Про цели

Прошло уже 3 года с того момента, как все СМИ мира рассказывали о подвиге американки (тогда ещё 64-летней) Даяны Наяд, но её история продолжает ежедневно вдохновлять миллионы людей не останавливаться и идти к своим целям с таким же бесстрашием. Четыре раза она шла на этот рискованный для многих шаг, но жестокий океан не давал ей достигнуть намеченного. Четыре заплыва в опасные воды, где собрались и кровожадные акулы, и ядовитые медузы. Четыре раза на грани между жизнью и смертью. И в пятый – победный для Даяны – раз она доплыла. Эта смелая женщина преодолела вплавь 166 км, затратив на это около 53 часов.

«У меня есть плейлист на 85 песен, которые я слушаю. Особенно ночью. В это время суток моя команда слышала только всплески воды, ведь кромешная тьма не позволяла увидеть даже собственную руку. Я же была зациклена на своём плейлисте. Я верчу головой 50 раз/минуту и пою: «Imagine there's no heaven…» (песня John Lennon «Imagine» - прим. SMOTRI MAGAZINE). И каждый раз, когда я дохожу до фразы «You may say I'm a dreamer, but I'm not the only one», я понимаю, что это 222 раз. Ну что, по новой? «Imagine there’s no heaven…» ».

Все вокруг говорят нам: «Ставь цель и иди к ней». А мы часто теряемся и не знаем, какие цели нам ставить, и, главное, как их достигать. SMOTRI MAGAZINE расставит всё по местам и поможет тебе эффективнее достигать намеченных целей, как это сделала Даяна Наяд.

Что нам нужно знать о целях?

 **Мечты не могут стать целями**
У каждого из нас есть мечта. Например, поднимаясь каждый раз высоко над землёй, мечтаем потрогать облака и проверить, похожи ли они на сахарную вату. Или же с детства хотим увидеть привидение в старом заброшенном доме. Это всё мечты, т.к. мы не можем проложить чёткий путь и достичь их. Цель – это нечто другое. Все мы хотим получит работу, которая будет приносить нам удовольствие и высокие доходы. Или привести себя в хорошую спортивную форму. Этого можно достичь, если прежде всего поработать над целью.

**Цели не равны задачам**Несмотря на обилие статей и книг на тему «Целеполагания», многие люди всё ещё путают понятия «цель» и «задача». Задачи нужны нам для того, чтобы дойти до поставленной цели. Это своего рода ступеньки, пройдя которые мы становимся ближе к желаемому.

**К целям нужно идти осознанно**Сперва необходимо поставить цель. Этот этап самый сложный, ведь на практике определить цель, не перепутав её с мечтой или задачей, сложно. Цель должна быть конкретной, измеримой, достижимой, конечно, а также актуальной и ограниченной во времени. Иначе эту структуру называют SMART. Далее стоит детально проработать свои цели и задачи ещё перед началом их осуществления, применив, к примеру, известный всем SWOT-анализ. В следующей статье мы раскроем это подробнее.

**Проработка целей=половина пути**Это действительно помогает не только осознать свою цель, но и определиться с доступными/недоступными ресурсами, помощь которых так нужна на нашем пути и с временными рамками, в которые мы будем укладываться. Когда цель проработана, остаётся только начать идти к ней.

Не живите бесцельно и помните слова великого: **«Жизнь задыхается без цели»** Ф. М. Достоевский

А теперь предлагаем посмотреть выступление Даяны на всемирно известной конференции TED: