

Є цілі у житті! Є можливості їх досягти!

Коли ми **досягаємо цілей, ми радіємо**, і саме тому надію можна назвати емоційним процесом. **Ця емоція дуже важлива**, так як підкріплює мислення, спрямоване на досягнення нових цілей. Коли ми зазнаємо невдачі, ми переживаємо, погано себе почуваємо, і негативні емоції позбавляють нас надії на те, що в майбутньому нам вдасться досягти своїх цілей.

Вправа!

Що дає нам надію

Ваше минуле - прекрасний спосіб знайти те, що дає нам надію. Неважливо, домоглися ви успіху або зазнали невдачі, подумайте, чому так сталося.

Згадайте про мету, яку ви досягли в минулому (запишіть, і надалі для кращого розуміння пишіть відповіді)

-
- Чому ви хотіли цього?
 - Основні проблеми.
 - Як ви подолали труднощі?
 - Що стало вашої внутрішньої мотивацією?
 - Що підтримувало в вас цю мотивацію?
 - Які сильні сторони ви застосовували найбільше?
 - Що ви відчували на початку / середині / кінці процесу?
 - Чому ви навчилися?

А зараз задумайтесь на хвилинку про мету, яку дійсно хочете досягти, і напишіть, в чому вона полягає:

Тепер дайте відповідь на наступні питання, давши оцінку за 10-бальною шкалою.

- Наскільки ви хочете досягти цієї мети?
- Наскільки ви мотивовані?
- Наскільки ви радієте такій задачі?

- Наскільки досягнення цієї мети зміцнить вашу впевненість у собі?
- Наскільки сильна підтримка, яка у вас є?
- Наскільки ваші навички відповідають меті?
- Наскільки ця мета відображає ваші справжні цінності і інтереси?
- Наскільки ця мета ваша? Наскільки це ваш вибір?

Ці питання тільки для вашого самоаналізу. Можливо, ваші відповіді змусили вас засумніватися в своєму виборі? Якщо мета складна, але ви мотивовані і дійсно захоплені, вам допоможуть перейти до практичного осмислення завдання наступні кроки.

Позитивні кроки до досягнення мети

- Чітко сформулюйте, чому ви хочете досягти цієї мети.
- Назвіть цінність, яку вона відображає, а також будь-які конфліктуючі цінності, на які вплине досягнення мети. Вам доведеться вибирати між цінностями?
- Назвіть особистісні переваги, які ви можете застосувати для досягнення мети.
- Наскільки ви вірите в результат і наскільки реалістичні ваші очікування?
- Як стати більш позитивним, спираючись на минулий успішний досвід?
- Що для вас означає досягнення цієї мети?
- Як зробити так, щоб процес доставив вам не менше задоволення, ніж результат? Що буде цікаво і весело для вас?
- Яка практична сторона?
- Ви можете розбити мету на невеликі завдання? Який перший крок?
- Ви можете більш креативно підійти до вирішення проблеми?
- Де взяти необхідну підтримку? Вам потрібна допомога?
- Можливо, вам знадобиться вивчити нові навички?

Подумавши над цими питаннями, зверніть увагу, що вас радує, а що лякає. Постарайтеся зрозуміти, що дає вам позитивну енергію, і рухайтесь в цьому напрямку, намагайтесь мислити креативно і придумати, як посилити ті аспекти, які відповідають вашим сильним сторонам.