

ВАЛЕРИЯ СЕНЧЕНКО

**КНИГА-МАРАФОН
ДЛЯ ЖЕНЩИН**

ПРОЕКТ

9 1/2

НЕДЕЛЬ

**УЗНАЙ СЕБЯ
И ИЗМЕНИ СВОЮ ЖИЗНЬ**



Валерия Сенченко
ПРОЕКТ 9 1/2 недель. Узнай
себя и измени свою жизнь
Серия «Психологический
бестселлер (Эксмо)»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=72688147

Проект 9 1/2 недель. Узнай себя и измени свою жизнь: Эксмо; 2025

ISBN 978-5-04-232757-5

Аннотация

Лучшее время для перемен – сейчас! Не знаете с чего начать? В этом вам поможет книга Проект «9 1/2 недель» – уникальный авторский тренинг от психолога и коуча Валерии Сенченко. Выполняя ежедневные упражнения и практики из этой книги вы шаг за шагом преобразите вашу жизнь. За время прохождения марафона вы лучше узнаете себя, раскроете свой потенциал и сможете внедрить новые полезные привычки.

Содержание

Введение	7
1 неделя	12
День 1. Понедельник	13
День 2. Вторник	16
День 3. Среда	29
День 4. Четверг	34
День 5. Пятница	39
День 6. Суббота	50
День 7. Воскресенье	59
2 неделя	61
Конец ознакомительного фрагмента.	62

Валерия Сенченко

Проект 9 1/2 недель. Узнай себя и измени свою жизнь

© Сенченко В., текст, 2025

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025



ВАЛЕРИЯ СЕНЧЕНКО

ПРОЕКТ

9¹/₂

НЕДЕЛЬ

УЗНАЙ СЕБЯ

«Раньше я говорил: „Я надеюсь, что все изменится“. Затем я понял, что существует единственный способ, чтобы все изменилось, – измениться мне самому».

Джим Рон

Введение

Если вы считаете себя абсолютно счастливым человеком, которому ничего не нужно менять в своей жизни, не покупайте эту книгу!

Если вы не сможете выделить для себя ежедневно 30–40 минут, тоже не покупайте эту книгу! Она будет для вас неэффективна.

Если до сих пор вы держите книгу в руках, то, скорее всего, пришло время что-то менять в жизни. Но, возможно, вы не знаете с чего начать, как сделать первый шаг. Книга не только поможет вам сделать первые шаги к изменениям. С помощью этой книги вы достигнете своей цели! А самое главное, за время прохождения нашего марафона вы ближе познакомитесь с собой, откроете в себе скрытые ресурсы, которые когда-то пробовали искать вовне.

Вы спросите: «А не поздно ли мне что-то менять?»

Никогда не поздно. Ни в 30 лет, ни в 40, ни в 64 и даже в 72.

В любом возрасте!

Пока мы живы.

Наверное, нет ничего страшнее, чем в глубокой старости сожалеть о том, что чего-то не сделал, не исполнил мечту, или прожил чужую жизнь.

Дорогие читательницы!

Рада приветствовать вас на страницах моей книги!

На девять с половиной недель книга станет для вас не только настоящим марафоном личностного роста, но и практическим пособием по обретению уверенности и повышению самооценки, ведь они являются важными факторами для достижения целей и позитивных изменений в жизни!

За пятнадцать лет психологической практики и пятилетней – в качестве профессионального коуча, помогающего женщинам менять свою жизнь к лучшему, – я накопила обширный опыт и глубокое понимание тех трудностей, с которыми приходится сталкиваться моим клиенткам. Изучение причин, по которым в разные периоды своей жизни мы ощущаем застой и желание перемен к лучшему, заставило меня искать ответы на многие вопросы, которые с этим связаны. И я их нашла! Теперь хочу поделиться этим опытом, чтобы вы не совершали многих ошибок, а действовали свободно и в нужном направлении!

Многие главы этой книги написаны по следам моей индивидуальной программы сопровождения, которую я веду пятый год. Благодаря ей многие женщины уже изменили свою жизнь. Наладили отношения с близкими, поправили здоровье, нашли любимое дело, открыли свой бизнес икратно увеличили свой доход.

С помощью этой книги ваш путь к достижению цели будет выстроен максимально кратко и понятно. Здесь вы най-

дете практические советы, упражнения и техники на каждый день в течение девяти с половиной недель. Они помогут вам раскрыть и укрепить свой внутренний потенциал, научиться эффективно управлять эмоциями, выстроить гармоничные отношения и создать прочный психологический фундамент для достижения целей!

Мои вопросы помогут вам найти и расширить собственные смыслы, а возможно, и выйти за область привычных схем мышления.

Я буду вашим проводником на этом увлекательном пути. Мы пройдем его вместе, шаг за шагом. И в конце этого марафона вы с гордостью скажете: «Я обрела уверенность в себе и стала хозяйкой своей жизни!»

Готовы ли вы открыть дверь в мир возможностей и начать жить полной жизнью?

Ваше путешествие к настоящей себе начинается здесь и сейчас!

Как работать с книгой

Сразу хочу предупредить, что эта книга не для лентяев.

При всем желании я не могу дать вам волшебную таблетку, и буквы в этой книге не заряжены магией. Просто читая главу за главой, вы не получите результата – в лучшем случае узнаете что-то новое. Я дам множество действующих техник и упражнений, с помощью которых изменения неизбежны.

ны. При работе с книгой очень важна ваша вовлеченность, необходимо выделить время на выполнение заданий. Обычно на них уходит от 10 до 40 минут.

Книга-марафон продумана следующим образом: выполняя ежедневные задания, вы будете не спеша, но твердо идти к результату. Не стремитесь пройти все задания быстрее. Лучше, если вы будете выполнять их планомерно, ежедневно, без напряжения, а с удовольствием. Приступайте к выполнению заданий после того, как дочитаете до конца главу, соответствующую определенному дню недели. Идите по дням по порядку, не перескакивая, начиная с понедельника. Только тогда будут приходить важные осознания и внедряться новые привычки.

Каждое воскресенье у нас выходной от заданий. Но в этот день мы будем планировать отдых и дела на следующую неделю. Если какое-то упражнение вам знакомо, возможно, вы выполняли его недавно, не поленитесь выполнить его еще раз. Если к какому-то упражнению или технике у вас не возникает доверия или она вам кажется странной, а такое тоже случается, не пропускайте! В этой книге нет ни одной методики, которая не была опробована на практике и не дала результатов.

По ходу нашего марафона рекомендую делать записи от руки. Это очень важно! Во время этого процесса улучшается работа головного мозга, возрастает степень концентрации и осознанности. Плавные движения руки при пись-

ме успокаивают мозг, снижают уровень стресса. Кроме того, во время письма усиливается активность зон мозга, связанных с памятью, вниманием и даже координацией.

Войдите в позицию взрослого и возьмите на себя ответственность за работу во время прочтения книги, ведь от этого зависит ваш результат! Если по какой-то причине вы пропустили день или несколько, ни в коем случае не ругайте себя, а спокойно продолжайте дальше. Если вы не уложились в срок выполнения заданий, (а у всех своя скорость), то есть не успели сделать задания за обозначенный день, не паникуйте. Спокойно продолжайте дальше.

Если по каким-то причинам ваша работа прекратилась на долгое время, начинайте с начала.

Кроме того, независимо от вашего возраста, запаситесь терпением усердного ученика и позитивным настроем первооткрывателя. Это прямым образом влияет на достижение цели.

Будьте честны и искренни с собой. Все, что вы пишете и над чем работаете, останется только между вами и вашей тетрадью.

Стартуем в ближайший понедельник. Этот день посвятим тому, чтобы подготовиться и обзавестись помощниками. Подберите тетрадь, ручку, цветные карандаши и все, что еще может вам понадобиться.

1 неделя

Хочу и могу

Первая неделя – одна из самых ответственных. И самая мечтательная!

Мы начинаем новое дело, привыкаем к книге.

Мечтаем, анализируем, прогнозируем, ставим цели и планируем!

День 1. Понедельник

Подготовка к марафону

Дорогие друзья!

Чтобы продуктивно поработать с книгой и пройти наш марафон с максимальной пользой и удовольствием, давайте заранее подготовим все необходимое.

Во-первых, выделите ежедневно достаточно времени, чтобы побыть наедине с собой и книгой. Как показывает моя практика, на выполнение заданий может потребоваться от 10 до 40 минут в день. Кому-то, возможно, и больше. Все зависит от скорости выполнения, которая у каждого своя, от сложности поставленной задачи. Уделяя себе ежедневно немного времени, вы запускаете механизм перемен.

Есть такое правило – правило 30 минут, которые предполагается ежедневно тратить на достижение поставленной цели, на решение важной жизненной задачи.

Правило 30 минут в день – это поистине чудесная методика, направленная на постепенное внедрение полезных привычек и саморазвитие. Основная идея заключается в том, что, выделяя всего 30 минут в день, мы движемся к цели маленькими шагами. Преимущество этого подхода состоит в том, что 30 минут – небольшой отрезок времени, который несложно выделить для себя в течение дня. Но при регулярном ежедневном повторении он дает значительные результа-

ты.

Таким образом, правило 30 минут помогает внедрить хорошие привычки постепенно, работать над собой с минимальными усилиями изо дня в день. Это время – ваша инвестиция в себя.

Во-вторых, купите себе красивую тетрадь или запаситесь белыми листами А4, как вам больше нравится. Мы будем много записывать и даже рисовать. Я обычно использую тетрадь в клетку формата А4. Мне удобно делать в ней записи, оставляя заметки на полях. А главное, вся информация хранится в одном месте, к ней легко возвращаться, перечитывать. А еще тетрадь не занимает много места, и ее удобно брать с собой. Если вы выбираете листы А4, стоит задуматься и о красивой папке, где вы будете их хранить. Пусть тетрадь или папка радуют вас и мотивируют заполнять их полезными открытиями!

Также приготовьте удобную ручку, которую приятно держать в руках. Письмо в тетради должно доставлять вам истинное удовольствие! Выберите маркеры ваших любимых цветов, чтобы выделять ключевые мысли.

Признайтесь, вы давно рисовали и разукрашивали? Сейчас придется вспоминать, как это делается. Только не паникуйте, талант художника нам не понадобится. А вот набор карандашей, не менее 12 цветов, нужно купить. Плюс простой карандаш. И конечно, нам пригодится линейка – наш верный помощник в выстраивании границ.

С таким багажом мы готовы штурмовать новые вершины!
Вперед, к позитивным изменениям и обретению счастья!

День 2. Вторник

Чего я хочу? Почему важно мечтать

Чтобы быть уверенными в том, что мы идем в правильном направлении, сначала нужно определить, где мы находимся сейчас, а потом четко обозначить, куда мы хотим попасть.

Очень большое количество людей не добиваются своих целей, потому что не могут ответить себе на вопрос, чего они на самом деле хотят. Чаще они даже не задумываются об этом, а просто живут обычной жизнью – работа-дом-работа и немного радостей по выходным. Многих это устраивает, ведь так жили их мамы и бабушки, так живут они, и, возможно, так будут жить и их дети. Очевидно, в этом и состоит их счастье, где все понятно и спокойно. Но такие люди вряд ли соберутся что-то менять, как собрались мы.

Многие хотят жить такой жизнью, в которой, казалось бы, все распланировано, и я бы сказала, запрограммировано и предрешено, – закончить школу, поступить в институт, закончить институт, выйти замуж, родить ребенка, выйти из декрета, устроиться на работу. Усердно работать. Потихоньку купить квартиру, мебель, потом машину, раз года в три ездить на море, копить деньги на учебу детям. Потом, годам к сорока-пятидесяти, купить дачу, чтобы проводить там лето и солить огурцы. А потом можно и для себя пожить, ждать внуков... Знакомая картина мира, признайтесь? И она

на самом деле вовсе не плохая, а для кого-то даже идеальная. Тем более что по этому пути прошли множество людей, мы наблюдали это много-много раз и можем повторить этот путь без особого риска для себя, потому что он для нас понятен! Если повезет с другими переменными. Но все равно многие люди признаются, что все же хочется большего. Интересной работы, хорошей зарплаты, отпуска каждый год, достаточно свободного времени... Чтобы не говорить себе: «Ну, в принципе, нормально я живу, как все, но вот если бы»

А представьте, что бы произошло, случись это самое если бы?

Если бы вы смогли изменить свою жизнь так, как вы хотите? Если бы нашли интересную работу, стали получать столько денег, сколько вам нужно, ездили в отпуск несколько раз в год, похудели на 20 кг, построили свой дом, запустили интересный проект и исполнили другие хотелки (добавьте свои)?

А для этого просто нужно самим себе ответить на вопрос: «Чего я на самом деле хочу?»

Процентов девяносто моих клиентов не могут сразу ответить на этот вопрос.

– Сейчас или вообще? – обычно переспрашивают они меня. – Сейчас я хочу воды (мороженого, выспаться и так далее). А вообще? – длинная пауза... – Это очень сложный вопрос...

И порой начинают отвечать, чего они не хотят:

– Не хочу, чтобы меня унижали, не хочу сводить концы с концами, не хочу маленькую зарплату, не хочу всю жизнь проработать менеджером в отделе, прожить всю жизнь с человеком, для которого я ничего не значу... А чего же я хочу?

Так чего же я хочу?

Уже много-много лет назад, когда мне было 23, я осознала, что мне мало этой «идеальной картины», которой жили мои родители, родственники и многие люди, окружающие меня. Я не хотела всю жизнь проработать на скучной работе, как моя мама. Мне понравилось бы руководить коллективом. Как минимум отделом. Я хотела, чтобы у меня был нормированный рабочий день, а в середине 90-х это было редкостью. Чтобы был полноценный отдых с семьей, и я могла ездить на море тогда, когда я захочу, а не тогда, когда у меня отпуск по графику, и не раз в несколько лет, а столько раз в год, сколько я захочу. И куда душа зовет, а не на что хватает средств. Я хотела крепких семейных отношений, взаимопонимания и любви. Я хотела, чтобы у меня было достаточно денег, и их не нужно было копить и откладывать, чтобы купить то, что необходимо. Чтобы я могла спокойно заниматься благотворительностью и делать подарки родным и близким. Я хотела, чтобы у меня был свой дом. А вокруг стояли сосны... И дача была не для «поддержания штанов», а для отдыха. Мне хотелось заниматься тем, что я люблю, и чтобы у меня на все было достаточно времени. Чтобы я не прибегала уставшая с работы, не готовила ужин, потом стирала,

убирала, проверяла уроки у детей и без задних ног валилась спать, напоминая себе белку в колесе. А самое главное, я хотела, чтобы мне никогда не пришлось жалеть о том, что когда-то и в чем-то я упустила свой шанс и прожила пустую и бессмысленную жизнь, о которой нечего будет вспомнить в старости.

Однажды я разоткровенничалась с мамой и озвучила ей свои мечты. На что она снисходительно поулыбалась и сказала ожидаемое, что пора бы «закатать губу»... Было такое выражение когда-то. Друзья тоже улыбались и вторили моей маме, что, дескать, мечтать не вредно...

Да и правда, по логике, глупо мечтать, когда ты живешь в однокомнатной квартире, работаешь референтом с невысокой зарплатой, муж у тебя аспирант и в будущем научный сотрудник, и ты знаешь, сколько могут получать научные сотрудники. А еще у тебя маленький ребенок, который ходит в детский сад... Какая тут может быть карьера. И родители у тебя далеко не миллионеры.

Когда включается логика и ты начинаешь все скептически анализировать, можно похоронить все надежды и мечты. Но я по природе своей больше интуит, чем логик. И моя интуиция мне подсказывала, что от мечты отступить нельзя. Это не иллюзия! И я не отступила.

Сейчас у меня есть все, о чем я мечтала, и даже больше. Порой не хватает только времени на воплощение всех моих идей. Но согласитесь, это намного лучше, чем не знать,

как убить время.

Мне очень нравится фраза, что когда человек хочет чего-то добиться, он ищет возможности, а когда нет – ищет причины, почему у него не получится.

Проанализировав, что тебе мешает, и поработав над этим, а также зная свои сильные стороны, можно найти множество возможностей для осуществления целей! Повышение самооценки, обретение уверенности, избавление от страхов и предубеждений, обуздание негативных эмоций – выстраивание личных границ – это и есть тот самый психологический фундамент, который необходим для успеха! А обретение новых привычек и навыков расширяет наши возможности!

Многие наблюдения, методики и упражнения, которые привели меня к успеху, я уже много лет применяю в своей работе с клиентами. И они дают потрясающие результаты! Их я привожу в этой книге, чтобы вы применяли их на практике и меняли свою жизнь к лучшему!

Счастливая женщина – это огромная сила! Ведь рядом с такой женщиной как минимум счастлива ее семья. Поэтому мне очень хочется, чтобы счастливых женщин становилось как можно больше!

А все счастливые женщины умеют мечтать и воплощать свои мечты в жизнь!

И сегодня нам с вами нужно немного помечтать, представить, чего мы хотим.

Самое главное – быть честными с собой. Не обманывайте и ничего не приукрашивайте. Не стремитесь казаться лучше, но и не обесценивайте себя. В некоторых моментах можете даже посмотреть на себя как бы со стороны. Именно в такие мгновения приходит осознанность.

Представьте, что достижение вашей цели – важный проект, над которым вы работаете. Вы – ответственный исполнитель проекта, и важно выполнить его хорошо. Вы тестируете гипотезы и выбираете самое лучшее для себя решение.

Часто, когда я прошу описать идеальный желаемый результат достижения цели, многие стесняются, мол, размечтались, это нереально, все это несбыточно, что сказки-то сочинять! И вспоминают установки, которые, несомненно, мешают – «много хочешь – мало получишь». Или «я ничего не планирую, как только размечтаюсь, ничего не сбывается. Поэтому и не мечтаю». Конечно, не надо путать мечты с иллюзиями. Но мечтать чрезвычайно полезно! Ведь очень часто именно из нашей мечты рождаются большие цели!

Мечты не сбываются и цели не достигаются не оттого, что вы многое позволили себе намечтать, а оттого, что вы, подумав, не придали этому должного значения!

Вот несколько мыслей о том, почему важно мечтать и как мечты связаны с целями:

- Мечты позволяют нам вырваться за рамки обыденности, увидеть то, чего пока нет в нашей жизни, но чего хочется достичь.

- Воображение стимулирует нашу креативность, открывает новые возможности и перспективы.
- Придумывая свою идеальную жизнь, мы лучше понимаем свои глубинные желания и потребности.
- Яркие образы мечты создают эмоциональную вовлеченность и мотивацию проявить себя.
- Мечты, особенно если за ними стоит сильное желание, со временем переходят в конкретные цели.
- Цели – это те же мечты, только оформленные в виде четких задач с планом реализации.
- Двигаясь к своим целям, мы постепенно воплощаем мечту в реальность.

Так что мечтать важно и нужно, чтобы открывать новые горизонты для своего развития и достижения желаемого в жизни. Именно наши мечты вдохновляют на смелые цели!

Мне бы хотелось отметить, что есть мечты полезные и мотивирующие, в которых мы являемся хозяйками своей жизни, а есть вредные и даже опасные. В них мы можем перекладывать ответственность за свою жизнь на обстоятельства или других людей. Сейчас я говорю о таких мечтах, как:

«Вот бы мне ничего не делать, а деньги получать. Получить наследство, найти клад. И жить в свое удовольствие».

«Выйти замуж за богатого человека, который будет решать все мои проблемы и исполнять желания».

«Переехать в большой город, другую страну, где ко мне

будут иначе относиться, и моя жизнь изменится».

«Изменить людей вокруг, потому что они неправильно живут, а это раздражает».

Меня часто удивленно переспрашивают, а что плохого в том, чтобы получить наследство и жить в свое удовольствие, ничего не делая? Или что плохого в том, чтобы выйти замуж за богатого человека, который может решать ваши проблемы? Что плохого в переезде?

Само по себе все хорошо.

Получить наследство – это отлично. Плохо – думать о том, что теперь можно ничего не делать и жить в удовольствие. Посмотрите, сколько разных статей на тему миллионных выигрышей в лотерею. К большим деньгам надо быть готовым, не все еще достаточно зрелые для этого. Вместо того чтобы правильно распорядиться деньгами, инвестировать их и преумножить, люди и правда начинали жить в свое удовольствие, покупая дорогие дома, яхты, одежду и украшения. Вели праздный образ жизни, буквально соря деньгами. Но у денег есть свойство заканчиваться. Потом приходилось все распродавать, возвращаться к тому, с чего все начиналось, а то и вовсе оставаться с огромными долгами или даже тюремными сроками.

Выйти за богатого человека – это тоже замечательно, особенно по обоюдной любви. Но даже и без нелепо выходить замуж, чтобы перекладывать свои проблемы на других. Другой человек не обязан решать ваши проблемы, особенно ес-

ли вы их планомерно собираетесь ему подкидывать. И исполнять ваши желания тоже никто не обязан. Любые отношения должны быть гармоничны и, говоря сухим языком, обоюдовыгодны во всех смыслах. Ответственность за свою жизнь, за свои проблемы несем всегда только мы сами. Есть множество примеров деструктивных отношений в таких браках – когда женщины в оплату своих иллюзорных мечтаний в лучшем случае попадают в «золотые клетки», а в худшем подвергаются унижению и насилию.

По вопросам переездов в поисках лучшего места, в моей практике очень много кейсов. Здесь ключевое – «в другом городе ко мне будут иначе относиться, изменятся обстоятельства». Но очень часто дело здесь не в городе и не в обстоятельствах, а в нас самих. И мы просто пытаемся убежать от себя. А это невозможно.

Если мечта не сподвигает нас на действие ее достичь, не мотивирует, а вместо этого нам просто приятно о ней думать, то, скорее всего, мы имеем дело с иллюзией. «Вот когда я пройду еще одно обучение, то подам резюме на руководителя отдела», или «Когда-нибудь я заработаю много денег и куплю эту машину», «Когда-нибудь я точно похудею, куплю тот самый дорогуший купальник и поеду на Мальдивы, как давно мечтаю». Годы проходят, а воз и ныне там. Потому что никогда-нибудь.

Приведу несколько ключевых отличий мечты от иллюзии:

- Мечта – это образ желаемого будущего, который вдох-

новляет и мотивирует нас.

- Иллюзия – искаженное восприятие реальности, не имеющее под собой оснований.
- Мечты связаны с нашими глубинными стремлениями и потребностями.
- Иллюзии часто навязываются извне и не отражают нашу подлинную суть.
- Воплощая мечту, мы опираемся на реальные возможности и ресурсы. Мечты не боятся ошибок и падений, поднявшись, мы все равно будем двигаться к цели.
- Иллюзии обычно разбиваются о несоответствие возможностям. Иллюзия не заставит нас двигаться вперед, если мы ошиблись. Она предложит нам переждать и потом когда-нибудь попробовать еще.
- Мечта, как правило, вдохновляет нас на развитие и достижение целей.
- Иллюзии ведут к разочарованиям, поскольку не сбываются.
- Движение к мечте приносит удовлетворение.
- Иллюзии при раскрытии их нереальности способны причинить боль.
- Воплощение мечты требует упорства и труда.
- Иллюзии обычно развеиваются сами по мере столкновения с действительностью.
- Мечта – реалистка. Она самую смелую фантазию может превратить в план.

- Иллюзия – фантазерка. Она придумает много поводов, причин, примет, снов и видений, чтобы не воплотиться в жизнь.

Таким образом, главное отличие – мечта вдохновляет и мотивирует, а иллюзия заставляет вас стоять на месте и в конечном итоге разочаровывает.

Мечтаем позитивно и правильно!

Теперь можно отложить книгу и приступить к выполнению заданий в тетради.

ПЕРВОЕ ЗАДАНИЕ

Откройте вашу красивую тетрадь или возьмите лист бумаги.

Нарисуйте цветными карандашами рисунок – метафору, которая продолжит фразу «Моя жизнь похожа на...»

Я намеренно не привожу примеров, чтобы не направлять ваши мысли. Это может быть что угодно. Что откликается вам. Проговорите это вслух, а на обратной стороне листа подпишите дату. Здесь не имеет значения, какие вы взяли по цвету карандаши или что конкретно вы нарисовали. Главное, чтобы все было четко и понятно. Мы не будем анализировать ваш рисунок. Просто нарисуйте, внимательно посмотрите и отложите его. Главное, не потеряйте!

ВТОРОЕ ЗАДАНИЕ

Второе задание нужно сделать письменно. Обязательно давайте развернутые ответы на каждый вопрос. Чем усерднее и вдумчивее вы будете выполнять задания, тем быстрее вы почувствуете результат.

1. Проанализируйте, где вы находитесь сейчас на своем пути. Какова сейчас ваша жизнь? Что и почему вы решили поменять?

2. Напишите, что вы хотите? Опишите в подробностях свой идеал, как вы это видите. Не останавливайте и не ограничивайте поток ваших мыслей, даже если вам кажется, что это несбыточно. Лучше описать все подробно, до мелочей. Что вы чувствуете? Какие эмоции и ощущения испытываете?

3. Постройте прямую со шкалой от 0 до 10, отметьте, по вашему мнению и по вашим ощущениям, на какой отметке вы сейчас находитесь по отношению к вашему идеалу?

4. Напишите, почему достижение цели важно для вас?

5. Ответьте на вопрос: как вы поймете, что вы добились чего хотели и это у вас уже есть?

6. Как изменится ваша жизнь, когда вы добьетесь своей цели?

7. Как изменится жизнь близких вам людей?

Сегодня вы прочитали и переосмыслили много информации, а также сделали два задания! Вы молодец!

Не забудьте похвалить себя за это!

День 3. Среда

Сферы моей жизни

Вчера вы задумались, каким может быть ваше идеальное будущее. Что вы хотите, как это будет выглядеть, что вы будете чувствовать тогда, когда добьетесь того, к чему стремитесь.

А сейчас надо подумать над тем, какие основные сферы есть сейчас в вашей жизни, чем вы живете, какими делами и интересами. Или, возможно, у вас чего-то еще нет, но вы собираетесь это развить? Выберите несколько областей вашей жизни, которые актуальны для вас сейчас. Сфера, в которой лежит ваша цель, – тоже актуальна, поэтому ее тоже необходимо учитывать, даже если сейчас этого у вас нет.

Этих областей может быть сколько угодно, но лучше не менее четырех, чтобы не сужать ваши возможности, и не более двенадцати, чтобы, наоборот, не распылять ваше внимание.

У кого-то в поле зрения сейчас здоровье, карьера, дети, путешествия, родители, хобби и так далее. У кого-то – мысли о поиске спутника жизни, образовании, покупке квартиры, а для кого-то важна духовная составляющая, улучшение отношений, повышение самооценки, долголетие и спорт. Каждый из нас сам знает, что для него важно на данном жизненном этапе. Напишите для себя, что это за сферы именно

для вас.

А теперь задумайтесь, а как бы выглядела каждая из выбранных вами сфер в идеале, на 100 %? Как бы выглядели ваше идеальное здоровье, отношения, путешествия? Что бы в этих сферах приносило позитив и радость и сделало вас счастливее? Здесь тоже не надо ограничивать себя, создавайте вашу идеальную картину мира. Вы можете закрыть глаза и помечтать.

А потом заполните таблицу в вашей тетради по каждой из выбранной вами сфер.

Когда вы пишете, важно не только представлять себе приятные мелочи, но и обращать внимание на свои эмоции и чувства там, в вашем идеальном представлении. Так и пишите, что вы видите, слышите, чувствуете.

Когда вы заполните всю таблицу, обязательно похвалите себя сегодня за отличную работу! Вы молодец!

Таблица 1. ИДЕАЛЫ

СФЕРА ЖИЗНИ	МОЙ ИДЕАЛ НА 100 %

Таблица 2. ПРИМЕР ЗАПОЛНЕНИЯ ТАБЛИЦЫ «ИДЕАЛЫ»

Вы записываете сферы жизни, важные именно для вас.

СФЕРА ЖИЗНИ	МОЙ ИДЕАЛ НА 100 %
Новая квартира	Трехкомнатная квартира с отдельными комнатами и кухней, большим коридором и просторной ванной. В новостройке в Кировском районе. Не первый этаж и не выше девятого этажа. С видом на реку. Благоустроенный двор с детской площадкой и парковочным местом. Много зелени и цветов. Стены в квартире — в пастельных оттенках, современный интерьер, ничего лишнего. Красивая мебель, светильники. Белый кухонный гарнитур, в серванте — очень красивый сервиз. Представляю, как открываю входную дверь, шелестят тронутые сквозняком легкие шторы. И чувствую прохладу и свежий запах реки и цветущей сирени. Представляю, как собираемся всей семьей за круглым столом на Новый год, в углу сияет гирляндами елка, мы все радостные, поздравляем друг друга, дарим подарки. И пахнет мандаринами. В детской комнате по потолку бегают разноцветные огоньки, а в нашей спальне приятный приглушенный свет ночника и красивое постельное белье... Я очень счастлива, мне нравится создавать уют в этой квартире и быть ее хозяйкой.
Путешествия	
Доход	
Отношения с родителями	
Хобби	
Здоровье	
Развитие дочери	
И так далее (всего не менее 4 и не более 12 сфер)	

День 4. Четверг

Рисуем колесо развития

Сегодня мы с вами будем рисовать колесо развития, используя то, над чем вы работали вчера.

Это упражнение я разработала, опираясь на технику «Колесо жизненного баланса», которая впервые была предложена американским бизнес-тренером и автором книг по личностному росту Полом Дж. Мейером. Позже концепция нашла применение в коучинге, психологии и тайм-менеджменте. «Колесо» стали использовать для определения приоритетов, фокуса внимания и проблемных зон.

Благодаря наглядности и простоте инструмента колесо жизненного баланса быстро завоевало популярность как средство самоанализа и личностного развития, и с тех пор широко применяется по всему миру. А некоторые авторы добавляли в него собственные элементы и модификации. Я тоже предлагаю вам адаптированное колесо. Нам важно понять, какие сейчас у вас приоритеты и на что нам нужно направить фокус внимания. Поэтому сегодня мы с вами возьмем от этой техники самое важное и полезное.

Колесо развития представляет собой круг, разделенный на несколько секторов, каждый из которых отражает определенную сферу жизни. Мы рисуем свой круг и действуем по шагам:

1. Нарисуйте в вашей тетради большой круг. Можете рисовать от руки, а можете взять циркуль или блюдце, если нет циркуля.

2. Разделите круг на столько сегментов, сколько важных жизненных сфер вы определили для себя в таблице.

3. По радиусу отметьте шкалу от 0 до 10, где 0 – это центр круга.

4. Подпишите каждый сегмент согласно выбранным вами областям.

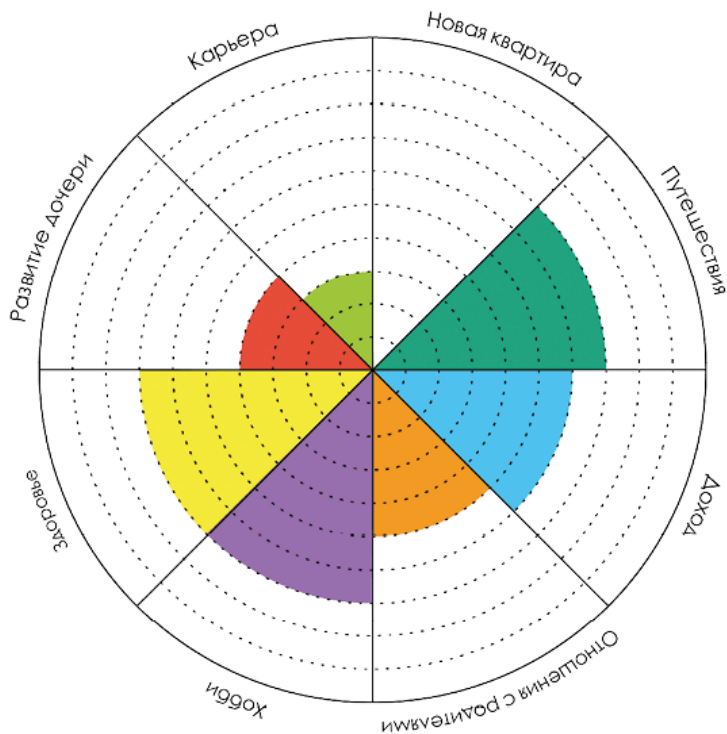
5. Проведите анализ вашей действительности. Как обстоят дела в каждой жизненной сфере на текущий момент, опираясь на свои ощущения и на тот идеал, о котором размышляли вчера. Если ваш идеал – это 10 по шкале, то на какой отметке от 0 до 10, по вашим ощущениям, сейчас находится анализируемая сфера? Что-то может находиться и на отметке 1, 5 или 7. Кто-то отметит другие метки на шкале. Здесь вы опираетесь на свои внутренние ощущения текущего положения по отношению к вашему идеалу.

6. Обозначьте отметки на шкале в вашем круге в каждом из сегментов.

7. Соедините отмеченные точки.

8. Возьмите цветные карандаши и раскрасьте ограниченные области в каждом сегменте разными цветами для наглядности.

Колесо развития



А теперь давайте немного проанализируем и посчитаем простые числа.

Посмотрите на каждую сферу, на ваши отметки. Насколько каждая сфера не дотягивает до 10? Представьте, что раз-

ница между этими числами – это количество шагов, которые вам нужно пройти, чтобы получить желаемое. Пропишите эти шаги, то есть что вы будете делать, по каждой сфере в таблице:

Таблица 3. ШАГИ

СФЕРА	МОЯ ОТМЕТКА	РАЗНИЦА	ШАГИ
			1.
			2.
			3.
			

Когда вы заполните всю таблицу, обязательно похвалите себя за отличную работу! Вы умница!

Таблица 4. ПРИМЕР ЗАПОЛНЕНИЯ ТАБЛИЦЫ «ШАГИ»

СФЕРА	МОЯ ОТМЕТКА	РАЗНИЦА	ШАГИ
Здоровье	7	3	1. Пойти в зал. 2. Чек-ап (терапевт). 3. Вылечить зубы.
Новая квартира	0	10	1. Посмотреть объявления, планировки. 2. Посчитать деньги (Спланировать доходы). 3. Найти риелтора. 4. Посмотреть варианты. 5. Выбрать квартиру. 6. Купить квартиру. 7. Составить дизайн-проект. 8. Найти бригаду и сделать ремонт. 9. Купить мебель, создать уют. 10. Провести новоселье.
Хобби	7	3	1. _____ _____ 2. _____ _____ 3. _____ _____
Доход Карьера Развитие дочери Путешествия Отношения с родителями			

День 5. Пятница

Выбираем приоритеты

Сегодня продолжаем работать над приоритетами. Работаем над колесом развития, но копнем немного глубже.

Вчера мы с вами выбрали те сферы жизни, которые для нас важны на текущий момент. Мы как бы посмотрели на нашу жизнь со стороны, разложили ее по полочкам, поняли, где и чего нам не хватает. И даже прописали крупные шаги, что нам нужно сделать. Сегодня мы выберем те сферы, на которых нужно больше сконцентрироваться, чтобы произошли изменения в жизни, которые мы ждем. И здесь важно не спешить!

Посмотрите внимательно на ваше колесо и обратитесь к каждому сегменту. Задумайтесь, изменения в какой сфере или сферах вашей жизни повлекут изменения во всех остальных? Вы поймете это сразу, потому что в вашей голове уже есть идеальная картина мира. Выберите одну или две приоритетные сферы. Это именно те сферы, от которых зависят изменения в вашей жизни.

Например, вы смотрите на колесо, в котором на текущий момент вашей жизни представлены: новая квартира, здоровье, хобби, доход, отношения с родителями, карьера, путешествия и развитие дочери. Поочередно рассматриваем каждую сферу.

Как новая квартира повлияет на изменения в здоровье, хобби? Как изменит отношения с родителями, поспособствует путешествиям? Как повлияет на доход и развитие дочери?

А как увеличение дохода и то, что связано с его повышением, повлияют на все сферы, будут в них улучшения?

Возможно, анализируя, вы неожиданно для себя поймете, что двигаться нужно в сторону налаживания отношений с родителями. Именно они когда-то обещали вам помочь с покупкой квартиры и будут рады побыть с внучкой, пока вы путешествуете или ездите в важные командировки. Дед будет счастлив возить внучку после сада на различные развивашки. Мама же с удовольствием поможет вам в вашем хобби – выпечке?

А возможно, стоит двигаться в сторону хобби, которое может стать прибыльным делом и привнести долгожданные изменения в вашу жизнь.

Хорошенько подумайте и выберите одну или две сферы, от которых зависят позитивные изменения. Над ними мы будем работать в ближайшее время. Когда вы составляли свое колесо, вы уже прописывали идеалы относительно выбранных сегментов. Подумайте, возможно, вы захотите еще что-то сюда добавить?

Если вы четко понимаете, чего хотите здесь добиться, приступаем к заданию. Потом обязательно вернитесь к книге.

1. Выберите приоритетную сферу вашей жизни.

2. Подумайте, из каких сегментов она состоит? Отметьте эти сегменты, их должно быть также не менее четырех и не более двенадцати.

Например, как можно разделить сферу «семейные отношения»? Здесь, конечно, каждый выберет свое, но в общих чертах можно выделить: общение, уважение, конфликты, секс, досуг, обязанности, путешествия вдвоем и так далее – то есть вы описываете то, что важно именно для вас.

Как можно разделить сферу «здоровье»? Например: снижение веса, правильное питание, режим дня, физическая активность, посещение специалистов, стоматолог, косметолог, уход за телом.

Подумайте, как бы выглядела каждая из выбранных вами сфер в идеале, на 100 %? Что бы в этих сферах приносило позитив и радость и сделало вас счастливее? Здесь тоже не надо ограничивать себя, создавайте вашу идеальную картину мира. Вы можете закрыть глаза и помечтать.

Таблица 5. ИДЕАЛ В ПРИОРИТЕТНЫХ СФЕРАХ

Таблица вам уже знакома.

СФЕРА ЖИЗНИ	МОЙ ИДЕАЛ НА 100 %

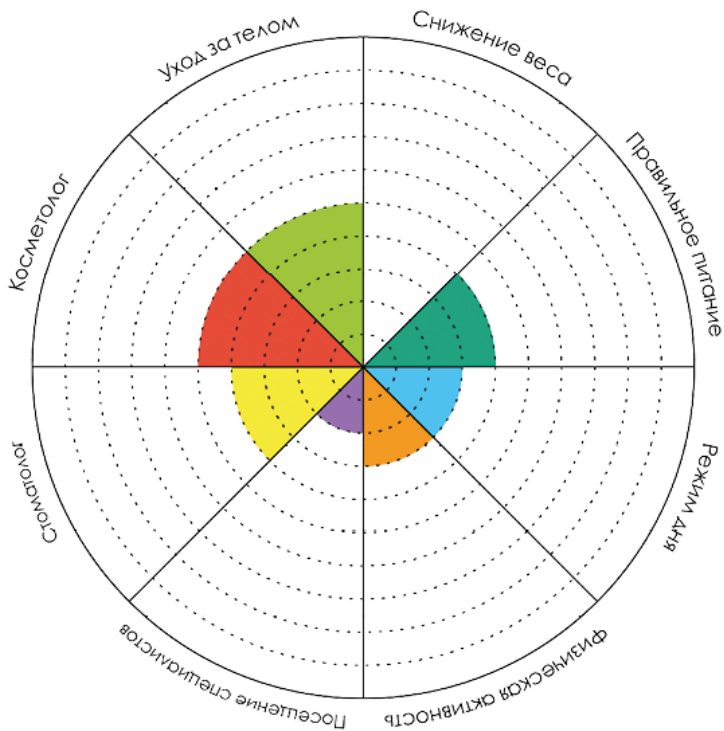
И еще раз напомним, когда вы пишете, важно не только представлять себе приятные мелочи, но и обращать внимание на свои эмоции и чувства там, в вашем идеальном представлении. Так и пишите, что вы видите, слышите, чувствуете.

Если вы выбрали две приоритетные сферы, заполните такую же вторую таблицу, для второй сферы.

А дальше мы рисуем колесо развития, как делали это вчера, ставим отметки на шкале, раскрашиваем цветными ка-

рандашами, как нам нравится. И уже здесь выбираем одну или две приоритетные сферы, от изменений в которых зависят перемены во всех остальных.

Приоритет «Здоровье»



Вот на них и будет сконцентрировано все наше внимание в дальнейшем, ведь мы практически разобрали на атомы то, что не давало нам покоя. И что нам действительно нужно поменять, чтобы изменилась наша жизнь.

Очень часто случается, что это не совсем те сферы, о которых вы думали, когда только начинали работать с книгой, когда описывали свою так называемую точку А и к чему стремились прийти. И это нормально. Многие изначально уверены, что надо работать над сферой «финансы». Ведь когда много денег, казалось бы, и в остальных сферах автоматически должно стать хорошо. Но мы должны исходить из своих реалий: что нужно сделать, чтобы их заработать? Если для этого нужно больше времени проводить на работе, а то и вовсе работать на двух работах, о каких улучшениях в жизни может идти речь? Это никак не улучшит ни здоровье, ни взаимоотношения в семье.

В моей практике было немало случаев, когда женщины обращались ко мне за улучшением семейных отношений или отношений с детьми и родителями, а приоритетными сферами выходили работа над самооценкой и уверенностью.

Возвращаемся к нашему второму колесу. Проанализируйте, сколько и какие шаги вам нужно сделать по каждой сфере так, как мы делали вчера. Запишите в таблицу.

Таблица 6. ШАГИ В ПРИОРИТЕТНЫХ СФЕРАХ

СФЕРА	МОЯ ОТМЕТКА	РАЗНИЦА	ШАГИ
			1.
			2.
			3.
			
			
			
			

По приоритетным сферам можно не ограничивать себя количеством шагов. Пишите столько, сколько считаете нужным. Завтра мы еще раз вернемся к нашей таблице, когда будем ставить цели.

А еще подумайте и напишите, что вам может помешать на пути к улучшениям в приоритетных сферах и как вы сможете над этим поработать и изменить? Это тоже можно оформить в виде таблицы.

Таблица 7. РАБОТА СО СТРАХАМИ И ПРЕДУБЕЖДЕНИЯМИ

ЧТО МНЕ МОЖЕТ ПОМЕШАТЬ? (СТРАХИ, СОМНЕНИЯ, ПРЕДУБЕЖДЕНИЯ, СТЕРЕОТИПЫ, УСТАНОВКИ)	КАК Я С ЭТИМ БУДУ РАБОТАТЬ, КАК МЕНЯТЬ?
1.	
2	

Например, женщина хочет скинуть двадцать килограммов. Она написала себе достаточно шагов – нормализовать питание, считать калории, наладить режим дня, ходить пешком, поработать с психологом, ходить на тренировки и так далее. Но она боится, что не добьется результата, так как в прошлые разы у нее ничего не получалось, она не может долго держаться и периодически переедает. Она поздно ложится спать, и ей сложно будет перестроиться. Она любит встречаться с друзьями, а встречи обычно в кафе. И все любят хорошо поесть, и она никогда не может устоять перед пирожными. Муж периодически намекает, что не любит худых, поэтому, скорее всего, не будет ее поддерживать. Она знает, что ленива, и опять будет пропускать тренировки и пешие прогулки, забывать считать калории. А еще, наверное, как она думает, у нее проблемы с гормонами, после сорока вообще трудно похудеть, и у нее к тому же широкая кость и плохая генетика. Все женщины в ее семье были большими. Мама так и говорит, что хорошего человека должно быть много, а бабушка подшучивает, мол, чем больше попа у женщины, тем

она добрее. А муж – не собака, чтобы на кости бросаться.

Но у женщины есть огромная мотивация, ведь она понимает, что ее здоровью грозит реальная опасность. Она еще достаточно молода, а у нее уже повышенное давление, больные ноги и спина, врачи пугают диабетом. Ей стало трудно обуваться, завязывать шнурки. Покупка одежды превратилась в стресс. Она знает, что когда она похудеет, ее жизнь реально изменится! Наладится здоровье, она с удовольствием будет ездить на море и щеголять в красивом купальнике, она будет чувствовать себя уверенной, а не такой закомплексованной, как сейчас. Она исполнит свою мечту и поедет в горы. Сейчас горы – не для нее. Она и на третий этаж поднимается с трудом. Ее сын-подросток не будет сравнивать ее с мамами друзей не в ее пользу, а с мужем наладится супружеская жизнь, что очень важно! Коллеги на работе перестанут над ней подтрунивать, а из зеркала на нее будет смотреть красивая молодая женщина, а не тетушка среднего возраста в безразмерном балахоне.

То есть наша героиня знает, ради чего ей нужно изменить свою ситуацию, но она боится не справиться, потому что несколько раз ничего не получалось, и у нее есть негативный опыт. На ее примере покажу, как заполнить таблицу по приоритетной сфере.

**Таблица 8. ПРИМЕР ЗАПОЛНЕНИЯ ТАБЛИЦЫ
«РАБОТА СО СТРАХАМИ И ПРЕДУБЕЖДЕНИЯ-**

ЧТО МНЕ МОЖЕТ ПОМЕШАТЬ? (СТРАХИ, СОМНЕНИЯ, ПРЕДУБЕЖДЕНИЯ, СТЕРЕОТИПЫ, УСТАНОВКИ)	КАК Я С ЭТИМ БУДУ РАБОТАТЬ, КАК МЕНЯТЬ?
1. Прошлый негативный опыт	Установка: в одну реку не войти дважды. В этот раз все будет иначе!
2. Поздно ложусь спать	Буду постепенно налаживать режим дня. Мое здоровье мне важнее ночных сериалов, откажусь от них.
3. Встречи с друзьями в кафе	Буду встречаться с друзьями в другом месте — на выставках, в музеях, будем вместе гулять в парке и по набережной.
4. После 40 лет трудно похудеть	Это предубеждение. Есть много примеров, когда люди худели и в старшем возрасте. Буду искать вдохновляющие примеры с фотографиями.
5. Мамины и бабушкины установки	Сначала, пока мне будет сложно входить в ритм и новый режим жизни, буду не так часто их навещать. А потом скажу, что это мое решение и его надо уважать. Здесь надо быть тверже.
6. Лень	Знаю, что мне сложно себя сразу изменить. Поэтому иногда разрешу себе полениться. Один день из четырнадцати. А дальше снова все буду делать по плану.
7. Страх, что у меня ничего не получится	Напишу себе различные аффирмации и девизы. Буду заниматься медитацией, прорабатывать этот вопрос. «Мой вес уходит легко и свободно. Навсегда». «Меня достаточно для того, чтобы сбросить 20 килограммов».
8. Не будет вообще никакого результата	Обращусь к врачам, эндокринологу, диетологу.

Думаю, что дальше можно не продолжать, вы уже поняли, как заполнять эту таблицу.

А теперь давайте подумаем над своей приоритетной сферой и заполним таблицу. Не забывайте, что вы делаете это для себя, поэтому заполняйте вдумчиво и честно!

Получилось?

Обязательно похвалите себя! Сегодня вы большая молодец!

День 6. Суббота

Ставим цели

Представляете, мы с вами вместе шестой день, а вы уже столько успели сделать! Это здорово!

Забегая вперед, скажу, что позади, пожалуй, остались самые объемные и сложные задания.

Очень часто мои клиенты, которые проходят со мной индивидуальную коучинговую программу, говорят, что столько, сколько они думали о себе, о своей жизни и своем будущем за прошедшие пять дней, они не думали никогда раньше!

К огромному сожалению, это так. Мы порой как белки в колесе крутимся дома и на работе, у нас множество проблем и забот разной величины, важности и сложности. И нам просто некогда остановиться и подумать. О себе, о своих желаниях, целях. Оценить свои эмоции и чувства. Не говоря уже о том, что и многое другое проходит мимо нас. Признайтесь, когда вы в последний раз смотрели на звезды, рассматривали цветы или листья на деревьях? Ловили снежинки или слушали, как по крыше стучит дождь?

Почему так быстро прошло лето? Наверное, потому, что мы не понюхали ни одного цветка, не посидели на лавке в тени шелестящей листвы, не промокли под дождем, забыв зонт дома, не съездили в лес и не привезли домой ни одного гриба

или ягоды. Порыв ветра перед грозой не распахнул с шумом наше окно, растрепав занавески, и мы не обратили внимание на радостный гомон детей на площадке, на скрип качелей, не слышали щебет и пение птиц, жужжание пчел. Мы пропустили все это, потому что занимались чем-то экстравагантным? Добились в чем-то успехов? Нет, мы просто жили обычной жизнью, как привыкли.

Почему так быстро прошло лето? Нам просто некогда было его заметить. У нас не было ни одной цели, чтобы заметить его.

Почему так быстро проходит жизнь?..

А вы знаете, какого цвета глаза у ваших друзей? Коллег?

Думаете, странный вопрос? Меня однажды озадачило, что пять моих клиентов из десяти не смогли вспомнить, какого цвета были глаза у их любимых бабушек. Им тоже просто некогда было это заметить.

А ведь из воспоминаний в какой-то степени складывается наша жизнь. Поэтому очень важно, если эти воспоминания будут вызывать трепет в нашей душе, приятные эмоции. Часто это связано с нашими успехами, достижениями и счастливыми моментами. Нужно создавать все это своими руками и бережно вплетать их в свою собственную историю. А для этого необходимо концентрировать внимание на том, что для вас важно! Важно почувствовать лето? Не бегите от него, проживайте каждый миг на 100 %, запоминайте эмоции! Хотите жить счастливой жизнью? Не бегите от нее,

мечтайте, ставьте цели и достигайте их!

И еще хочу отметить, что вы уже на верном пути! Вы расставили свои приоритеты, а без этого невозможно добиться цели!

Чтобы добиться в жизни того, чего вы хотите, мало просто хотеть. И совершенно вредно «хотя бы лежать в направлении своей мечты», как шутят сейчас. Потому что все определяет действие. Люди не добиваются успехов, не воплощают свои желания, потому что у них нет цели. Или цель поставлена неправильно. И нет действий в подкрепление этих целей.

Хочу похудеть, хочу отдохнуть, хочу стать начальником отдела – это всего лишь желания. Для того чтобы они стали целями, нужны конкретика и немного анализа.

Одна клиентка однажды рассказала, как когда-то она поставила цель и теперь тщательно обдумывает даже свои желания. А цель была такая. Отдыхать целое лето. Вообще ничего не делать месяца два-три. В итоге она эти месяцы провела в гипсе, сначала в больничной палате, а потом дома. Сломала руку и ногу. И действительно ничего не делала. Она рассказывала о своих приключениях с юмором, но я представляю, каково ей было все это переживать.

А теперь давайте разберемся, как правильно поставить цель.

Важно, чтобы ваша цель была конкретная, измеримая, достижимая, актуальная и определенная по времени. А также экологичная.

Что это значит?

Конкретная – мы понимаем, каких результатов хотим достичь. Можем их осознать, назвать ожидаемые характеристики, качественные показатели. Это – ответ на вопрос «Что я хочу?».

Измеримая – мы можем каким-то образом измерить желаемый результат. Либо в физических величинах, либо по собственным ощущениям, определенным критериям или тестам. Это то, как мы поймем, что мы добились нашей цели.

Достижимая – мы, учитывая наши способности, понимаем, что можем достичь нашей цели. Что цель реалистичная. Здесь нужно ответить себе на вопрос: «Как я могу достичь этой цели? Очень важно ставить достижимые цели, чтобы не взять на себя непосильный труд и не разочароваться.

Конечно, нам всем хотелось бы получить быстрые изменения. Быстро сбросить лишний вес, быстро наладить отношения, быстро получить повышение или быстро начать зарабатывать много денег. Но волшебных таблеток нет, и на все нужно достаточно времени. Невозможно за неделю исправить то, что копилось годами, если даже не десятилетиями. Поэтому анализируем здраво!

Актуальная – цель значимая для нас. Именно для нас, а не навязанная извне, обществом, родственниками. Чтобы не расстраиваться потом, что мы потратили время на то, что нам на самом деле не нужно, не принесло радости и не оправдало ожиданий, задавайте себе вопрос: «Действительно ли я

этого хочу?»

Как, например, в семье потомственных врачей – куда пойти учиться, если не в мед?

Или пухлые губы – красиво, все подруги сделали, пойдут-ка и я.

Определенная по времени – у каждой цели должен быть срок достижения. Она не может быть размазана во времени. Здесь лучше подумать, опираясь на критерий «достижимая». Реально ли вы сможете добиться своей цели за такой период?

Экологичная – это значит, что наша цель касается нас и не несет никому вреда.

Мы не можем ставить цели относительно других людей. Например «хочу, чтобы мой муж стал миллионером через три года», или «чтобы мой сын закончил институт с красным дипломом», потому что это касается других людей. И это так и останется нашими желаниями. Хотя, возможно, они и осуществляются.

Правильно ли поставлена цель «хочу выучить английский язык за полгода?» Какие у вас соображения?

Увы, неправильно. Потому что цель не конкретна. На каком уровне вы хотите его выучить? Для чего? Возможно, полгода вам хватит для того, чтобы выучить язык для общения в путешествиях, но чтобы переводить научные статьи – точно нет.

«Хочу похудеть за два месяца на 30 кг». Здесь цель

вряд ли достижима без ущерба для здоровья и внешнего вида. И, конечно, она не экологична по отношению к себе.

А вот «похудеть за полгода на 20 кг» – правильно поставленная цель.

1. В ней конкретно прослеживается «что я хочу», я могу представить, как при этом буду выглядеть, как изменятся мои формы и размеры.

2. Ее можно измерить. Когда через полгода я встану на весы и увижу минус 20 килограммов, измерю свои объемы и увижу, что они меньше, чем были, – значит, я достигла своей цели.

3. Цель достижимая. Худеть на 3 с небольшим килограмма в месяц – это реально. И не так напряжно, как на 5. У меня есть огромное желание, мотивация и все ресурсы для этого.

4. Цель актуальна. Она очень важна, потому что ее достижение изменит всю мою жизнь!

5. Цель определена по времени. На ее достижение определено полгода.

Очень важное условие – наша большая цель обязательно должна разбиваться на более мелкие. Как в примере выше. Похудеть на 20 килограммов – если подумать, высокая планка. Но худеть на 3,3 килограмма в месяц – не так уж и сложно. И выполняя эти мелкие цели каждый месяц, мы неизбежно приближаемся к выполнению большой!

А теперь давайте подумаем и сформулируем свою цель

в соответствии с критериями, которые были представлены выше. Обязательно проверьте ее на конкретность, измеримость, достижимость, актуальность для вас и временные рамки.

Запишите вашу цель в тетрадь и выделите ее маркером.

Теперь вам есть к чему стремиться, и путешествие к цели будет интересным!

Обязательно представьте себе, как если бы вы уже добились своей цели. Что вы чувствуете? Что происходит вокруг вас? Как себя ощущаете?

А теперь подумайте, какой подарок вы себе подарите, когда добьетесь поставленной цели. Пусть это будет что-то значимое и ценное для вас. То, о чем вы давно мечтали. Обязательно отметьте это в вашей тетради. Можете даже приклеить фотографию или нарисовать рисунок. Обязательно выделите это маркером или обведите в рамку!

Теперь самое время прописать шаги.

Мы знаем, где находимся сейчас, каковы на текущий момент наши ресурсы и возможности, мы знаем наши приоритеты и мы поставили цель!

Теперь совсем несложно прописать шаги, которые нам нужно сделать, чтобы добиться нашей цели. Пишите, как считаете нужным, как удобно и понятно вам. Обратитесь к вашей таблице, которую заполняли вчера. Я, например, сначала пишу крупные шаги, а потом прописываю более подробно шаги по каждой из небольших целей, на которые

разбиваю свою основную цель.

И в завершение нам обязательно нужно написать не менее трех шагов, которые мы сделаем в течение первых 72 часов! Начинать действовать сразу – очень важно. Почему так, я подробнее расскажу, когда буду говорить о мотивации.

Например, вашей приоритетной сферой сейчас является самостоятельная жизнь. Вы с родителями решили, что теперь вы будете жить отдельно от них и переедете через два месяца. Вы прописали шаги, что для этого нужно сделать.

Что вы можете сделать в течение 72 часов?

Например, поискать себе жилье, если нет своего.

- День 1. Просмотреть объявления и отсортировать те, что понравились.
- День 2. Позвонить и договориться о встрече.
- День 3. Посмотреть 1 или 2 квартиры.

Когда вы сделали первые шаги, обязательно порадуйте себя чем-нибудь приятным и полезным. Для кого-то это может быть вечерняя ванна с пеной, для кого-то – любимый фильм, встреча с друзьями, а для кого-то – просто букет цветов для настроения.

Мозг поймет, что вы начали движение к переменам, и это позитивно и приятно. Наш мозг – это та еще штука! На самом-то деле он не любит перемены и будет всячески пытаться вас затормозить. Если вы будете чувствовать внутреннее сопротивление, значит, вы на правильном пути!

Сегодня вы сделали очень важное дело. Поставили цель.
Вы молодец! И нужно обязательно себя похвалить.

И еще раз вспомнить, что скоро вы будете радовать себя
и выбирать подарки.

День 7. Воскресенье

Отдыхаем. Подводим итоги.

Планируем следующую неделю

Сегодня воскресенье.

Прекрасный день, выходной, который мы ждем целую неделю! Но многие женщины не умеют отдыхать. И вместо того, чтобы в выходные посвятить время себе, делают дела, на которые не было времени в течение рабочей недели: стирают, наводят порядок, ездят в магазин за продуктами, готовят еду, делают уроки с детьми и так далее.

Выходные пролетают незаметно, а мы, не отдохнувшие, впрягаемся в новую рабочую неделю, написав себе наперед громадьё планов.

Сегодня мы с вами договоримся вот о чем.

В воскресенье у нас выходной! И с книгой в этот день мы не работаем.

И вообще не работаем. Каждое воскресенье во время нашего марафона мы будем отдыхать! Посвятите этот день себе или своей семье.

И когда вы будете планировать дела на неделю, всегда начинайте с планирования отдыха. Это очень важно! То есть продумайте и пропишите, что вы будете делать в следующие выходные, где и как будете отдыхать.

А потом можно запланировать и остальное.

Выходные нужно проводить так, как будто мы боремся за приз в номинации «Самые лучшие выходные в моей жизни!».

2 неделя

Фокусируем внимание

Друзья, завершилась первая неделя нашего марафона!

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.