

# Способ постановки целей «40 желаний»

Способ очень прост и состоит из 5 этапов, 3 из которых вы выполняете один раз, а 4-ый и 5ый – регулярно.

Применение этого способа позволяет достигать значительных результатов и наглядных изменений к лучшему.

Итак, 5 шагов (этапов) – пройдите их.

В результате вы

- выявите среди своих «просто хотелось бы» настоящие цели – то есть то, что вы действительно хотите иметь в своей жизни,
- сможете составить план первых шагов по достижению своих целей
- и получите навык определения по-настоящему продуктивных действий для достижения целей – и откажетесь от бесполезной суеты.

## Этап первый.

Напишите 40 желаний, какие только придут в голову по следующим категориям:

- что хочу иметь - ровно 10 желаний,
- что хочу уметь - ровно 10 желаний,
- что хочу делать каждый день - ровно 10 желаний,

- что хочется сделать вообще (что-то значительное) – ровно 10 желаний

### Этап второй.

Из каждой группы выпишите пять самых, на ваш взгляд, важных желаний. Составьте (отдельный) список из получившихся 20 желаний. Каждое из них по-прежнему принадлежит к какой-то из групп.

### Этап третий.

Выберите в каждой группе ОДНО самое важное желание из всех. Всего получится четыре желания.

Сформируйте из них отдельный список и посмотрите на него внимательно – да с пониманием: именно этого *вы сами* (а не с чужого голоса) действительно хотите.

### Этап четвертый.

Подберите к каждому желанию электронную картинку.

Для этого зайдите в Яндекс, нажмите на значок с именем «картинки» - и в строке поиска поочередно наберите слово (слова), называющие ваши желания.

Создайте папку «То самое, чего я хочу» - и сохраните в нее выбранные изображения. Если умеете, создайте коллаж.

Картинки вам нужны для того, чтобы их регулярно просматривать –

якориться на них. Так вы делаете 2 очень продуктивных дела:

- вы устанавливаете фокус на целях в своем сознании
- и вы передаете ментальную команду подсознанию – мол, вот это хочу иметь.

**В результате получается вот что:**

1. Сознание, которое при постановке целей имеет привычку задавать вопрос «как это можно получить», станет предлагать идеи по конкретным действиям.

2. А подсознание, которое НЕ имеет привычки к этому вопросу, потому что просто знает ответы на все ваши «как?», - принимается сознанию помогать: подбрасывает идеи, организовывает необходимые обстоятельства, ситуации и встречи – и тем самым увеличивает продуктивность ваших действий в деле достижения ваших целей.

**Поэтому** после каждого подхода к просмотру изображений своих целей практикуйте

### **Этап пятый.**

*Каждое утро* садитесь – и задавайте себе вот этот магический вопрос:

«что я могу сделать для своих целей сегодня?»

Ответы записывайте – и обязательно им следуйте.

Обязательно. Манна не ждите – она не рассыплется.

Всех своих целей вы достигнете сами.