном поле:

· в следующий приезд в Лодейное запланирую что-то небольшое, например, обдеру старые обои.

– Нерешённый вопрос со сдачей комнаты:

· напишу в чат «сдам/сниму» о том, что есть свободная комната.

– Коврик в прихожей:

· помедитирую на коврики на Озоне и Вайлдберриз.

– Коврик в ванной:

· см. предыдущий пункт.

– Постельное бельё в спальне (хочу новое):

· приценюсь и положу что-то в корзину в онлайн-магазине.

– Неразобранная «зима» в гардеробе:

· *приглашу кого-нибудь в гости, возможно, это меня мотивирует прибраться.*

– Неразобранные вещи в шкафу:

· *пообщаюсь со своей подругой-организатором пространства или запишусь на дресскроссинг (обмен вещами).*

– Работа в субботу:

· *подумаю о том, правда, какой бы график я хотела, запишу это на бумаге.*

– Сбои в режиме сна и питания:

· *погуглю ритуалы для успешного засыпания.*

– Захламленная кладовка:

· *сложу вещи, которые я считаю ненужными, в одну сумку и запланирую поход в комиссионку.*

– Залежи на Авито:

· *разошлю скидочку всем потенциальным покупателям.*

Фух, это было непросто, но я это сделала! А как у тебя дела?

Напоминаю, что тебе требуется только достать список и прописать по каждому пункту одно маленькое, буквально 1%-ное действие. И самое главное – выполнять это действие пока не требуется, просто мозговой штурм. Ну ладно, только если очень-очень захочется.

Мы с тобой сегодня большие молодцы, очень хорошо потрудились.

Награди себя чем-то приятным. Лучше, если это будет не еда. Сходи на прогулку, почитай книжку или послушай лю-

бимую музыку. Всё, что ты давно откладывала. Для того чтобы идти к целям, нам нужно не только устранять утечки, но и заботиться о пополнении энергии, но об этом подробнее уже завтра. До встречи, жду тебя!

День 5 "Цели и приоритеты"

Привет, как дела?

Вчера было сложно? Или нет? Возможно, ты сделала задание. Я на это очень надеюсь, но если нет, это не страшно. Ты всегда сможешь вернуться к нему, когда сочтёшь нужным. Это всего лишь задание. Оно может понравиться тебе или нет, так бывает. Если нравится – делаем, а нет отклика – не делаем, идём в своем темпе, это нормально.

Что же у нас сегодня?

Давай начнем с **базового** задания – самое маленькое и простое, что ты можешь сделать – сфокусироваться на своих целях сегодня. Это может быть одна, три или десять целей в своем формате. Итак, погнали!

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

Для примера и вдохновения напишу свои сегодняшние цели. Возможно, к выходу книги в свет они будут уже реализованы.

Вот #Мои10целей:

- 1. Я здорова, моё тело и лицо мне нравятся.*
- 2. В моей кухне сделан хороший ремонт, мы с мужем заменили столешницу, стеновую и варочную панель.*
- 3. Весной и летом я с удовольствием отдохнула у теплого моря.*
- 4. В апреле я посетила прекрасный город Тверь, поездка прошла замечательно.*
- 5. Летом мы с мужем отправились в Калининград и чудесно провели время.*
- 6. Мы волшебным образом отметили годовщину свадьбы с мужем.*
- 7. Я легко записала и опубликовала аудиовersion книги «Душанбинские рассказы».*
- 8. Мои отношения с моими детьми-подростками стано-*

вятся всё лучше.

9. Я прошла необходимое и достаточное обследование организма, получила назначения у нутрициолога.

10. Осенью мне удалось посетить Таджикистан и г. Душанбе в прекрасной компании.

Да-да, я писала эти цели прямо сейчас, это не заготовки из прошлого, это то, что меня волнует сегодня. В этом всё дело: мы с тобой пишем цели ежедневно и всё, что актуально, останется в списке, а всё, что мимолётно, отвалится само собой. Не печалься об этом, если цели не держатся в списке, значит не так они и важны.

Пришло время перейти к **продвинутому** заданию, сегодня оно несложное, ты обязательно справишься.

Оно называется "**Цели и сферы жизни**".

Посмотри на свои десять целей, лучше взять сегодняшний список. Каких сфер жизни они касаются? Это может быть следующее:

- Деньги
- Отношения с партнёром
- Отношения с детьми
- Друзья
- Отдых и развлечения
- Самореализация и другие.

Это, так называемое, колесо баланса. Есть мнение, что чем ровнее колесо, тем оно лучше крутится. Это логично. Каждая сфера жизни – это «спица» колеса, похожего на ве-

лосипедное. Логично также развивать все сферы равномерно, чтобы колесо жизни крутилось. Это красивая, но нереалистичная теория, на мой взгляд.

Давай посмотрим в приоритеты, на самом деле, они у тебя уже есть. Вот что нужно сделать:

1. Полистай свои цели за последние 5 дней и обрати внимание, какие из них повторяются чаще других, – это уже приоритет для тебя.

2. Обрати внимание на сферы жизни, которые чаще появляются в твоих целях, и выпиши их.

Сфера	1
-------	---

Сфера	2
-------	---

Сфера	3
-------	---

Больше трёх не требуется, иначе пойдет расфокусировка, и ты забудешь, что у тебя в приоритете.

Давай посмотрим на моем примере.

Итак, **#Мои10целей** со сферами жизни:

1. *Я здорова, моё тело и лицо мне нравится.*

Сфера ЗДОРОВЬЕ

2. *В моей кухне сделан хороший ремонт, мы с мужем заменили столешницу, стеновую и варочную панель.*

Сфера ДОМ

3. *Весной и летом я с удовольствием отдохнула у теплого*

моря.

Сфера ОТДЫХ

4. В апреле я посетила прекрасный город Тверь в прекрасной компании, поездка прошла замечательно.

Сфера ДРУЗЬЯ, ОТДЫХ

5. Летом мы с мужем отправились в Калининград и чудесно провели время.

Сфера ОТНОШЕНИЯ, ОТДЫХ

6. Мы волшебным образом отметили годовщину свадьбы с мужем.

Сфера ОТНОШЕНИЯ

7. Я легко записала и опубликовала аудиоверсию книги «Душанбинские рассказы».

Сфера САМОРЕАЛИЗАЦИЯ, ТВОРЧЕСТВО

8. Мои отношения с моими детьми-подростками становятся всё лучше.

Сфера СЕМЬЯ, ОТНОШЕНИЯ с детьми

9. Я прошла необходимое и достаточное обследование организма, получила назначения у нутрициолога.

Сфера ЗДОРОВЬЕ

10. Осенью мне удалось посетить Таджикистан и г. Душанбе в прекрасной компании.

Сфера ОТДЫХ, ПУТЕШЕСТВИЯ.

Итак, уже можно подвести некоторые итоги:

Больше всего у меня проявляется сфера ОТДЫХ – 4 раза из 10.

На втором месте сфера ОТНОШЕНИЯ – 3 раза из 10.

И на третьем месте сфера ЗДОРОВЬЕ – 2 раза из 10.

А как получилось у тебя? Выпиши свои приоритеты:

Приоритет 1.

Приоритет 2.

Приоритет 3.

Есть ли какие-то открытия, осознания, инсайты по этому поводу? Если есть, напиши их здесь, потом будет интересно перечитывать:

На этом всё на сегодня, встретимся завтра и продолжим наше совместное путешествие к целям.

День 6 "Твой ресурс"

Привет, дорогая, как твои дела? Сегодня уже шестой день, как мы с тобой марафоним.

Мы уже немного коснулись темы ресурса – он требуется для целеполагания. Напомню, мы можем пополнять или расходовать ресурс. Это как с деньгами, даже если ты очень хорошо зарабатываешь, но при этом много тратишь впустую или на закрытие форс-мажоров (срочный ремонт, здоровье, штрафы и пени по налогам и т.д.), то независимо от доходов, баланс стремится к нулю.

Если энергия на нуле, ничего не получится. Поэтому мы с тобой займемся об этом с двух сторон. С одной – перекрываем утечки энергии (я надеюсь, ты сделала это задание, это был день 3), с другой – пополняем наши энергетические запасы.

Сегодня предлагаю исследовать эту тему. Но сначала пополним запасы дофамина и сделаем маленькое дело: напишем свои цели на сегодня от 1 до 10.

Вот сюда можно написать, это наше **базовое** задание на сегодня:

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

Я тоже пишу с тобой ежедневно, вот #Мои10целей:

1. Я здорова и хорошо себя чувствую, моё тело в прекрасном состоянии.

2. Мои отношения с мужем улучшаются с каждым днём, растёт доверие и взаимопонимание, появляются новые, интересные совместные проекты.

3. Я пишу новую книгу регулярно, 2-3 раза в неделю по 4-5 тысяч знаков в день, мне нравится этот процесс.

4. Я записала аудиоверсию моего сборника «Душанбинские рассказы».

5. Я регулярно, раз в неделю, занимаюсь вокалом с удовольствием, у меня хорошо получается.

6. Я вовремя подала заявку на конкурс ЛитРес «Терапия текстом», моя книга попала в шорт-лист.

7. Я регулярно сдаю свою квартиру в Лодейном Поле посуточно, весь процесс организован, я получаю доход, который меня радует и вдохновляет.

8. Я определила свои ключевые компетенции.

9. Я прошла чек-ап здоровья и получила ценные рекомендации от нутрициолога.

10. В феврале я прекрасно отдохнула в гостинице Амбасадор и прошла обучение у Дарьи Хэнсон.

Ух! Сегодня у меня акцент на творчестве: 4 цели из 10. Вчера переосмыслила свое отношение к отдыху, позволила себе немного расслабления и вот – результат на лицо.

А как у тебя, какие сегодня у тебя приоритеты в целях?

Напиши здесь:

Приоритет	1.
-----------	----

Приоритет	2.
-----------	----

Приоритет	3.
-----------	----

Дала на всякий случай тебе три строчки, хотя на самом деле приоритет может быть только в единственном числе.

Итак, мы хорошо с тобой поработали над базовым зада-

нием, поехали дальше, делать **продвинутое** задание:

Составь, пожалуйста, свой персональный список пополнения ресурсов.

- Что тебя радует?
- Что тебя наполняет?
- Что тебя вдохновляет?

Напиши списком не менее 10 пунктов:

1.

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.