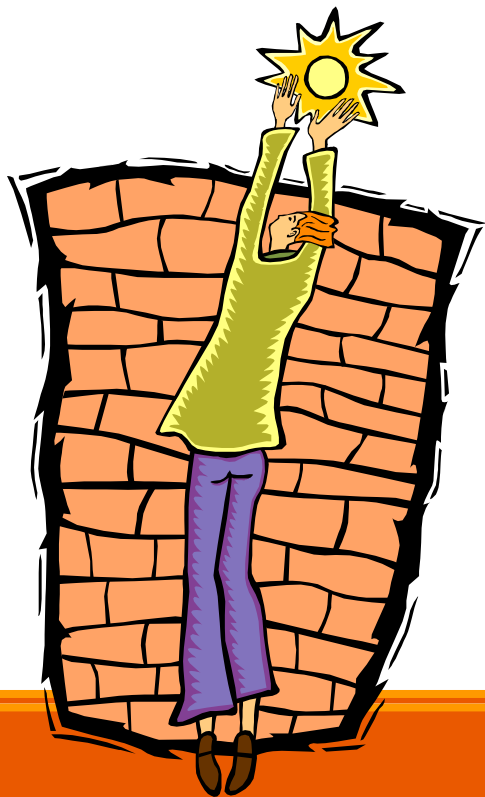


Столпы Успеха



Автор:
Adam Sicinski

Перевод:
Ivan Seghev

СТОЛПЫ УСПЕХА



IQmatrix.com

Copyright © IQ Matrix 2011. All rights reserved.

Содержание

- 04...** Введение
- 05...** Столпы Успеха
- 06...** Столп #1: Убеждения
- 11...** Столп #2: Привычки
- 15...** Столп #3: Ресурсы
- 18...** Столп #4: Навыки и сильные стороны
- 24...** Столп #5: Эмоции
- 28...** Столп #6: Мотивация
- 30...** Столп #7: Установка целей
- 37...** Столп #8: Mindset
- 43...** Финальные мысли
- 44...** Об авторе
- 45...** Скачать бесплатные майнд карты
- 46...** IQ Matrix Lifetime Membership
- 47...** IQ Matrix на Facebook



Введение

Существует много хороших книг, которые ты можешь прочесть об успехе и его достижении. Тем не менее, у кого есть достаточно времени на прочтение всех этих книг? Иногда мы настолько увлечены чтением, пытаемся изучить и сохранить всю информацию, что забываем фактически “делать” и совершать необходимые действия, которые помогут нам достичь наших целей и стремлений.

Нельзя отрицать, что успех требует использования комбинации различных элементов, которые должны идти вместе определенным образом [смотри: **mastermind matrix**]. Без этих элементов мы можем очень легко увязнуть в борьбе с преодолением неудач и вызовов, которыми жизнь одаривает нас.

Разумеется, очень сложно с большой точностью определить, что каждому отдельному человеку требуется для достижения его желаемых результатов, так как мы все уникальны на нашем собственном пути, и находимся в различных обстоятельствах, которые специфичны для нашего личного опыта. Тем не менее, есть ряд факторов, которые абсолютно неотъемлемы и критичны для любого действия, направленного на результат. Мы назовем эти факторы *Столпы Успеха*.

Успех включает в себе использование различных комбинаций элементов, идущих совместно и определенным образом



Столпы Успеха

Столпы Успеха являются ключевыми важными компонентами, которые помогут тебе в достижении твоих целей и стремлений. Они, по существу, представляют собой первичные элементы, необходимые для успеха в любой сфере деятельности. Эти столпы включают:

1. Устранение **ограничивающих убеждений**, которые препятствуют твоему продвижению вперед.
2. Выработка новых **привычек** и работа по графику, которые помогут повысить твою продуктивность.
3. Определение и эффективное использование **ресурсов** имеющихся в твоём распоряжении.
4. Узнавание и использование своих **сильных сторон** и умений, которые тебе потребуются для достижения поставленных задач.
5. Зарядка твоих **эмоций** на проактивный манер — заставляя их работать на себя, нежели против себя.
6. Нахождение способов **самотивации** для принятия необходимых действий в достижении своих целей.
7. **Установление целей** и задач последовательно и в правильном порядке помогут тебе удержаться и оставаться на пути.

“Столпы Успеха являются ключевыми важными компонентами, которые помогут тебе в достижении твоих целей и стремлений.”

Вот они столпы успеха и ключевые факторы, на которые мы должны фокусироваться для того, чтобы увеличить наши шансы на успех в любой сфере деятельности.

Наряду с этими вещами, важно хранить в голове правило 80/20, которое гласит, что 80% действий приводят к 20% результата. Наоборот, только 20% действий приводят к 80% результата.

Данные столпы не охватывают любое жизненное представление. Тем не менее, они представляют те 20% действий, которые ты должен взять на себя для достижения 80% желаемого результата в твоей жизни. Следовательно, постоянное фокусирование на действиях большой важности помогут ускорить получение результатов самым быстрым и эффективным способом.

Столп #1: Убеждения

Наши убеждения настолько сильны, что они буквально ослепляют нас перед реальными перспективами. Это хорошая новость для некоторых людей, но она также обескураживает тех, кто пронизан **ограничивающими убеждениями**, препятствующих достижению поставленных целей и задач.

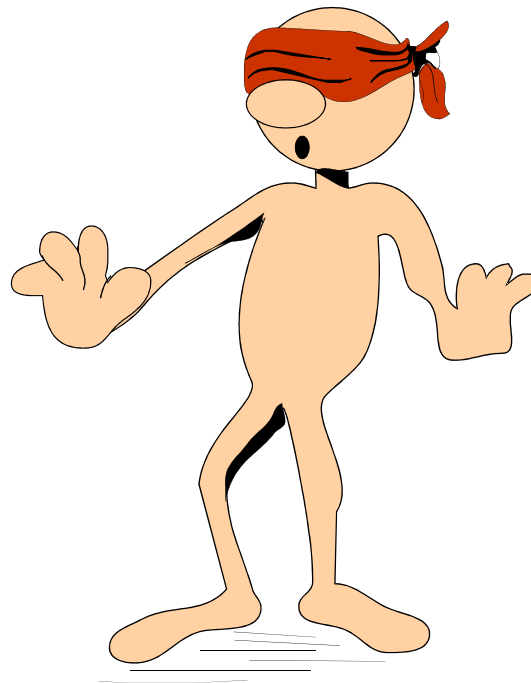
Выяви свои ограничивающие убеждения

Первый шаг к любому трансформационному процессу состоит в установлении и принятии того, что мы пронизаны ограничивающими убеждениями.

Подумай о том, как ты помечаешь себя, и как остальные помечают тебя. Представляют ли они тебя как ленивого, ненадежного, никчемного и нерешительного человека? Что они особенно говорят по отношению к тебе? И самое важное, с чем из этого ты соглашаешься и допускаешь без обсуждения?

Эти *пометки*, которые ты принимаешь на себя, заставляют тебя думать и действовать определенным образом. Они запускают цепную реакцию в твоём поведении, постоянно привлекающую события и обстоятельства в твоей жизни, которые ты испытываешь в настоящий момент.

“Наши убеждения настолько сильны, что они буквально ослепляют нас перед реальными перспективами.”



Рассмотри свои личные убеждения, которые у тебя есть в различных областях жизни. Например, какие убеждения у тебя есть по отношению к следующим областям:

- ☐ работа и карьера?
- ☐ здоровье и благополучие?
- ☐ семья, друзья и отношения? ☐ деньги и доход?
- ☐ обучение и саморазвитие?
- ☐ роль в отношениях как родитель или партнер?
- ☐ персональный успех?
- ☐ жизнь в общем?.. др.

Пока ты определяешь области перечисленные выше, задавай себе следующие вопросы:

Проведи 30-60 минут определяя все ограничивающие тебя убеждения в твоей жизни. Чем доскональнее будет процесс, тем более глубокие слои будут раскрыты, и увеличатся шансы прохождения сквозь эти убеждения в будущем.

какие ограничивающие убеждения у меня есть в данной области?

во что, конкретно, я должен верить в каждой из областей, для того, чтобы жить так, как я живу сейчас?



что я допускаю в своих отношениях, чтобы испытывать на себе эти споры и конфликты?

каковы мои убеждения по поводу денег и доходов, приводящие меня ко всем моим трудностям и неприятностям?

Как преодолевать ограничивающие убеждения

Есть некоторые действия, которые ты можешь выполнить для преодоления своих ограничивающих убеждений.

Вот несколько идей, которые могут помочь тебе:

- ❑ Внеси сомнения и неясность в свои убеждения, спрашивая себя: **насколько это убеждение нелепо и смешно?**
- ❑ **измени свою речь**, мысли и взгляд на эти убеждения.
- ❑ постоянно контролируй свои привычные действия и ответные реакции на события и обстоятельства, которые запускают эти убеждения.
- ❑ выяви негативные продолжительные следствия своих убеждений и **создай мотивацию от боли** для дальнейшего действия и движения вперед.

“Преодолевай свои ограничивающие убеждения путем опроса их важности”



Развивай убеждения, предоставляющие возможности

Как только ты ослабишь свои ограничивающие убеждения, ты будешь готов начать возделывание утверждающих убеждений, которые будут двигать тебя вперед гигантскими шагами навстречу твоим желаниям. Но сначала ты должен задать себе следующие вопросы:

Эти вопросы помогут определить самые важные убеждения для твоего продвижения вперед.

Практикуй развитие таких убеждений ежедневно, открывая способы как сделать их частью своей жизни, и как впустить в неё совершенство.

Чтобы помочь с этим упражнением, я представлю ниже список из 10 утверждающих убеждений, на которые ты раньше мог даже не обращать внимание.

какие положительные убеждения я должен развивать в себе для позитивных изменений в своей жизни?

во что я должен верить в каждой из областей своей жизни, чтобы успешно достигать своих целей и задач?

каковы будут мои убеждения, если я уже достиг своих целей и стремлений?



Empowering Beliefs

я получаю хороший заряд от своей жизни

неудачи и провалы укрепляют меня

провалы и неудачи временны

мне не нужно одобрение людей для успеха

у меня есть всё, что мне нужно для успеха

каждая минута - это шанс на изменение себя

каждая ошибка - это возможность учиться

я могу сделать завтра лучше, чем сегодня

вокруг меня всегда(!) полно возможностей

упорная работа всегда выплачивает результат

First memorize, then cultivate these empowering beliefs as you go about your day, and you will lay down a very strong foundation that will help you breakthrough all the obstacles and challenges that life throws your way.

Столп #2: Привычки

Практически всё что мы делаем, происходит от привычек, которые мы развиваем в себе всю свою жизнь. Некоторые из этих привычек являются положительными и утверждающими, тогда как многие, наоборот, могут саботировать твой успех.

Перет тем как продолжить, найди время для обдумывания ответов на следующие вопросы:

какие из моих повседневных привычек являются полезными и продуктивными?

какие из моих повседневных привычек являются пагубными и мешают получить то, что я больше всего хочу получить в жизни?

Теперь давайте разделим привычки и поведение, которые мы должны развивать в себе, от привычек и поведения, которые мы должны избегать любой ценой, если мы желаем достичь наших целей и желаний.

“Практически всё что мы делаем, происходит от привычек, которые мы развиваем в себе всю свою жизнь.”



Ограничивающие действия



Отметь действия, которые относятся к тебе, а также подумай о других привычках в повседневной жизни, потакая которым ты приносишь себе больше вреда чем пользы.

Полезные привычки и действия



Отметь действия, которые относятся к тебе, а также подумай о других привычках в повседневной жизни, развивая которые ты можешь улучшить свою жизнь и обстоятельства в ней.

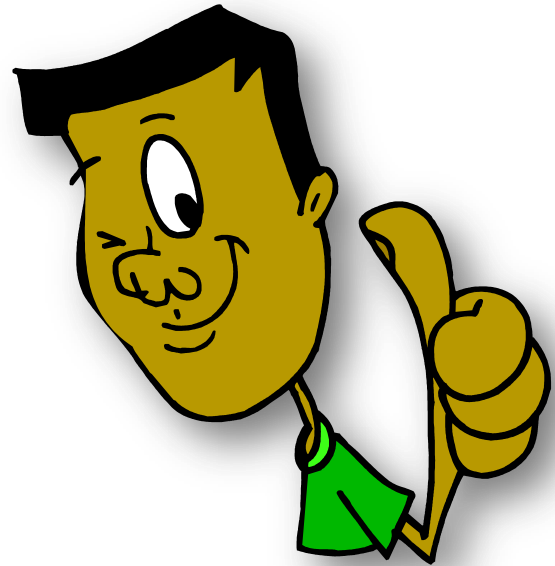
Создай решение измениться

Перед тем, как сделать решение на изменение определенной привычки или поведения, ты должен четко понять, что уже фактически готов и желаешь сделать это изменение. Для этого, признай для себя, что:

- ☑ эти привычки должны измениться...
- ☑ ты должен быть тем, кто изменит их...
- ☑ ты способен их изменять, начиная с сегодняшнего дня...

Момент, когда ты определишь привычки и поведение, которые отдаляют тебя от желаемого уровня жизни, - это тот момент, когда ты можешь начать развивать новые укрепляющие позитивные привычки, которые поведут тебя по лучшему пути, полному возможностей для достижения твоих целей и стремлений.

“Перед тем, как сделать решение на изменение определенной привычки или поведения, ты должен четко понять, что уже фактически готов и желаешь сделать это изменение.”



Столп #3: Ресурсы

После того, как убеждения и привычки приведены в порядок, самое время заглянуть в себя и выявить ресурсы, имеющиеся в твоём распоряжении, с помощью которых можно обеспечить и обезопасить получение определенных вещей в своей жизни.

Ресурс это то, с *помощью чего* ты можешь достигнуть желаемых результатов.

В целях данного обсуждения, я разделил ресурсы на несколько категорий. По мере того, как ты будешь читать эти категории, задавай себе следующие вопросы:

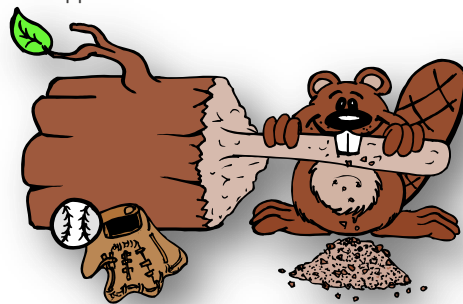
“Ресурс это то, с *помощью чего* ты можешь достигнуть желаемых результатов.”

какими особыми ресурсами я располагаю в данной категории?

какие ресурсы возможно отсутствуют, но могли бы мне помочь в достижении желаемых результатов?

как я могу приобрести эти недостающие ресурсы и овладеть ими?

как я могу максимально эффективно использовать имеющиеся у меня ресурсы для достижения своих целей и задач?



Список категорий ресурсов



Среди предлагаемого списка, ты выявишь ресурсы, которые потенциально уже находятся в твоём распоряжении для достижения желаемых результатов. Подумай, какие ресурсы у тебя есть в каждой категории, а какие, возможно, отсутствуют. Ты найдёшь подробное описание каждой из этих категорий в [IQ Matrix Blog](#).

Знание и понимание целей, которых ты желаешь достичь, является абсолютной необходимостью для создания своего ресурсного списка. Мы далее обсудим это более подробно.

Я лично предпочитаю хранить в записной книжке все ресурсы, которые у меня есть в распоряжении. Это подобие *вдохновляющего дневника*, где я записываю все вещи, которые могут помочь мне в достижении целей и **преодолении препятствий** на моём пути. Я продолжаю каждую неделю добавлять в него записи. Я нашел для себя это занятие очень полезным, и я надеюсь, что оно принесет огромную пользу и тебе.

Составляя свой ресурсный список, очень важно немного углубиться в этот процесс и определить свои сильные стороны и навыки, которые можно использовать в достижении своих целей и задач. Давай начнём со взгляда на свой мастерский набор навыков и умений.

“Знание и понимание целей, которых ты желаешь достичь, является абсолютной необходимостью для создания своего ресурсного



Столп #4: Навыки и сильные стороны

Подумай о навыках, которые есть у тебя в распоряжении, об опыте, который ты приобрел за свою жизнь. Спроси себя:

какими особыми навыками, умениями я сейчас обладаю, которые могут помочь мне в достижении желаемых результатов?

какие важные, необходимые навыки должен я освоить, чтобы достичь своих целей и задач?

как я должен развивать в себе эти навыки?

с чего я должен начать?

Сразу после ответов на эти вопросы, прими действие и начни разрабатывать умения, необходимые для достижения твоих целей и стремлений.



Базовые навыки в жизни

Независимо от твоих целей, существуют определенные навыки, которые являются абсолютно базовыми и необходимыми для успеха. Некоторые, безусловно, будут более применимы к твоим обстоятельствам, нежели другие, но они все являются чрезвычайно полезными и релевантными в каждой из своих сторон.

По мере просмотра этого списка, оцени свой уровень мастерства в каждой области по шкале от 0 до 10, и спроси себя, насколько важны эти умения в достижении твоих собственных целей и задач.



“Независимо от твоих целей, существуют определенные навыки, которые являются абсолютно базовыми и необходимыми.”

НАВЫКИ МЫШЛЕНИЯ

Шкала от 0 до 10

принятие решений

решение проблем

креативное мышление

критическое мышление

ускоренное обучение

улучшение памяти

социальные навыки

Шкала от 0 до 10

личностное влияниеубеждениелидерствопубличное выступление, речьсоздание отношенийведение переговоровсовместная работародительствомотивирование людей**персональные навыки**

Шкала от 0 до 10

установка целейтайм-менеджментконтроль эмоцийуправление доходомускоренное чтениеконтроль веса

продуктивность

организационные навыки

Просмотрев этот список, ты можешь включить в него другие навыки, соотносимые к твоей жизни и обстоятельствам.

Выявление своих сильных сторон

Твои сильные стороны сопоставимы с глубокими и толстыми корнями деревьев, которые укрепляют и оберегают землю от жестоких природных сил.

Твои сильные стороны - это твои *суперспособности* которые ты можешь вызывать в себе при необходимости для прохождения сквозь проблемы и препятствия.

Крайне важно, чтобы ты осознал и признавал свои лучшие ресурсы и внутренние активы, потому что рано или поздно они пригодятся тебе в преодолении вызовов, которые тебе подбросит жизнь на твоём пути.

Теперь выдели время, чтобы задать себе следующие вопросы: Твои сильные стороны крайне необходимо добавить в свой ресурсный список, о котором мы говорили ранее. Чем больше ресурсов ты добавишь в свой список, тем больше будет твоя вера в способности и успех, и наиболее вероятно, что ты примешь верные и необходимые шаги для достижения твоих целей и желаний.

каковы мои реальные, естественные сильные стороны?

какие навыки я разработал до высокого уровня мастерства?

какие таланты и способности у меня есть, которые я могу использовать для достижения своих целей?

какие из моих качеств (достоинств) помогли мне преодолеть большие неудачи и провалы в прошлом?

какие знания у меня есть, которые необходимы для достижения желаемых результатов?

в каких делах (областях) я достаточно хорош, которые могут мне помочь в достижении поставленных задач?

какие личные привычки и действия могут пригодиться мне на моём пути?

Преодоление своих слабостей

Как обратная сторона монеты, у нас есть свои слабые стороны. Это просто области в нашей жизни, в которых мы не использовали свои возможности для проработки и развития этих сфер. Мы могли пренебречь этими областями по одной, или по другой причине, или просто потому, что они не являются значимыми и необходимыми для нас, чтобы держать их в своем фокусе. Хотя мы и называем их *слабыми сторонами*, под ними не имеются в виду неопределимые препятствия, которые вообще невозможно пройти.

Как с любимыми незнакомыми для нас вещами, потребуется просто немного дополнительного времени для изучения и и ознакомления себя с новым навыком достижения чего-либо. Через определенное время и приложив небольшие усилия этот навык может стать привычным для тебя, или даже пере-расти в твою сильную сторону.

Найди время сейчас для выявления своих слабых сторон среди умений, качеств, знаний, поведения и остального, что является необходимым в достижении твоих целей. **Какие они конкретно?**

Определив свои слабые стороны, задай себе следующие вопросы:

как я могу лучше преодолеть эти ограничения?

кто может мне помочь в этих областях?

какие ресурсы и знания могут мне пригодиться для преодоления этих ограничений?

какой опыт должен я собрать, чтобы приобрести большую уверенность в этих областях?

какие из сильных сторон я могу использовать для преодоления слабых сторон?

какие потенциальные возможности могут быть найдены среди моих слабостей?

Помни, что тебе не всегда необходимо преодолевать свои слабые стороны. Тебе просто необходимо выработать поддерживающий механизм, который поможет двигаться вперед в тех областях, где мало наработанного опыта. Более того, запрашивая чью-то помощь, ты всегда можешь найти ответы на интересующие тебя вопросы.

“Слабые стороны - это просто области в нашей жизни, в которых мы не использовали свои возможности для проработки и развития этих сфер.”



Столп #5: Эмоции

Быть человеком, значит испытывать огромное количество невероятных эмоций, которые добавляют глубины в наш жизненный опыт. К сожалению, очень часть мы неправильно интерпретируем наши эмоции, или мы просто не можем обработать их эффективным способом, что как следствие ведет нас вниз по глубокой темной спирали к духовному унынию и упадку сил.

Эмоции это ничто более, чем просто наша собственная интерпретация реальности. Вещи не просто случаются с нами. Мы стремительно интерпретируем что происходит с нами на наш собственный лад, и затем испытываем соответствующие эмоции. Эти эмоции могут быть восприняты, как хорошие или плохие, как полезные или причиняющие вред, как продуктивные или бесполезные, в зависимости от нашей личной интерпретации.

Когда речь идет об эмоциях, абсолютно нет сомнения, что они могут либо *сделать нас* либо *сломать нас*. Мы эмоциональные существа. Отсюда у нас появляется ответственность для изучения и управления своими эмоциональными шаблонами, чтобы они работали на нас, нежели против нас.

Очень важно не застревать в событиях и обстоятельствах, которые не выплатили нам должным образом. Вместо этого, необходимо взять под контроль свои эмоциональные реакции, чтобы в дальнейшем получать заряд от своей жизни.

“Эмоции это ничто более, чем просто наша собственная интерпретация реальности. Вещи не просто случаются с нами. Мы стремительно интерпретируем что происходит с нами на наш собственный лад, и затем испытываем соответствующие эмоции.”

Определение ограничивающих эмоций

Вот список из 10 категорий ограничивающих эмоций по определению [Энтони Роббинса](#). Помни, что на поверхности эти эмоции кажутся ограничивающими и снижающими возможности, но на самом деле, ни одна эмоция не является ограничивающей в каком-либо плане. Это просто наша интерпретация эмоции, и каким образом мы на неё реагируем.



Выяви эмоции из этого списка, которые ты часто испытываешь. Затем взгляни на [мастеринг эмоций](#) от IQ Matrix, содержащий советы и предложения, как работать с ними более эффективно.

Значение твоих эмоций

Все эмоции полезны и помогают нам узнать больше о нас самих, и текущих обстоятельствах, с которыми мы сталкиваемся. Также все эмоции имеют скрытое значение и несут в себе сообщение для нас, поняв которое, мы примем правильное направление - естественно снизим трение, и будем двигаться вперед к желаемым результатам.

храни в голове для себя, что все ограничивающие эмоции сигнализируют о том, что что-то идет не так, что-то не работает, что нужно что-то изменить, или начать мыслить по-другому в текущей ситуации.

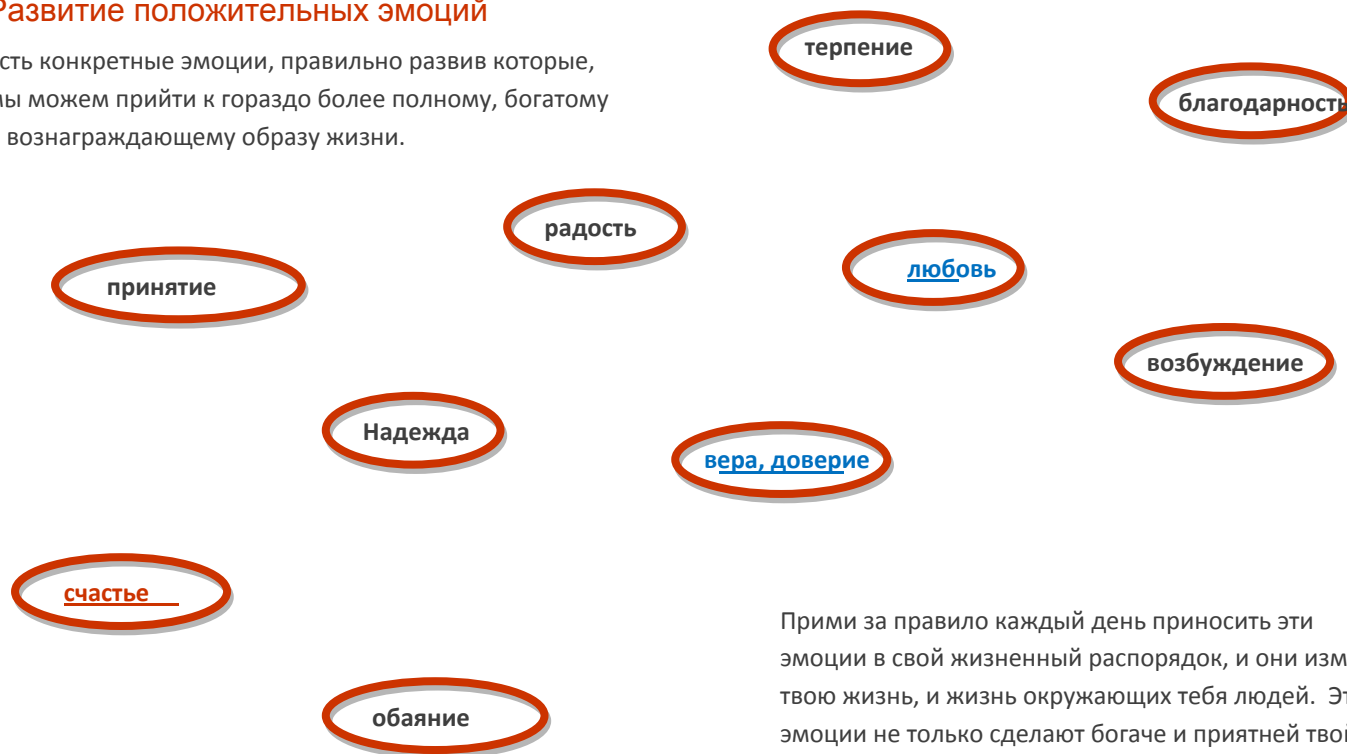
Если ты испытываешь любую из этих эмоций, прими немедленное действие на позитивный и проактивный манер, который будет продвигать тебя к желаемым вещам в твоей жизни.

“Все эмоции имеют скрытое значение и несут в себе сообщение для нас, поняв которое, мы примем правильное направление”



Развитие положительных эмоций

Есть конкретные эмоции, правильно развив которые, мы можем прийти к гораздо более полному, богатому и вознаграждающему образу жизни.



Прими за правило каждый день приносить эти эмоции в свой жизненный распорядок, и они изменят твою жизнь, и жизнь окружающих тебя людей. Эти эмоции не только сделают богаче и приятней твой жизненный опыт, но и помогут настроить твой ум и состояние на достижение твоих задач и целей.

Столп #6: Мотивация

Мотивация является абсолютной необходимостью для продолжительного успеха. С ней путешествие по жизни проходит с большим удовольствием и радостью, тогда как без неё, всё превращается в рутину и тяжелым грузом сваливается на плечи.

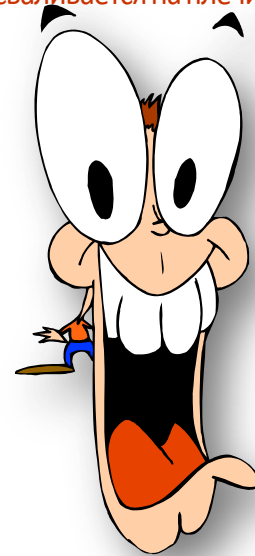
Что требует мотивация?

Чтобы достичь определенного уровня мотивации, ты должен развить следующие качества:

- ❑ ответственность
- ❑ решительность ❑
- самодисциплину
- ❑ оптимизм
- ❑ энтузиазм

В дополнение к этим качествам, мотивация также требует **высокий уровень энергии**. Энергия это натуральное, естественное проявление мотивации. Однако, если мы не **следим за своим здоровьем**, или живем разрушающим образом жизни, тогда наш уровень энергии будет очень низким, независимо от того, насколько мы испытываем мотивацию.

“Мотивация является абсолютной необходимостью для продолжительного успеха. С ней путешествие по жизни проходит с большим удовольствием и радостью, тогда как без неё, всё превращается в рутину и тяжелым грузом сваливается на плечи.”

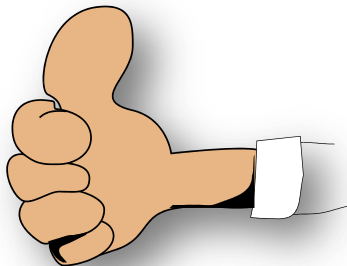


Как повысить мотивацию

Есть много действий, которые мы можем выполнить, чтобы непосредственно увеличить уровень энергии, и, соответственно, уровень нашей мотивации.

Вот 5 таких идей:

- ☑ смех
- ☑ диафрагменное дыхание
- ☑ укрепляющая психология
- ☑ здоровый образ жизни
- ☑ установка целей

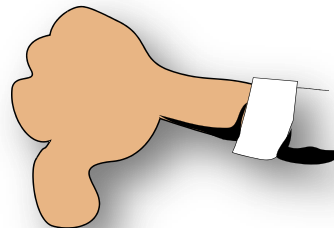


Как происходит снижение мотивации

Мы делаем много вещей, испытывая при этом негативные эмоции, которые незамедлительно снижают наш уровень энергии и тем самым понижают наш уровень мотивации.

Вот эмоции, которых следует избегать:

- ☑ пессимизм
- ☑ злость
- ☑ депрессия
- ☑ страх
- ☑ горе
- ☑ печаль
- ☑ стресс
- ☑ негодование
- ☑ одиночество
- ☑ ревность
- ☑ чувство вины



Столп #7: Установка целей

Установка целей в обычном смысле не является ключевой для успеха. Однако она, в некоторой степени, абсолютна необходима для фокусирования на самых важных вещах, которых мы хотим достигнуть.

Я уже опубликовал две статьи по установке целей [смотри: [установку целей](#) и [модель роста](#)], поэтому я не буду сейчас вдаваться в подробности, а просто приведу приблизительную схему того, как эффективно устанавливать цели.

“Установка целей в обычном смысле не является ключевой для успеха. Однако она, в некоторой степени, абсолютна необходима для фокусирования на самых важных вещах, которых мы хотим достигнуть.”

Устанавливай свои цели тщательно

Существует два типа целей, которые ты должен раскрыть в себе. Первый - это твои [Представляемые цели](#). Они сфокусированы на долгосрочных желаниях. Они расширяют полет фантазии и укрепляют мотивацию на продвижение вперед через проблемы и обстоятельства, которые могут встать на пути.

Следующий тип целей, которые мы должны установить представляют собой [Активные цели](#). Они сфокусированы на дневной и еженедельной деятельности, которую мы должны совершить, для того чтобы достичь первого типа целей, - [Представляемых целей](#). Это задачи и проекты, над которыми мы постоянно работаем, для того, чтобы продвигаться шаг за шагом к [большой картине](#).



Часто мы ставим цели, которые не доводим до завершения. Причины, по которым это происходит могут быть следующие:

- ❑ низкий уровень мотивации
- ❑ недостаточно ресурсов
- ❑ ограничивающие убеждения
- ❑ бесполезные привычки
- ❑ недостаточный уровень мастерства
- ❑ отсутствие знаний и опыта

- ❑ эмоциональный беспорядок

Практически любое из сказанного выше может стать причиной стагнации процесса достижения целей, и, как результат, **саботировать успех**.

Однако, если они не ответственны за разрушение, тогда мы должны убедиться, что установили цели, которые ВСЕГДА соответствуют следующим критериям:

“Практически любое из сказанного выше может стать причиной стагнации процесса достижения целей”



Критерии цели

Мои Цели Реалистичны

Время, которое я выделил на достижение этих целей реалистично соотносится с моими ресурсами и возможностями.

Мои Цели Специфичны

Я представляю именно то, что я хочу добиться конкретно и точно принимаю все факторы в расчет.

Мои цели запланированы по времени

Мои Цели Достижимы

Они являются сложными, однако с учетом моих ресурсов и возможностей они определены в пределах моей досягаемости.

Мои Цели Правдоподобны

Я верю, что я смогу достигнуть их. Это предполагает, что мои цели и перспективны и достижимы одновременно.

Мои цели Перспективны

Они расширяют мои возможности, навыки, и таланты

Критерии цели

Мои Цели Записаны

Я ясно записал свои цели на бумаге, к которой я могу обратиться на повседневной основе.

Мои цели Экологичны

Достижение этих целей не мешает другим целям не переключает другие области моей жизни в негативном ключе.

Мои Цели Оптимистичны

Они фокусируют меня на том, что я хочу делать, кем хочу быть, и чего хочу достичь.

Мои Цели Измеримы

Я постоянно и осознанно измеряю прогресс по направлению к достижению моих целей.

Мои Цели Сфокусированы

Они направлены на четкую общую цель (миссию).

Разработай план действий

После того, как ты разложил по полочкам свои цели, настала пора составить **план действий**, которому ты будешь следовать на пути к достижению своих желаний.

Вот некоторые важные замечания, которые помогут составить твой план действий:

- ❑ Храни фокус на БОЛЬШОЙ картине, выявляя самые важные вещи, которые должен сделать для достижения результатов.
- ❑ Проведи обратный анализ целей, как будто ты уже их достиг в будущем, а затем шаг за шагом возвращайся в точку до настоящего момента. Всегда спрашивай себя: **Что я конкретно сделал для достижения этого особого результата?**
- ❑ Составь ежедневный график-расписание задач
- ❑ Подсчитай возможные препятствия, с которыми ты можешь столкнуться на пути along the way.
- ❑ Подсчитай возможные ресурсы, которые тебе могут потребоваться
- ❑ Определи поддержку, которая тебе будет нужна от других людей

“Проведи обратный анализ целей, как будто ты уже их достиг в будущем, а затем шаг за шагом возвращайся в точку до настоящего момента.”

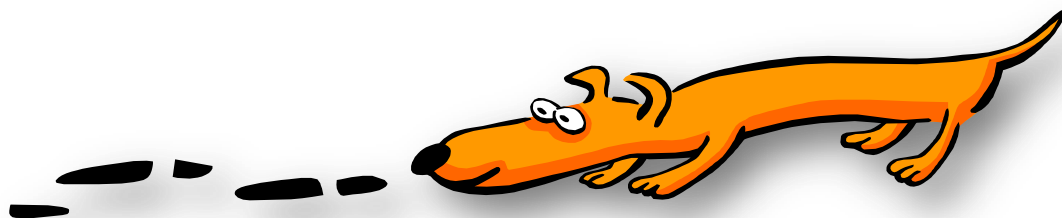


Ко всему этому, убедись, что ты сохраняешь гибкость и приспосабливаешься к изменяющимся условиям и обстоятельствам. Нет смысла в создании неизменного плана действий, который не берет во внимание новую поступающую информацию и непредвиденные события, которые могут случиться. Поэтому, всегда меняй направление, в случае когда это необходимо, чтобы снова вступить в свою колею. В конце концов, нет большой разницы, как ты добрался до своего конечного назначения, так как ты всё равно туда попадешь. В дополнение к плану действий, также очень важно разработать систему отслеживания прогресса, который ты делаешь на своем пути к целям. Это важно, так как позволяет сохранить мотивацию и верное направление для своей колеи.

Найди в себе мотивирующую силу

Как уже было сказано, мотивация абсолютно необходима для продолжительного успеха. Поэтому, когда речь идет об установке целей, важно держать свой уровень мотивации на максимально возможной высоте, чтобы сохранять постоянное движение вперед. Один способ сделать это состоит в периодическом вознаграждении себя за достижение определенных промежуточных точек на своем пути.

“Очень важно разработать систему отслеживания прогресса, который ты делаешь на своем пути к целям.”



Твои цели должны соответствовать

Ты должен убедиться, что твои цели на 100% находятся на одной линии и в соответствии с твоими убеждениями, приоритетами, образом жизни, личными стандартами, ценностями, и остальными целями, которые ты установил. Это очень важно, потому что конфликты могут привести к самоsabотажу, и половинным результатам. Чтобы определить свой уровень соответствия, задай себе следующие вопросы:

Как только ты определил все конфликты, ты должен принять на себя дальнейшее действие одним из трех способов:

- ❑ изменить важные зоны своей жизни, чтобы они соответствовали твоим целям.
- ❑ подогнать цели согласно образу жизни, приоритетам, ценностям, стандартам, убеждениям и т.д.
- ❑ установить новые цели, которые более соответствуют факторам и обстоятельствам твоей жизни.

Такое решение может быть трудным, но мы должны быть честными по отношению к себе, иначе мы будем продолжать саботировать свой собственный успех.

есть ли у меня какие-либо ограничивающие убеждения, которые конфликтуют с моими целями?

задавая текущие приоритеты, будет ли у меня достаточно времени для достижения своих целей за тот временной отрезок, который я установил?

приветствует ли мой текущий образ жизни мои цели, или будут возникать какие-либо трения?

должен ли я буду поднять свои нормы жизни на новый уровень для достижения своих целей?

конфликтуют ли какие-либо ценности с теми результатами, которые я хочу достичь?

есть ли какие-нибудь цели, которые конфликтуют между собой?

какие другие конфликты могут потенциально существовать и саботировать мой прогресс?

Столп #8: Настрой

Наконец, давай обсудим, как думать и использовать обстоятельства более эффективно, чтобы быстрее достигать своих целей и задач.

Как притянуть хорошую удачу

Многие люди думают, что некоторые личности просто более удачливы, чем другие, и поэтому они накопили столько благополучия и достигли великих успехов. Я лично думаю, что это ничто другое как **неудачное оправдание** самого себя, которое происходит от невежества и непонимания.

“Люди, которые имеют огромное количество счастья, только кажутся более удачливыми, но они просто делают правильные вещи, в правильное время, и находятся на правильном пути.”



Притягивание хорошей удачи связано не столько с самой удачей, сколько с обычной научной психологией. Люди, которые имеют **огромное количество счастья**, только кажутся более удачливыми, но они просто делают правильные вещи, в правильное время, и находятся на правильном пути. Независимо от того, осознают они или нет, что они делают, чтобы привлечь удачу, она может быть просто основана на случайном опыте или знании, которое они когда-то приобрели. Тем не менее, конкретные вещи, которые они делают, могут быть **смоделированы и повторены** любым человеком, таким образом значительно увеличивая свои шансы на успех(удачу).

Почему люди более удачливы?

работают умнее, но не тяжелее.

адаптируются к изменяющимся условиям

гибкие и креативные

строят прочную сеть контактов.

принимают риски

моделируют привычки успешных людей.

Этот список не является полным. На самом деле, он только затрагивает поверхность. Для большого знакомства, ты можешь прочесть **Факторы Удачи** от IQ Matrix.

Задавай правильные вопросы

Один из важных факторов, который разделяет великих достигаторов от остальных, исходит от того, какие **вопросы** они задают сами себе на постоянной основе. Великие достигаторы задают вопросы, которые сфокусированы на идеальных результатах, решениях и ответах. Большинство других людей даже не осознают, что задают себе вопросы. К сожалению, потому что большинство этих вопросов - практически всегда - сфокусированы на том, чего они не хотят, и для большинства людей они сводятся к проблемам, ошибкам и *плохой удаче*.

Чтобы изменить своё мышление, ты должен начать задавать себе вопросы, которые двигают тебя вперед, к тому, чего ты желаешь, и подальше от того, чего ты не желаешь. Для примера, когда ты сталкиваешься лицом с проблемой или неожиданной неудачей, попытайся задать себе следующие вопросы:

Задавай себе вопросы каждый раз, когда оказываешься перед лицом проблемы, и найди для себя непосредственную, мощную и эффективную тактику использования вопросов.

как я могу лучше преодолеть этот брошенный вызов?

как эта проблема послужит мне?

как иначе я могу увидеть эту ситуацию?

какие возможности я не вижу в настоящий момент?

какие ресурсы могут помочь мне в преодолении этого?

что я могу выучить из этих обстоятельств?

какой путь лучше для движения вперед от этой точки (этой проблемы)?

задаю ли я правильные вопросы?

Расправься с неприятностями

Великие достигатели применяют свои сильные возможности для расправы с неприятностями на проактивный и продуктивный манер. Они не только управляют своим спокойствием, самообладанием, но также подходят к проблеме с умом, пока дотошно разбираются в всевозможных решениях перед окончательным решением или переходу к действиям.

Для большей информации как преодолевать неприятности, смотри Преодоление Препятствий и Несгибаемая Сила Воли от IQ Matrix.

“Великие достигатели применяют свои сильные возможности для расправы с неприятностями на проактивный и продуктивный манер.”



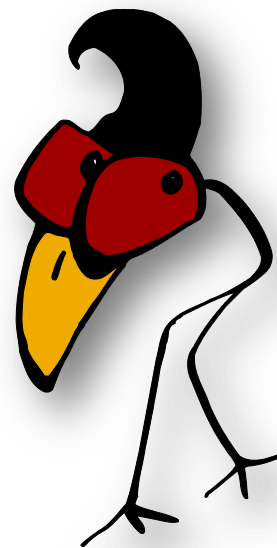
Развивай правильный настрой

Для того, чтобы добиться успеха, мы должны сначала принять всё что мы имеем. Это принятие приходит с места благодарности за самые маленькие действия, которые сейчас изменяют нашу жизнь.

Спроси себя, за что ты испытываешь самую большую благодарность, и дорожи этим опытом, так как он помогает мотивировать твоё движение вперед с позитивным настроем в голове.

Когда речь заходит о нашем настроении, мы часто слышим, что нужно мыслить позитивно. Более того, если мы думаем только позитивно, мы склонны не замечать всех проблем, которые вламываются в нашу жизнь. Поэтому, с сегодняшнего дня, мы должны начать мыслить только позитивно, сохраняя при этом реалистичный взгляд на вещи. Таким образом, мы будем всегда сфокусированы на решениях, но не ослепляя себя при этом проблемами и вызовами, с которыми мы сталкиваемся на протяжении всего пути к достижению наших целей.

“Если мы думаем только позитивно, мы склонны не замечать всех проблем, которые вламываются в нашу жизнь.”



Язык достижения

Слова, которые мы произносим вслух, разблокируют наши мысли, которые мы вынашиваем ежедневно. Таким образом, наши мысли отражают наш настрой, а наш настрой выражается через слова и **язык тела**. Когда наш настрой сдвигается, мы также преобразуем нашу речь в позитивную. Если ты желаешь быть успешным в любых областях, тогда ты должен начать **трансформировать свои речевые шаблоны**, и обеспечить их ~~направление на достижение~~ желаемых результатов, а не на поток оправданий и проблем.

“Слова, которые мы произносим вслух, разблокируют наши мысли, которые мы вынашиваем ежедневно. Таким образом, наши мысли отражают наш настрой, а наш настрой выражается через слова и язык тела.”



Завершающие мысли

Если ты дочитал до этого места, я поздравляю тебя! Ты один из тех людей, кто дисциплинировал себя на прочтение этой книги от начала до конца. Надеюсь, это также означает, что ты один из тех людей, которые следуют своему обещанию добиться своих целей и успеха.

Эта книга и сопутствующая ей майнд карта не дают ответы на все вопросы, как стать великим достигателем. Я надеюсь, ты просмотришь все связанные ссылки, идущие на протяжении всей этой книги, так как они обеспечат тебя большим количеством важной информации, которая может пригодиться тебе на твоём пути.

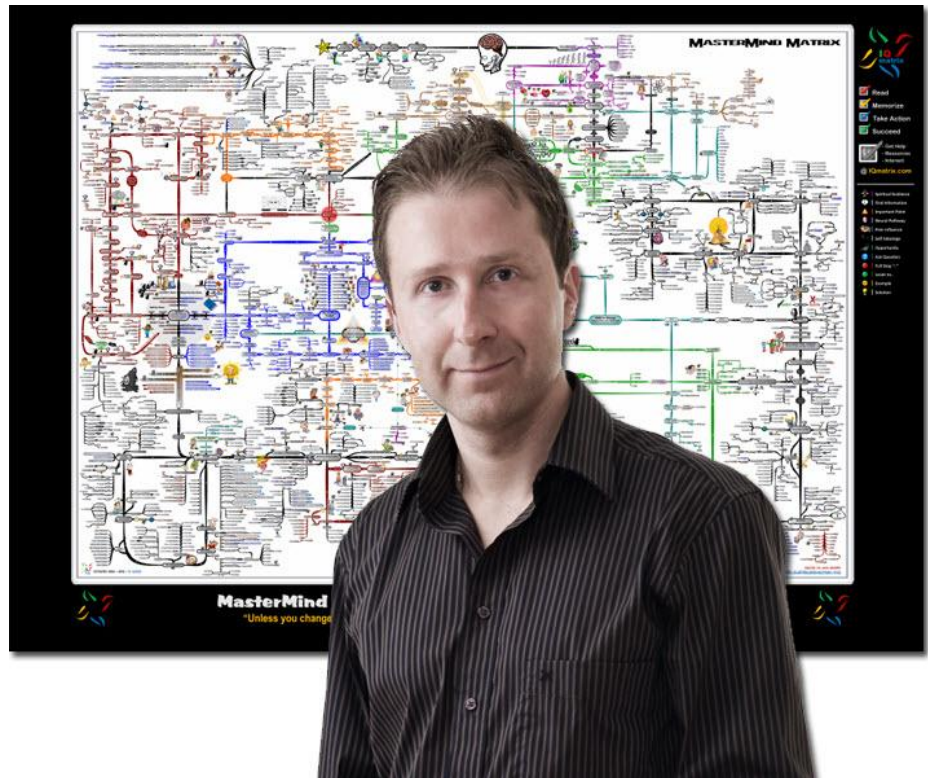
Я желаю тебе великих успехов и удачи на всём пути к достижению твоих целей и стремлений. Но я полагаю, что тебе не нужна удача, так как она уже является частью тебя.
:-) ☺



About Author

Adam Sicinski is a qualified life skills coach and works as a **visual thinking consultant**. In 2008 he founded IQ Matrix a visual thinking company specializing in the production of mind maps and visual thinking aids designed to help people boost their productivity, raise their levels of creativity and gain the most from their natural talents and raw ability.

Over a period of many years Adam collected and collated a wide variety of information about cognitive psychology, neuro-linguistic programming and other related approaches. This information was used to piece together an all-encompassing chart known as the **MasterMind Matrix** that helps explain why we do the things we do on a daily basis. This chart forms the basis and foundations of all the work that goes into creating each IQ Matrix map.



Download Free IQ Matrix Maps

Over the years I've created a number of freely downloadable IQ Matrix maps that are available from the IQ Matrix blog. There are over 25 maps available for instant download on the [free downloads page](#). More maps will be added to this page in the future.

Here is a list of some of the maps you will find on this page:

- ✚ Overcome self-sabotage patterns
- ✚ Developing resilient willpower
- ✚ Overcoming life's obstacles and problems
- ✚ Setting goals using the GROW Model
- ✚ The Seasons of Transformation (image on right)
- ✚ Thinking BIG to achieve your goals
- ✚ Creating a life resource list
- ✚ The Luck Factor: Improving your good fortune
- ✚ The qualities of success
- ✚ Murphy's Law: Be prepared for anything
- ✚ Kicking the habit of making excuses
- ✚ The physiology of excellence
- ✚ And more...



IQ Matrix Lifetime Membership

Become an **IQ Matrix Lifetime Member** and receive instant access to all current and future IQ Matrix pdf posters and MasterMind Matrix chart updates **forever!**

There are currently over 100 IQ Matrix maps that are part of the Lifetime Membership with more being added throughout the year.

Each IQ Matrix map is designed to help you in all areas of your life including school, career, business, sports, health and more. Visit the [IQ Matrix Lifetime Membership](#) page for more information about what's included.

IQ Matrix posters are also available in topic bundles that include:

- ✓ [Academic Genius](#)
- ✓ [Career Success](#)
- ✓ [Wealth Creator](#)
- ✓ [Effective Thinker](#)
- ✓ [Life Coaching](#)
- ✓ [Lifetime Achiever](#)
- ✓ [Basketball MVP](#)

Feel free to click any of the above links for further information about what's included within each bundle package.



Would love to hear your feedback on [Facebook](#)!



**Thank you for
reading**

