



Как попасть в 8% людей, которые достигают своих целей?

В этом документе собраны ключевые инструменты, которые помогут тебе **правильно ставить цели и достигать их**. Эти методы разобраны в эпизоде подкаста "Почему 92% людей не достигают своих целей (и как попасть в 8%)".

1. Правильная формулировка цели

Одна из главных причин, почему цели не достигаются – **неправильная формулировка**.

Что НЕ работает:

- "Хочу похудеть"
- "Хочу зарабатывать больше"
- "Хочу наладить отношения"

Что работает:

- Конкретика:** "К 1 июня я вешу 78 кг"
- Измеримость:** "Через 6 месяцев мой доход увеличится на 20%"
- Привязка ко времени:** "К 30 декабря у меня выстроена здоровая рутина общения с партнёром"

✦ **Задание:** Переформулируй свою цель так, чтобы она была **конкретной, измеримой и с дедлайном**.

2. Определение точки А (отправная точка)

Перед тем как строить маршрут, нужно понять, где ты находишься сейчас.

✦ **Вопросы для анализа точки А:**

- Что у меня **уже есть** для достижения цели?
- Чего мне **не хватает?** (Знаний, времени, денег, поддержки?)
- Какие **ресурсы** доступны мне прямо сейчас?

Без этого шага твои действия будут хаотичными.



3. Система "Обратное планирование" (реверс-инжиниринг)

Чтобы достичь цели, важно **расписать шаги назад от результата.**

Как это делать:

1. Представь, что ты **уже достиг цели.**
2. Оглянись назад: **какие ключевые шаги привели тебя сюда?**
3. Разбей путь **на промежуточные этапы.** Например, если цель на год – разбей её на **квартальные и месячные цели.**

✦ **Пример:** Если цель – увеличить доход на 20% за полгода:

- 📅 Через 6 месяцев: доход +20%
- 📅 Через 3 месяца: найти двух новых клиентов
- 📅 Через 1 месяц: пересмотреть стратегию продаж
- 📅 Через неделю: составить список новых клиентов
- 📅 Сегодня: провести анализ текущего положения

4. Энергия и фокус: Как не потерять мотивацию?

♦ **Фокус на процессе, а не на результате** – если смотришь только на конечную цель, можешь демотивироваться из-за расстояния до неё. Лучше фиксироваться на **ежедневных шагах.**

♦ **Энергия = осознанность + восстановление** – цели не достигаются в состоянии стресса и выгорания. Нужно научиться **управлять ресурсами.**

✦ **Практики:**

- Дневник успехов** – записывать 3 вещи, которые удалось сделать за день (даже маленькие!)
- Практика благодарности** – замечать, что уже есть и за что можно быть благодарным
- Микро-паузы** – короткие переключения для перезагрузки мозга

5. Работа с внутренними блоками и страхами

Иногда мы всё делаем правильно, но нас **останавливают страхи и убеждения:** ✘ "Я недостойн этого успеха"



- ✗ "Это слишком сложно для меня"
- ✗ "Вдруг не получится"

✦ Как с этим работать?

1. **Замени негативную установку на конструктивную** ("Мне сложно, но я могу это освоить")
2. **Визуализируй успех** – представь себя уже достигшим цели
3. **Действуй несмотря на страх** – страх уменьшается только при движении

6. Система 90-90-1 (глубокая работа с целью)

✦ Метод:

- **90 дней** – фокусируйся на **одной ключевой цели**.
- **Каждый день** уделяй **90 минут** только этой цели.
- **Без отвлекающих факторов** (без соцсетей, мессенджеров, звонков).

Почему это работает? **Глубокая работа** с чем-то одним приводит к реальным прорывам.

7. Дневник намерений (утро) + Дневник успехов (вечер)

💡 **Утром:** прописываешь **3 ключевых фокуса на день** (чтобы не отвлекаться на хаос).

💡 **Вечером:** фиксируешь **3 успеха**, даже маленьких (чтобы видеть свой прогресс).

Это помогает **держат внимание на движении вперёд**, а не на страхах и сомнениях.

Резюмируем:

Чтобы попасть в **8% людей, которые достигают целей**, важно:

- ✓ **Формулировать чёткие и измеримые цели**
- ✓ **Определять точку А и строить пошаговый маршрут**
- ✓ **Не зависеть от мотивации, а выстраивать систему действий**



Пространство изменений - НЛП и коучинг с Борисом и Костей!

- ✓ **Работать с внутренними блоками**, которые мешают двигаться вперёд
- ✓ **Держать энергию и фокус**, чтобы не слить цель в хаосе повседневности