



Артур Дор

*Найти свой путь:
как ставить цели
и достигать
желаемого*

Артур Дор

Найти свой путь: как ставить цели и достигать желаемого

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=71536003
ISBN 9785006525962*

Аннотация

«Без цели в жизни ты словно блуждаешь в темноте», – говорила мне бабушка. Эта книга – практический гид по тому, как найти свой путь и не бояться трудностей на дороге к мечте. Внутри вас ждут пошаговые инструкции, вдохновляющие истории и упражнения, которые помогут зажечь свой «фонарь» и идти вперёд с уверенностью.

Содержание

Предисловие	5
Глава 1: Почему важно ставить цели?	7
1.1 Значение цели в жизни	7
1.2 Цели как двигатель мотивации	9
1.3 Отличие мечты от цели	11
1.4 Влияние целей на личностное развитие	13
1.5 Ошибки в постановке целей	15
Глава 2: Как правильно ставить цели?	17
2.1 Метод SMART в деталях	17
2.2 Постановка долгосрочных и краткосрочных целей	19
2.3 Значение планирования этапов	20
2.4 Использование инструментов для достижения целей	22
Глава 3: Разделение цели на этапы	24
3.1 Мастерство декомпозиции	24
3.2 Гибкость в планировании	26
3.3 Визуализация прогресса	27
Глава 4: Визуализация целей	28
4.1 Научный подход к визуализации	28
Конец ознакомительного фрагмента.	29

Найти свой путь: как ставить цели и достигать желаемого

Артур Дор

© Артур Дор, 2025

ISBN 978-5-0065-2596-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие

Когда я был подростком, моя бабушка часто говорила: **«Без цели в жизни ты словно блуждаешь в темноте»**. В те годы я мало задумывался о её словах. Мне казалось, что можно просто жить, наслаждаться моментом и не думать о завтрашнем дне. Но с годами жизнь начала подбрасывать испытания. Потеря работы, разочарования в людях, ощущение пустоты и бессмысленности – всё это стало для меня сигналом: я потерял своё направление.

Я отчётливо помню тот день, когда впервые понял, что без цели я действительно словно корабль без руля. Я сидел в своей маленькой квартире, окружённый кучей дел, которые не приносили радости. В голове крутилась только одна мысль: «Что дальше?» Тогда я решил вернуться к бабушкиным словам и попробовать применить их на практике.

Это был мой первый шаг к пониманию того, что цели – это не просто пункт назначения. Это фонари, которые освещают путь, даже если вокруг непроглядная тьма.

С тех пор я не только научился ставить цели, но и помог многим другим людям обрести их. За годы работы я встретил десятки удивительных историй: о людях, которые начинали с нуля и добивались успеха, о тех, кто менял свою жизнь, бросая вызов обстоятельствам. Все эти истории легли в основу этой книги.

Я не учёный и не мотивационный тренер. Я человек, который прошёл этот путь сам и искренне хочет поделиться своими открытиями. Здесь вы найдёте не просто теорию, а пошаговые практики, реальные примеры и задания, которые помогут вам начать свой путь.

Эта книга для тех, кто хочет больше от своей жизни. Для тех, кто готов сделать первый шаг навстречу мечтам. Давайте начнём это путешествие вместе.

С теплом и верой в ваш успех,

Артур Дор

Глава 1: Почему важно ставить цели?

1.1 Значение цели в жизни

В жизни каждого человека бывают моменты, когда кажется, что всё идёт не так. Вы просыпаетесь утром, но не чувствуете вдохновения. Дни превращаются в рутину, а недели пролетают незаметно. Именно в такие моменты отсутствие цели становится наиболее ощутимым.

История из жизни:

Анна, работает дизайнером интерьеров. Но так было не всегда. Ещё пять лет назад она сидела дома, разрываясь между обязанностями молодой мамы и повседневной суетой. Как-то вечером, усталая от бесконечной рутины, она увидела пост в соцсетях: «Какая ваша цель на следующий год?» Анна задумалась. У неё не было чёткой цели. Просто заботы, задачи, ожидания других людей.

В ту ночь она взяла лист бумаги и написала: «Я хочу стать дизайнером интерьеров и помогать людям создавать дома их мечты». Это решение стало её первым шагом. Через год она уже работала на фрилансе, а сегодня у неё своё агентство.

Научный взгляд:

В журнале *Psychological Science* опубликованы данные исследования, подтверждающие, что цели стимулируют работу мозга. Когда мы ставим цель, активируются нейронные цепи, связанные с мотивацией и управлением вниманием. Это помогает нам лучше концентрироваться и преодолевать препятствия.

Практическое задание:

- Напишите на листе бумаги, что делает вашу жизнь осмысленной. Это может быть семья, творчество, работа или хобби.
- Подумайте, как можно превратить это в цель. Например, если вам нравится готовить, вашей целью может стать открытие кулинарного блога.
- Составьте список из трёх шагов, которые помогут вам начать.

1.2 Цели как двигатель мотивации

Вы замечали, как сложно что-то делать, если у вас нет чёткой цели? В такие моменты всё кажется бессмысленным, а мотивация тает, как снег на солнце. Но как только вы ставите перед собой задачу, ситуация меняется. Ваши действия обретают смысл, и каждый шаг приближает вас к мечте.

История из жизни:

Мой друг Виктор – отличный пример того, как цель может стать двигателем. Виктор был обычным офисным сотрудником, который мечтал пробежать марафон. Мечта звучала красиво, но она не давала ему сил вставать с дивана. Всё изменилось, когда он решился на конкретный шаг: записался на марафон и оплатил участие. Это стало его точкой невозврата. Теперь он знал, что через шесть месяцев ему предстоит преодолеть 42 километра.

Его цель стала его мотивацией. Виктор начал тренироваться каждое утро, даже когда за окном было холодно и дождливо. Он следил за своим питанием, изучал стратегии бега и даже нашёл тренера. В день марафона он не только финишировал, но и побил собственный рекорд времени. С тех пор Виктор использует этот подход во всех сферах своей жизни.

Научный взгляд:

Исследования показывают, что наличие цели повышает

уровень дофамина в мозге – это нейромедиатор, связанный с удовольствием и мотивацией. Чем чётче цель, тем больше у вас энергии на её достижение. А маленькие шаги к цели усиливают чувство успеха, создавая позитивный цикл.

Практическое задание:

– Подумайте о цели, которая вас вдохновляет. Что это может быть? Например: пробежать марафон, выучить новый язык, открыть своё дело.

– Напишите минимум три причины, почему эта цель важна для вас. Например: здоровье, уверенность в себе, карьерные перспективы.

– Запланируйте первый шаг. Пусть это будет что-то небольшое, но выполнимое уже сегодня: записаться на курсы, найти тренера или изучить расписание марафона.

1.3 Отличие мечты от цели

Мечты – это наша отправная точка. Они вдохновляют нас, разжигают воображение и помогают заглянуть в будущее. Но мечты остаются эфемерными, если мы не превращаем их в цели. Цель – это конкретный план действий, подкреплённый сроками и ресурсами.

История из жизни:

Мой знакомый Олег – прекрасный пример того, как мечты превращаются в цели. На протяжении лет он фантазировал о том, чтобы стать писателем, но каждый раз что-то мешало: работа, нехватка времени, сомнения. Однажды, сидя за чашкой кофе, он осознал, что время проходит, а его мечта остаётся только в мыслях. Он решил взять блокнот и записал: «Я напишу книгу за 6 месяцев. Каждый день буду писать по 500 слов». Это была конкретная цель с ясным сроком.

Сначала было непросто. Бывали дни, когда он не находил вдохновения, но установка «500 слов в день» помогала ему двигаться вперёд. Через полгода его рукопись была завершена. Сегодня его книга опубликована, а сам Олег стал примером для своих друзей.

Научный взгляд:

Исследования показывают, что ясные и конкретные цели увеличивают вероятность их достижения на 50%. Когда мы прописываем детали и сроки, наш мозг воспринимает задачу

как более реальную и начинает активно искать пути её реализации.

Практическое задание:

- Выберите одну из своих мечт. Например: «Хочу открыть свой бизнес», «Хочу выучить язык».
- Превратите её в цель. Например: «Я открою интернет-магазин за 3 месяца. Каждый день буду изучать 1 новую стратегию маркетинга».
- Разбейте эту цель на шаги. Например: найти информацию о регистрации бизнеса, изучить платформы для интернет-торговли, составить бизнес-план.
- Укажите сроки выполнения для каждого шага.

1.4 Влияние целей на личностное развитие

Когда вы ставите перед собой цель, вы не просто идёте к результату, но и начинаете меняться. Каждый шаг на пути к достижению делает вас сильнее, умнее, увереннее. Цель требует дисциплины, новых знаний и навыков, а это всегда ведёт к росту.

История из жизни:

Дарья, мать двоих детей, долгое время работала в сфере продаж, но чувствовала, что это не её призвание. Её мечта была – стать программистом. На первый взгляд это казалось недостижимым: не было ни времени, ни ресурсов, ни поддержки. Но Дарья решила начать с маленьких шагов. Она выделяла по два часа каждую ночь на изучение программирования, совмещая это с работой и заботой о детях. Через полтора года она не только закончила онлайн-курс, но и получила свою первую работу в IT-компании. Её успех стал примером для детей, которые теперь уверены, что усердный труд открывает любые двери.

Научный взгляд:

Постановка целей активирует в нашем мозге те области, которые отвечают за обучение и адаптацию. Это помогает вырабатывать привычки, которые остаются с нами даже после достижения результата. Например, изучая язык для по-

ездки за границу, вы не только готовитесь к путешествию, но и укрепляете навыки концентрации и памяти.

Практическое задание:

– Вспомните свою недавнюю цель, которой вы достигли. Какие навыки вы приобрели в процессе?

– Напишите три качества, которые вы хотели бы развить в будущем, и придумайте цель, которая поможет это сделать. Например, если вы хотите стать более организованным, поставьте цель научиться управлять своим временем.

– Найдите примеры людей, которые достигли похожих целей, и изучите их путь.

1.5 Ошибки в постановке целей

Ставить цели – это искусство, и в этом искусстве легко ошибиться. Одна из самых частых ошибок – ставить перед собой цели, которые либо слишком абстрактны, либо неподъёмны.

История из жизни:

Андрей, мой хороший друг, всегда мечтал выучить испанский. Его подход сначала казался логичным: он купил учебники, скачал приложения и даже начал смотреть сериалы на испанском. Но у него не было плана. Он пытался делать всё сразу, а в итоге быстро потерял интерес.

Когда мы обсудили его цель, я предложил ему более структурированный подход: каждый день учить по 10 новых слов, заниматься с преподавателем дважды в неделю и использовать выученное в разговоре с друзьями. Через год Андрей не только освоил язык, но и успешно прошёл собеседование для работы в Испании.

Научный взгляд:

Нереалистичные или слишком общие цели вызывают стресс и чувство поражения. Исследования показывают, что ясные и достижимые цели увеличивают вероятность успеха на 70%. Методика SMART (Specific, Measurable, Achievable, Relevant, Time-bound) – отличное решение для тех, кто хочет избежать разочарований.

Практическое задание:

- Проверьте свои текущие цели. Являются ли они чёткими и реалистичными?
- Если какая-то цель кажется слишком большой, попробуйте разбить её на более мелкие этапы. Например, вместо «Выучить программирование за год» поставьте цель: «Закончить курс по основам Python за три месяца».
- Запишите одну цель и оцените её по каждому из параметров SMART. Если она не соответствует этим критериям, скорректируйте её.

Глава 2: Как правильно ставить цели?

2.1 Метод SMART в деталях

Многие слышали о методике SMART, но не все понимают, как применять её на практике. Расшифруем эту аббревиатуру:

- **Specific (конкретная)**: Цель должна быть чётко определена. Вместо «Я хочу быть богатым» скажите: «Я хочу заработать \$100,000 за следующий год».

- **Measurable (измеримая)**: Вы должны иметь возможность оценить прогресс. Как вы поймёте, что приблизились к своей цели? Например, количество проданных товаров или сэкономленных средств.

- **Achievable (достижимая)**: Цель должна быть реальной. Если вы только начали учить английский, поставить задачу «стать носителем языка за месяц» будет нереалистично.

- **Relevant (актуальная)**: Цель должна соответствовать вашим жизненным приоритетам. Если вы не любите спорт, цель пробежать марафон может стать для вас пыткой, а не вдохновением.

- **Time-bound (ограниченная во времени)**: Задайте

срок достижения цели. Это придаст вам дисциплину и чувство срочности.

История из жизни:

Екатерина, молодая предпринимательница, решила увеличить доход своей компании. Вместо абстрактной цели «увеличить прибыль» она сформулировала SMART-цель: «Увеличить ежемесячный доход на 20% за шесть месяцев, увеличив количество клиентов на 10% и внедрив новую маркетинговую стратегию». Этот чёткий план позволил ей не только достичь цели, но и обогнать конкурентов.

Практическое задание:

Возьмите одну из ваших текущих целей и попробуйте преобразовать её в формат SMART. Запишите, что изменилось в её восприятии и насколько она стала более достижимой.

2.2 Постановка долгосрочных и краткосрочных целей

Постановка целей на разный срок – ключ к успешному планированию. Долгосрочные цели задают направление, а краткосрочные помогают поддерживать мотивацию и видеть результаты.

Пример:

Долгосрочная цель: стать экспертом в программировании за три года.

Краткосрочная цель: пройти курс по основам Python за три месяца.

История из жизни:

Михаил, начинающий дизайнер, решил за два года создать портфолио для работы в крупной компании. Его краткосрочные цели включали: освоение Photoshop за три месяца, изучение UX-дизайна за полгода и выполнение пяти проектов для фриланс-заказчиков. Эти небольшие шаги привели его к работе мечты.

2.3 Значение планирования этапов

Планирование этапов – это ключ к успешному выполнению цели. Большая цель может казаться пугающей и далёкой, но когда она разделена на небольшие, достижимые шаги, её выполнение становится реальностью. Каждый этап служит якорем, удерживающим вас на пути.

История из жизни:

Ирина всегда мечтала запустить свой онлайн-курс по кулинарии, но идея казалась слишком сложной. С чего начать? Как привлечь аудиторию? Эти вопросы останавливали её. Однажды она решила начать с малого: сначала написала список идей для уроков, затем подготовила первую презентацию, после чего опубликовала бесплатный урок в соцсетях. Люди начали проявлять интерес, и, следуя плану шаг за шагом, через шесть месяцев она запустила полноценный курс, который стал успешным.

Пример этапов:

Цель: Создать популярный YouTube-канал.

Этапы:

- Изучить основы видеомонтажа за две недели.
- Составить контент-план на три месяца.
- Записать первые пять видео в течение месяца.
- Начать продвигать канал в социальных сетях.

Практическое задание:

- Выберите одну из ваших целей.

- Разделите её на 3—5 этапов.

- Установите конкретные сроки выполнения для каждого этапа.

- Сделайте первый шаг сегодня: завершите первый небольшой этап или начните его выполнение.

2.4 Использование инструментов для достижения целей

В современном мире существует множество инструментов, которые могут упростить процесс постановки и достижения целей. Выбор подходящих технологий или методов позволяет не только экономить время, но и сохранять фокус.

Список полезных инструментов:

- **Trello**: Отлично подходит для управления проектами, особенно когда нужно следить за прогрессом.
- **Google Calendar**: Удобный инструмент для планирования времени и напоминаний.
- **Notion**: Универсальная платформа для создания заметок, таблиц и планов.
- **Forest**: Приложение, которое помогает избегать прокрастинации и фокусироваться на задачах.
- **Habitica**: Геймифицированный способ отслеживания привычек и выполнения задач.

История из жизни:

Алексей работал инженером, но часто забывал о мелких задачах и терял контроль над своими проектами. Это влияло на его карьерный рост. После совета коллег он начал использовать Trello для управления своими проектами. Он создал доски для работы и личных дел, разбил задачи на небольшие шаги и установил дедлайны. Уже через месяц Алексей по-

чувствовал, что стал лучше справляться с задачами, и даже получил похвалу от начальства за организованность.

Практическое задание:

- Выберите подходящий для вас инструмент.
- Настройте его для работы с одной из ваших целей.
- Используйте инструмент в течение недели, чтобы отслеживать прогресс.
- В конце недели проанализируйте, насколько он помогает вам оставаться на пути.

Глава 3: Разделение цели на этапы

3.1 Мастерство декомпозиции

Декомпозиция цели – это процесс разбивки сложной задачи на более мелкие и управляемые части. Этот подход позволяет увидеть реальный объём работы, избежать перегрузки и начать действовать сразу.

История из жизни:

Максим решил изучить программирование, но задача казалась ему слишком сложной. Он начал с простого: освоил базовый курс Python, затем написал несколько небольших проектов и только после этого перешёл к более сложным темам, таким как базы данных и веб-разработка. Такой подход помог ему избежать выгорания и постепенно достичь своей цели.

Пример:

Цель: Подготовиться к полумарафону.

- Начать с коротких пробежек по 2—3 км три раза в неделю.
- Увеличивать дистанцию на 10% каждую неделю.
- Добавить к тренировкам упражнения на укрепление мышц.
- Пробежать тренировочную дистанцию в 18 км за месяц

до полумарафона.

Практическое задание:

- Выберите сложную цель, которая кажется вам непреодолимой.
- Разделите её на мелкие шаги, которые вы можете выполнить за неделю или месяц.
- Начните с самого простого действия уже сегодня.

3.2 Гибкость в планировании

Планы редко идут идеально, но это не повод для паники. Гибкость позволяет адаптироваться к обстоятельствам, сохраняя движение к цели.

История из жизни:

Анна мечтала открыть студию йоги, но столкнулась с рядом проблем: аренда помещения затянулась, а привлечь клиентов оказалось сложнее, чем она предполагала. Вместо того чтобы сдаться, Анна решила пересмотреть свой план. Она добавила бесплатные занятия в парке для рекламы, а студию открыла на месяц позже, но уже с первыми постоянными клиентами. Гибкость позволила ей добиться успеха.

Техники гибкого планирования:

- **Планирование с буфером:** Добавляйте 10—20% времени на выполнение сложных этапов.
- **Ежемесячная ревизия:** Регулярно анализируйте прогресс и корректируйте шаги.
- **Параллельные действия:** Если один этап задерживается, начинайте работать над другим.

Практическое задание:

- Пересмотрите свои текущие этапы. Какие риски могут возникнуть?
- Подготовьте запасные варианты действий.
- Добавьте буфер времени к сложным этапам.

3.3 Визуализация прогресса

Визуализация этапов помогает видеть не только конечный результат, но и ваши текущие достижения. Это мощный инструмент для поддержания мотивации.

Инструменты для визуализации:

– **Доска визуализации:** Создайте карту пути к цели с этапами и яркими изображениями.

– **Календарь прогресса:** Отмечайте завершённые задачи и этапы.

– **Диаграммы Ганта:** Используйте их для наглядного представления сроков этапов.

История из жизни:

Дмитрий создавал личный бренд и использовал доску визуализации, чтобы фиксировать каждый этап: от создания сайта до первого выступления на конференции. Видя, как его доска постепенно заполняется, он чувствовал удовлетворение и уверенность, что движется в правильном направлении.

Практическое задание:

– Создайте доску визуализации или используйте приложение для отслеживания прогресса.

– Отмечайте каждую выполненную задачу.

– Раз в неделю анализируйте свои успехи.

Глава 4: Визуализация целей

4.1 Научный подход к визуализации

Визуализация – это не просто модное слово. Это мощный инструмент, который помогает вам сосредоточиться на своих целях и создать в своём разуме чёткий образ того, что вы хотите достичь. Когда мы визуализируем, наш мозг активирует те же нейронные связи, что и при реальном выполнении задачи. Визуализация помогает не только в работе, но и в личной жизни, укрепляя уверенность и мотивацию.

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.