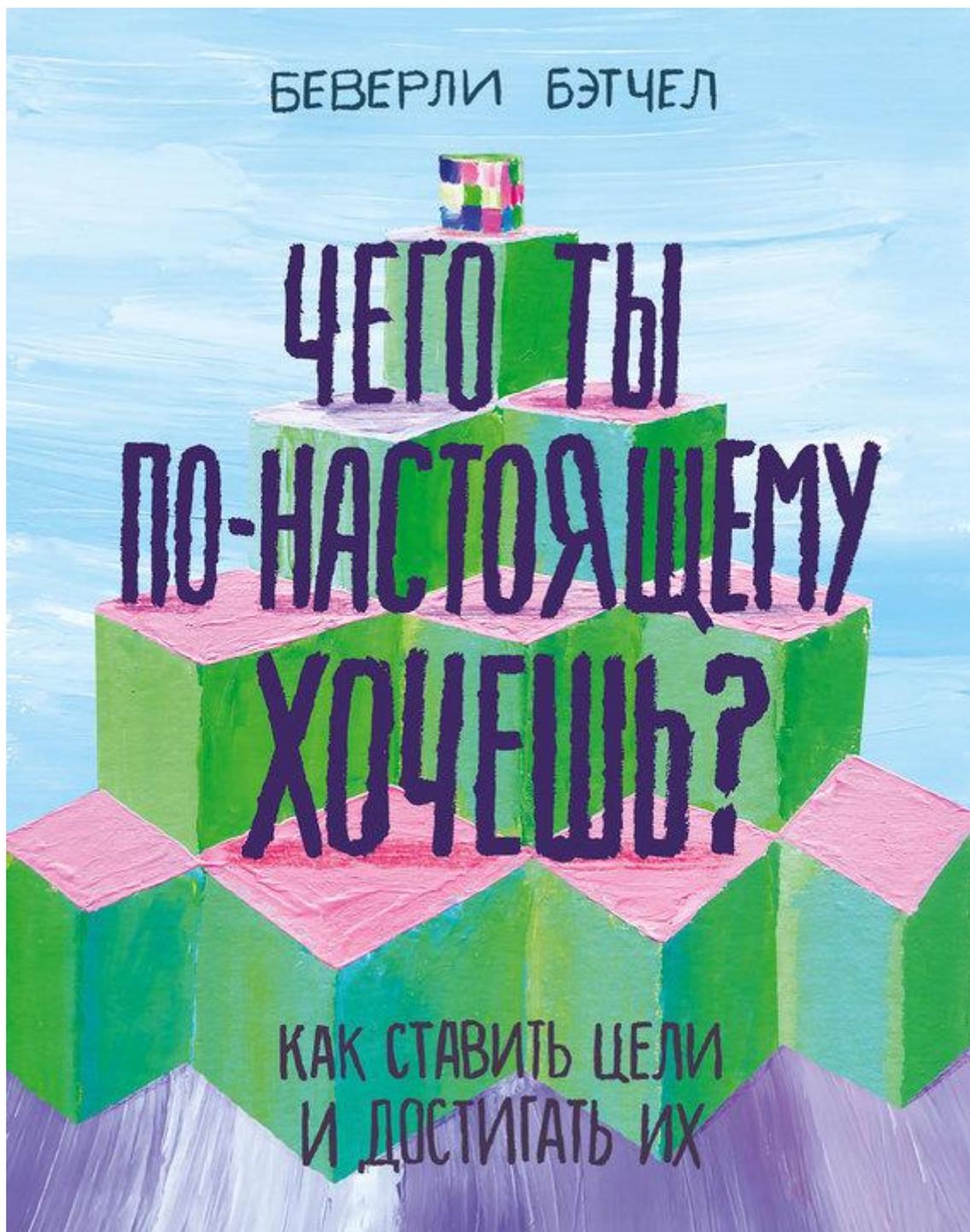


Беверли Бэтчел
Чего ты по-настоящему хочешь? Как ставить цели и достигать их



Текст предоставлен правообладателем

«Чего ты по-настоящему хочешь? Как ставить цели и достигать их / Беверли Бэтчел»: Манн, Иванов и Фербер; Москва; 2018
ISBN 978-5-00100-912-2

Аннотация

У тебя есть мечта? Сейчас самое подходящее время задуматься об этом, даже если тебе кажется, что постановка цели – не слишком приятное занятие и оно вполне может подождать до тех пор, пока ты не вырастешь. Приобрести цель – все равно что ответить на главный вопрос всей жизни: чего ты по-настоящему хочешь? Советы и вдохновляющие идеи из этой книги помогут тебе поставить перед собой цель и достичь ее!

На русском языке публикуется впервые.

Беверли Бэтчел

Чего ты по-настоящему хочешь? Как ставить цели и достигать их

Перевод выполнен с оригинального издания *What Do You Really Want? How To Set A Goal And Go For It! A Guide For Teens*

Издано с разрешения *Free Spirit Publishing*

© Original edition published in 2018 by Free Spirit Publishing Inc., Minneapolis, Minnesota, U.S.A., <http://www.freespirit.com> under the title: *What Do You Really Want? How To Set And Go For It! A Guide For Teens*. All rights reserved under International and PanAmerican Copyright Conventions.

© Издание на русском языке, перевод. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2018

* * *

Стиву – с благодарностью за любовь и поддержку

Вступление

«Я выдержала учебу в школе и в колледже, и это одно из самых серьезных моих достижений».

Энн Бэнкрофт, учитель, исследователь и писатель

Я люблю природу, и мне всегда нравилось проводить время на свежем воздухе. А еще мне всегда не хватало приключений. Когда мне было восемь лет, я устраивала собственные мини-экспедиции и среди зимы заставляла двоюродных братьев и сестер отправляться вместе со мной в путешествия по заднему двору. Когда мне исполнилось двенадцать, я узнала про легендарное путешествие сэра Эрнеста Шеклтона в Антарктику на корабле «Эндьюранс» в 1914 году. До берегов Антарктиды оставался всего один день пути, как вдруг экспедицию затерло во льдах. Корабль затонул, и экипаж почти два года боролся с суровой природой (к счастью, все остались живы). С тех пор я знала наверняка, что хочу стать

полярным исследователем.

Подростком я стремилась поступить в колледж и стать учителем. Обучение в школе мне давалось с трудом, потому что способностей у меня не было. Даже несколько дней занятий казались мне настоящей пыткой. Но моя цель помогала сосредоточиться и направляла к будущему.

Сейчас я совмещаю преподавание и исследовательскую деятельность. А еще я первая женщина, которой удалось дойти на лыжах до Северного и Южного полюсов. На пути пришлось преодолеть немало трудностей, но я жила мечтой и делала то, что считала нужным. И я знаю: у тебя тоже получится. Пусть подчас мечта кажется недостижимой, но у тебя есть силы проложить собственный курс.

Это нелегко, но оно того стоит. А все победы – неважно, маленькие или большие – останутся с тобой на всю жизнь.

Если бы мне нужно было дать тебе только один совет, я сказала бы вот что: никогда не говори «нет», когда речь заходит о мечте. Верь в себя и в то, чего хочешь добиться, и ты сможешь получить именно то, о чем мечтаешь. Эта книга предложит тебе способы ставить цели и достигать их, находить поддержку и сохранять мотивацию, двигаться в собственном ритме и брать максимум от жизни. Вместе с автором ты пройдешь путь от озарения до празднования победы.

О чем бы ты ни мечтал, не забывай: у тебя есть все, чтобы воплотить мечту в жизнь. А теперь за дело!

*Энн Бэнкрофт,
полярная исследовательница, основательница организации Bancroft Arnesen
Explore, помогающей молодым людям осуществлять мечты*

О книге

«Нельзя недооценивать силу мечты и человеческого духа. В этом смысле мы все одинаковы: в каждом из нас живет громадный потенциал силы».

Вильма Рудольф, американская легкоатлетка, олимпийская чемпионка

О чем ты мечтаешь? На что надеешься? Мечты и надежды есть у всех. Только представь, сколько всего удивительного можно сделать, достичь, чему можно научиться и где побывать. А как насчет сегодня? Делаешь ли ты сейчас что-то, что поможет исполнить твои мечты? Когда ты говоришь: «как бы я хотел...», «я мечтаю о...», «я очень надеюсь на...», «если бы я только мог...», – наступает время действовать. И эта книга поможет тебе. Откуда я знаю? Я испробовала на себе все методы, которые предлагаю в книге. Умение ставить цели помогло мне завести новых друзей, купить первую машину, научиться лучше играть в гольф, начать свое дело и написать эту книгу.

Когда я была в твоём возрасте, я много мечтала и на многое надеялась. Я всегда знала, что мир полон возможностей, их тысячи, но не знала точно, как их осуществить. Жаль, что тогда мне никто не рассказал, как ставить цели. Только став взрослой, я осознала: придется учиться этому самой.

Из этой книги ты узнаешь, зачем и как ставить цели, чтобы потом достигать их. Мы обсудим, что такое цели, почему они важны и как их формулировка поможет тебе получить желаемое.

В рубрике «Идущие вперед» собраны истории реальных ребят из небольших городков и мегаполисов, которые использовали навыки постановки цели, чтобы сделать свою жизнь лучше. У всех них разные желания, разные характеры, они по-разному смотрят на жизнь. Их школы, семьи и культуры

непохожи друг на друга. Но их объединяет стремление изменить свою жизнь и мир вокруг себя. Надеюсь, эти истории вдохновят тебя.

Возможно, тебе захочется завести Дневник целей – для этого смотри ниже. Анкеты (в конце глав) тоже помогут тебе следить за тем, как идут дела. Можешь заполнять их прямо в книге, но лучше, конечно, сфотографировать и распечатать, чтобы использовать много раз, для каждой новой цели. Ниже ты прочитаешь, как найти единомышленника, чтобы читать эту книгу вместе с ним.

В общем, тебе решать, как использовать книгу. Можешь прочитать ее от корки до корки, подробно останавливаясь на определенных главах, или просматривать только интересные тебе разделы. Возвращайся к ней, чтобы все время помнить о своих главных целях и мечтах.

Какие цели ты перед собой ставишь? Какие препятствия тебе нужно преодолеть на пути к ним? К кому ты обратишься за помощью? Что будет вдохновлять тебя (и других) на пути? Что ты будешь делать, чтобы отпраздновать успех? И какие новые цели поставишь перед собой потом? Не узнаешь, пока не попробуешь.

Ни на минуту не сомневайся, что мы верим в тебя и в твою способность достичь успеха!

*Беверли Бэтчел,
автор*

Глава 1. Зачем нужны цели

Что такое цель?

«Мечта – это только мечта. Цель – это мечта с планом и сроками исполнения».

Маккей Харви, писатель и бизнесмен

Как сестры-близнецы создали благотворительную организацию, которая помогла тысячам семей во время кризиса?

Как девушка, победившая рак, собрала более \$50 000 на создание специального рюкзака, в котором детям, больным раком, нетрудно носить медицинские приборы?

Надежды и мечты живут у тебя в голове и в душе, и там они могут оставаться сколько угодно долго – до тех пор, пока ты не придашь им конкретную форму. Превратить мечту в цель поможет точная формулировка и описание желаемого результата.

Как школьник, который не говорил по-английски, когда поступал в американскую школу, стал председателем школьного правления?

Получилось у них – может получиться и у тебя. Сперва нужно поставить цель. Но что же такое цель?

Понятное дело, это то, чего ты хочешь. Но не только. Ради достижения цели ты готов работать, сколько бы времени у тебя это ни заняло – дни, недели, месяцы, годы или даже всю жизнь.

Может быть, ты хочешь развить новую привычку или избавиться от старой? Познакомиться с новыми людьми или начать лучше учиться в школе? А может, научиться играть на гитаре, получить

место в спортивной команде, найти работу на лето, путешествовать или поступить в университет? Возможно, тебе хочется стать храбрым, чтобы постоять за себя, или сильным, чтобы залезть на гору? Или стать мастером на все руки и смастерить книжный шкаф? Найти лекарство от рака, победить бедность или сделать воздух и воду на планете чище? О чем бы ты ни думал, спроси себя: я только мечтаю об этом или хочу, чтобы моя мечта стала реальностью?

Если готов к исполнению мечты, пора ставить цель. А что, если у тебя никогда не было целей? Или были, но ты никогда их не достигал? И кажется, что никогда не достигнешь? Хорошая новость: можно научиться ставить цели и достигать их, даже если у тебя нет ни опыта, ни прошлых успехов. Это точно такой же навык, как любой другой, например завязывать шнурки, вести мяч в баскетболе или говорить на новом языке – чем больше практики, тем лучше.

8 причин ставить цели

Причина № 1

Постановка цели разрушает зону комфорта

Идя к своей цели, ты будешь волноваться, делать то, что тебе непривычно, например разговаривать с незнакомыми людьми, проходить собеседования на работу, просить совета у взрослых. Выходи из зоны комфорта – это лучший способ расти над собой. И, кстати, ты не так уж сильно рискуешь, а небольшой риск не приведет к тяжелым последствиям.

Причина № 2

Цели повышают уверенность в себе

Достигнув цели, доказываешь себе и другим, что можешь многое. Ты вдохновлен и готов браться за новые задачи. Исследования показывают: люди, ставящие перед собой цели и достигающие их, работают лучше и в большей степени довольны собой. Понаблюдай за целеустремленным человеком – другом, членом семьи, учителем, бизнесменом, спортсменом или знаменитостью – и ты увидишь, что он доволен своим успехом и стремится добиться большего.

«Когда у меня нет цели, я больше времени провожу с людьми, плывущими по течению. Когда цель появляется, больше общаюсь с теми, кто хочет чего-то добиться в жизни».

Анна, 14 лет

Причина № 3

Цели придают жизни смысл

Они задают тебе направление. Стремясь к цели, ты меньше времени тратишь впустую, реже скучаешь и тревожишься.

Причина № 4

Цели приучают полагаться на себя

Не позволяй другим принимать решения за тебя, и неважно, сколько тебе лет. Твердо решая добиться результатов, ты берешь ответственность на себя. Как только у тебя появится привычка ставить цели, ты почувствуешь, что стал независимым (и люди вокруг тоже это заметят!).

Причина № 5

Цели помогают принимать правильные решения

Иногда проще идти вместе с толпой, поддаваться чужому влиянию и делать то, чего от тебя хотят другие. Но когда ты держишь в голове собственную цель, тебе ясно, что нужно делать.

«Когда у меня есть цели, я работаю гораздо больше, чем когда их нет».
Алек, 15 лет

Причина № 6

Достигая целей, ты меняешь мир

Плоды твоих трудов делают лучше твою жизнь и жизни окружающих людей.

Причина № 7

Цели помогают преодолеть дурные привычки

Если у тебя есть привычки, с которыми хотелось бы расстаться, например, ты просыпаешь все на свете, опаздываешь, сплетничаешь, грызешь ногти или слишком много играешь в компьютерные игры, то цель будет вдохновлять тебя на конструктивные поступки.

«Когда я достигаю важных целей, я становлюсь счастливее».
Клэр, 15 лет

Причина № 8

Цели помогут тебе стать тем, кем ты хочешь быть

Ты можешь мечтать о чем угодно, но если не начнешь действовать, как окажешься в нужной точке? Поставленная цель – это карта с заранее продуманными шагами и намеченным результатом. Формулируя цель, ты разбиваешь невыполнимую на первый взгляд миссию на маленькие задачки, а с ними легче справиться. Ты превратишь туманные мечты в реальные достижения.

3 мифа о целях

Миф № 1

У меня и без целей все отлично получится

Вряд ли. Мало кому удалось добиться успеха по чистой случайности. Чаще всего успех – результат четкого понимания своих желаний и усердная работа, приносящая удовлетворение. Ты обнаружишь, что цели придают тебе энергии и помогают совершать усилия.

Миф № 2

Нельзя просто так взять и поставить цель, нужен повод и подходящее время

Начало календарного или учебного года – не единственное (и даже не лучшее) время, чтобы поставить цель и начать менять свою жизнь. На самом деле нет лучшего времени, чем сегодня. Начни прямо сейчас, и ты сразу станешь ближе к цели.

Миф № 3

Все придется делать самостоятельно

Постановка и достижение цели – дело сугубо личное, это правда. Однако это не означает, что нельзя в любой момент попросить о помощи. Веришь или нет, но в твоей жизни есть люди – семья, друзья, учителя, наставники или даже те, с кем ты пока не знаком, – которые всегда захотят помочь. Если ты заручишься их поддержкой, тебе будет проще и интереснее идти к цели!

3 правды о целях

Правда № 1

Цели имеют значение

Поговори со сверстником или взрослым, сделавшим что-то, что вызывает твое восхищение. Скорее всего, он расскажет тебе, что сперва поставил цель. Цели помогают увидеть себя в будущем. Именно от этого в большей степени, чем от чего-то еще, зависит успех. Еще цели помогают улучшить физическое и душевное состояние и восстановить эмоциональное равновесие.

Правда № 2

Цели есть далеко не у всех

Исследования показывают, что цели ставят примерно три человека из ста. А тех, кто записывает их, еще меньше (позже ты поймешь, почему записывание цели – важный шаг на пути к ней).

Правда № 3

Абсолютно каждый может стать целеустремленным человеком!

Если ты думаешь, что только избранные добиваются успеха, то ты неправ. Вот что ты можешь сделать уже прямо сейчас:

- подумай, чем хочешь заняться, чего достичь;
- запиши это на листе бумаги;
- повесь лист на видное место.

Поздравляем тебя! Это были три первых и очень важных шага на пути целеустремленного человека.

Идущие вперед Друзья на поле

Клэр 15 лет. Она живет в пригороде Лос-Анджелеса и любит играть в футбол. Единственное, что ей нравится еще больше, – это играть в футбол с друзьями, поэтому ей крупно повезло найти единомышленников у себя во дворе. «Игра становится совершенно другой, когда вокруг друзья», – говорит Клэр.

Второй целью было создать команду из учеников старших классов. «Чтобы добиться результата, мне нужно было проявить упорство, зато я как следует повеселилась», – говорит она. По примеру Клэр школьные команды организовали и ее дворовые друзья. Теперь осталось только начать турнир.

Клэр предвкушает начало сезона: «Вот бы поскорее оказаться на поле: играть с друзьями гораздо веселее, чем сидеть с ними на скамейке».

Как с помощью печенья сделать мир лучше

Сестры Эмма и Эми вот уже 13 лет меняют жизнь людей к лучшему. Когда им было по семь лет, Эмма посмотрела передачу, в которой рассказывали о детях-предпринимателях, и в первый раз задумалась, что и ребенок может начать собственное дело.

«Я спросила у мамы, можем ли мы с Эми начать свой бизнес, и она ответила: “Конечно, вы можете делать что угодно”, – рассказывает Эмма. – Еще она предложила делать что-то, что принесет пользу другим».

Вскоре после этого девочки поехали в летний кулинарный лагерь. Именно тогда у сестер появилась идея приносить в ночлежки для бездомных ингредиенты, чтобы люди могли испечь себе овсяное печенье с шоколадной крошкой.

Сестры уже знали про ночлежки, потому что на праздновании своих дней рождения собирали вещи для живущих там семей. Девочки подумали, что этим семьям, как и их собственной, понравилось бы проводить время на кухне и вместе что-нибудь печь.

Благодаря работе Эммы, Эми и их мамы эта простая идея переросла в проект Bake Me Home (bakemehome.org). В этой благотворительной организации тысячи волонтеров помогают бездомным, детям из приемных семей и членам семей военных. Еще организация поддерживает бесплатные столовые в районе, где живут сестры.

Эми с Эммой стали проводить все больше времени на кухне, совершенствуя свой рецепт печенья – это была их цель. Как только они ее достигли, тут же поставили новые: во-первых, привлечь как можно больше детей к участию в проекте, а во-вторых, найти кухню при церкви, куда эти дети могли бы приходить все вместе и помогать. Когда же стало очевидно, что проект Bake Me Home требует много места, у девочек появилась следующая цель – найти помещение, которое станет домом для Bake Me Home. Они собирали деньги, и в итоге проект обрел свой дом!

Новые цели сестер связаны как с проектом Bake Me Home, так и с личным будущим: получать хорошие оценки, поступить в колледж, найти работу, приносящую радость. И конечно, девчонки планируют продолжать развивать навык достижения целей.

«Очень у многих есть грандиозные планы и цели, – говорит Эмма. – И многим знаком страх, что ничего не получится. Я думаю, надо начинать с малого. Если поставить небольшую цель, может показаться, что ты ничего особенного не достиг, но эта цель может вырасти в нечто большее. Именно так произошло с нами. Сначала мы просто хотели раздавать печенье и не знали, во что это может превратиться».

Как отслеживать свои цели

Теперь ты кое-что знаешь о целях. Пора взяться за дело! Прежде всего тебе понадобится важный инструмент — Дневник целей. Предлагаем взять чистую тетрадь, блокнот на пружинке или на кольцах или альбом для рисования — в общем, листы бумаги, которые можно будет хранить в безопасном месте.

Почему так важно завести бумажный Дневник целей? Потому что написанное или нарисованное рукой идет прямо у тебя из души, а не из головы. И потом, когда мы пишем, мысли проясняются, а вместе с ними и цели. Возможно, тебе будет удобно завести большую тетрадь с разделителями и кармашками, в которые можно что-то положить, — исходи из того, что тебе больше нравится. Если ты считаешь, что бумага не твой материал, можешь использовать телефон, планшет или компьютер.

Как только у тебя появится Дневник целей, организуй в нем два раздела. Первый назови «Список целей». Там ты сможешь заполнять таблицы, которые возьмешь из этой книги. Даже если не слишком доверяешь таблицам, все равно попробуй. Они помогут тебе вспомнить все-все твои мечты, прояснить цели и двигаться им навстречу.

Второй раздел Дневника назови «Мысли и заметки». Это будет такой журнал учета мыслей, куда ты сможешь записывать ответы на упражнения, собранные в одноименных рубриках этой книги, а также все, что приходит тебе в голову, пока ты идешь к своей мечте.

Люди берутся за ручку и бумагу, чтобы привести в порядок мысли, записать важные события или понять, что происходит в их жизни. Дневник помогает нам узнать себя лучше. Ты можешь записывать в раздел «Мысли и заметки»:

- почему цель важна для тебя;
- как ты чувствовал себя до того, как взялся за дело, и после;
- возникли ли у тебя проблемы и как можно их решить;
- о чем ты не хотел бы никому рассказывать;
- все, что приходит тебе на ум.

Вот что говорят подростки о своих личных дневниках:

«Когда я скрываю свои мысли и чувства, но хочу дать им выход, я их записываю». Алексус, 13 лет

«Я записываю цели большими жирными буквами, а затем обычно пишу, как прошел мой день, что я могу сделать лучше и над чем нужно продолжать работать». Вэй Вэй, 13 лет

«Я собираю в дневнике мысли, картинки и чувства, а потом выплескиваю их в песнях, которые пишу». Мэри, 16 лет

«Я много рисую, особенно обложки музыкальных альбомов». Карсон, 15 лет

Все, что ты пишешь в Дневнике, включая список целей и журнал учета мыслей, касается только тебя. Для тебя это означает полную свободу действий: можешь зачеркивать и исправлять, рисовать, выражать свои мысли как угодно, метать громы и молнии — в общем, делать все, к чему у тебя лежит душа. Можно писать аккуратно, а можно как попало. Если хочется, можно вырвать несколько страниц и выбросить их.

Не думай об ошибках, о грамматике, знаках препинания или других вещах, которые тормозят процесс. Цель Дневника — помогать тебе отслеживать цели и служить безопасным местом для самовыражения. Никто не прочитает того, что ты там напишешь (если ты сам не попросишь об этом).

Вот несколько советов, как извлечь максимум пользы от ведения Дневника.

Указывай дату записи

Дата даст тебе точку отсчета, и ты сможешь отслеживать прогресс. Оглянувшись на события, происходившие четыре недели или четыре года назад, ты удивишься, сколько всего успел сделать.

Пиши чаще

Можешь писать раз в неделю, раз в несколько дней или каждый день. Чем чаще ты будешь писать в Дневник целей, тем больше он тебе даст.

Заведи отдельный раздел для идей

Записывай все, о чем хочешь узнать, вопросы, которые хочешь задать кому-нибудь, дела, которыми хотел бы заняться.

Перечитывай свои записи каждые несколько недель

Ты совсем иначе посмотришь на вещи, которые занимали тебя некоторое время назад. А твои прошлые идеи помогут тебе справиться с проблемами, которые возникают в настоящем.

Ищи творческий подход

Пусть Дневник отражает твою личность. Добавь туда фотографии, рисунки, цитаты и все, что имеет для тебя значение. Если ты не уверен, что Дневник будет тебе полезен, все равно попробуй вести его хотя бы несколько недель. Может, ты обнаружишь, что рисунки, записи и прочие каракули — неплохой способ прийти к нужным мыслям. Если регулярно братья за ручку и бумагу, ты сможешь не отвлекаться от целей. Так что удачи тебе и вдохновения!

ГЛАВА 2

КАК ПОНЯТЬ, ЧЕГО ТЫ ХОЧЕШЬ

О ЧЕМ ТЫ МЕЧТАЕШЬ?

«Сама возможность осуществления мечты уже делает жизнь интереснее».

Паоло Коэльо, писатель

Каждый день на тебя сыплется масса информации, и все постоянно указывают, чего ты должен хотеть и кем должен быть. Семья, друзья, учителя, интернет, телевизор, журналы, радио, информационные доски — все это источники «предписаний»: делай так, говори этак, купи то, надень это. Многие идут по жизни, слишком усердно прислушиваясь ко всем советам, и часто забывают, что самые сокровенные мечты и надежды исходят изнутри.

Порой твои желания кажутся неосуществимыми. Но все равно внимательно прислушивайся к ним, чтобы начать конструировать будущее. Спроси себя: «Чего я на самом деле хочу?» А затем слушай, что сам себе отвечаешь.

Хочу ли я, чтобы меня знали как человека, помогающего другим? Или как того, кому доверяют? Или как любителя приключений? Хочу ли я уметь постоять за себя и за других людей, управлять своими эмоциями, не бояться братья за что-то новое? Хочу ли я стать отличником, играть в футбол, научиться рисовать или выучиться на инженера? Хочу ли бросить заниматься спортом, перестать обсуждать своих друзей у них за спиной или полностью отказаться от нездоровой еды?

Такой диалог с собой может быть самым важным (и самым сложным) в жизни. Может быть, ответ появится незамедлительно: *я хочу стать рок-звездой... я хочу посмотреть мир... я хочу найти лекарство*

от диабета... хочу заняться дайвингом... хочу хорошо учиться в школе... хочу чаще говорить «нет» (или «да»!). Но может получиться и так, что у тебя не будет ни одного ответа. И это повод углубиться в вопрос и разобраться, чего ты хочешь и почему.

Эта глава книги именно о том, как найти в себе смелость мечтать. Она поможет тебе обнаружить внутри надежды и самые сокровенные желания, о которых ты упоминаешь, шутишь, которые держишь в секрете (в том числе от себя) — даже те, о которых не догадывался. Это не то, чего хотят от тебя родители, учителя или тренеры, и не то, что советуют друзья. И совсем не то, на что толкают тебя реклама и средства массовой информации. Но только то, чего хочешь ты — сегодня, завтра и в будущем.

Для начала ответь на вопросы в анкете № 1 «Что меня вдохновляет?». Добавь ее в свой Дневник целей. Она поможет определить, откуда тебе брать энергию.

НАЙДИ СВОЮ МЕЧТУ

Ниже ты увидишь анкету № 2 «Найди свою мечту». В ней содержатся идеи, которые побудят тебя представить, чего же ты хочешь для себя в будущем. Прочитай все или выбери наиболее интересное и ответь на вопросы. Можешь сохранить ответы в секрете, а можешь показать друзьям. Можешь даже попросить друзей тоже ответить и поделиться с тобой результатами.

МЫСЛИ И ЗАМЕТКИ

Каковы твои сильные стороны? К чему у тебя талант? Подумай о том, чем ты любишь заниматься. Как твои способности и сильные стороны могут пригодиться тебе в будущем? Изложи свои мысли по этому поводу в соответствующем разделе Дневника целей.

ДВАДЦАТЬ НА ДВАДЦАТЬ

«Прежде чем твоя мечта исполнится, ты должен начать мечтать».

Абдул Калам, ученый и экс-президент Индии

Теперь, когда ты задумался о своих мечтах, самое время составить список, который мы назвали «Двадцать на двадцать» (двадцать целей, которых нужно достичь к двадцати годам). Заполни анкету № 3 (ответы запиши в «Списке целей» в Дневнике): перечисли, кем бы ты хотел стать в один прекрасный день, чем заниматься, что иметь. Пиши как можно быстрее, у тебя есть на это около пяти минут.

Постарайся, чтобы в твоем списке появилось хотя бы десять пунктов. Записывай все, что приходит в голову. Не думай, как этого добиться, а представь, что в твоем распоряжении бесконечный запас всех необходимых ресурсов: времени, таланта, денег, мотивации и поддержки. Не беспокойся, если твои идеи выглядят глупыми, недостижимыми или даже дикими и нелепыми. И не ограничивай себя, выдумывай на всю катушку.

Самое время посмотреть, как работает принцип «умножь на сто». Можно к единице приписать два нуля и сделать из нее сотню. Точно так же просто можно «загнать в усилитель» мечту, и тогда она будет воодушевлять не только тебя юного (с ограниченным набором навыков и ресурсов), но и тебя, скажем, пятидесятилетнего (когда в распоряжении будут любые ресурсы и такие умения, которые тебе пока и не снились). И пусть пока твои мечты видятся тебе почти неисполнимыми, все равно отнесись серьезно к тому, что написал исполнивший уже не одну свою мечту и ставящий перед собой все новые цели тринадцатилетний юноша Вэй Вэй: *«Любую самую большую мечту можно исполнить, если бросить все силы только на то, что действительно важно».*

Обычная мечта

Мечта × 100

Побывать в трех разных странах

Побывать в трех разных странах на трех разных континентах

Поступить в университет

Поступить на бюджетное отделение самого интересного факультета самого престижного университета

Чтобы в комнате был

Сделать работа, который будет поддерживать порядок и чистоту в доме

порядок

всю жизнь

Лучше играть в компьютерные игры в Найти такую работу, чтобы путешествовать по всему миру и учить детей играть в компьютерные игры

Если тебе сложно определить, о чем же ты мечтаешь, можешь пока просто почитать, о чем мечтают другие (смотри ниже).

МЫСЛИ И ЗАМЕТКИ

О чем ты мечтал и чего хотел, когда был маленьким? Изменились ли твои мечты и желания за последние два года? А за последние шесть месяцев? Как изменился ты? Как думаешь, ты изменишься через два года? А через десять лет? Как эти перемены помогут тебе исполнить мечты? Если какие-то перемены не помогут, что можно сделать? Напиши, что думаешь по этому поводу, в Дневнике целей.

ЦЕЛЕУСТРЕМЛЕННЫЕ ЛЮДИ И ИХ ЦЕЛИ

«Лучший способ осуществить свои мечты — это проснуться».

Поль Валери, поэт, эссеист и философ

Смотри, о чем мечтают те, кто привык достигать целей.

«Я хочу...

...путешествовать по всему миру и помогать людям». *Лила, 11 лет*

...прыгнуть с парашютом». *Дженна, 16 лет*

...научиться показывать фокусы еще лучше и выучить новые трюки». *Джон, 13 лет*

...чтобы у меня получился кувырок назад с переворотом до конца сезона занятий гимнастикой». *Эбби, 17 лет*

...делать домашнее задание в тот же день, когда его задают». *Бетси, 13 лет*

...научиться делать паштет». *Макс, 12 лет*

...поступить в математический класс». *Мэрион, 11 лет*

...найти такую работу, чтобы запускать беспилотники и снимать с воздуха футбольные матчи». *Сорен, 13 лет*

...забить решающий гол». *Ной, 10 лет*

...наладить отношения с сестрой». *Крис, 12 лет*

...на год переехать в Аргентину и выучить испанский». *Елена, 17 лет*

...накопить \$7000, чтобы оплатить первый год обучения в колледже». *Джордин, 17 лет*

Начни писать в Дневнике целей список желаний, которые нужно обязательно исполнить до конца жизни, — что-то сделать, закончить, попробовать, кем-то стать. Не ограничивай и не останавливай себя! Пиши все, что взбредет в голову. Потом мы придумаем, как превратить эти желания в цели.

16-летняя Мэри записывает такие желания в телефон. «В мой список того, что нужно успеть, входят довольно сумасбродные желания, например, поехать путешествовать в Индию и прокатиться по Европе с рюкзаком за плечами, — говорит она. — Но есть там и желания попроще, например сходить в каменоломню недалеко от дома и закончить четверть на «отлично». Время от времени я просматриваю этот список и спрашиваю себя: “Что я могу сделать, чтобы приблизиться к результату?”»

Поговори с друзьями о том, что ты включил в список желаний, пусть и они напишут свои списки. Это отличный способ обменяться идеями и вдохновить друг друга мечтой. Это тот случай, когда тебе ничего не будет за то, что ты взял чужое. Если кто-нибудь из твоих друзей написал такое, о чем тебе захотелось сказать: «Вот это да, я тоже так хочу!» или «Ого, у меня это получилось бы», — добавь желание в свой список и продолжай пополнять его дальше.

Есть ли среди твоих желаний похожие на эти? Или у тебя они совсем другие? А может, некоторые из желаний Мэри заставили тебя задуматься о чем-то новом? А какие ты бы добавил в свой список «Двадцать на двадцать»?

Все равно маловато вдохновения? Открой анкету № 4 «Разговор по душам: о чем ты мечтаешь?». Задай эти вопросы знакомым и узнай их мечты. То, что ты услышишь, может тебя удивить, поэтому делай заметки по ходу диалогов. Можешь даже записать ваши разговоры на телефон или любое другое устройство (но только с разрешения собеседников!).

КАКИЕ У ТЕБЯ ЖИЗНЕННЫЕ ЦЕННОСТИ

«Доверяй себе. Думай за себя. Поступай по-своему. Говори за себя. Будь собой».

Марва Коллинз, педагог

Анкеты «Найди свою мечту» и «Двадцать на двадцать» — это хороший способ понять, во что ты веришь и что для тебя важнее всего. Даже если ты еще не определился с ценностями, они все равно играют важную роль в твоей жизни и определяют, кто ты есть и чего хочешь. Если настроиться на правильную волну, твои ценности станут ведущей силой, определяющей ход твоей жизни.

Посмотрев еще раз на заполненные анкеты, особенно на «Найди свою мечту», ты поймешь, можешь ли определить свои ценности. Допустим, кто-то ответил на вопросы в графе «Идея № 2» так:

«Мой кумир — Рассел Уилсон, нападающий из Национальной футбольной лиги. Он очень верит в себя. Когда он был подростком, ему говорили, что он слишком маленького роста, чтобы играть в футбол, но это его не остановило. И хотя он самый низкорослый нападающий в НФЛ — его рост 180 см, — без него команда не выиграла бы ежегодный чемпионат Супербоул. Он делает и другие крутые вещи, например навещает детей в больницах и собирает деньги для благотворительной организации».

Что этот ответ говорит о человеке, о его мечтах и ценностях?

С первого взгляда понятно, что написавшему это нравится спорт, он восхищается спортивными достижениями людей и, может быть, мечтает сам добиться успеха в спорте. Но если копнуть глубже, становится очевидно, что он уважает тех, кто полагается на собственные силы и верит в себя даже тогда, когда обстоятельства (и общепринятое мнение) не на их стороне. Еще ответ показывает, что автор высоко ценит чувство собственного достоинства, трудолюбие и способность идти на риск, а также тех, кто заботится о других и хочет им помогать.

Почти все свои решения ты принимаешь исходя из собственных ценностей. То, во что ты веришь (или не веришь), помогает тебе определить, как и с кем проводить время, сколько сил тратить на то или иное занятие. Если ты ценишь близкие отношения в семье, то ты, случись такая необходимость, всегда будешь готов прийти на помощь родителям, братьям и сестрам. Если тебе важно помогать тем, кто рядом, ты будешь делать это бескорыстно и по собственной инициативе. Если для тебя важно быть профессионалом в чем-то — хорошо читать рэп, рисовать, лазать по горам или чинить машины, — ты найдешь время, чтобы учиться и практиковаться. Так твои ценности помогут тебе в жизни.

Твои ориентиры могут быть связаны с другими людьми и с разными сферами жизни. Это могут быть:

- семья;
- друзья;
- образование;
- твой город;
- животные;
- окружающая среда;
- вера;
- культура твоего народа;

- спорт;
- музыка;
- искусство;
- образование.

Иногда жизненные ценности отражают качества, которые ты хотел бы иметь и проявлять:

- доброту;
- трудолюбие;
- мастеровитость;
- нежность;
- готовность помочь;
- честность;
- надежность;
- верность;
- энергичность;
- независимость;
- творческую жилку.

Перечитай еще раз анкеты и спроси себя: «Что или кто имеет значение для меня? Что больше всего меня заботит?»

Твои жизненные ценности скрываются в ответах на эти вопросы. И отчасти именно они управляют твоими мечтами. Посмотри, что другие подростки говорят о своих ценностях:

«Я ценю силу и верность». **Зак, 14 лет**

«Мне важно, чтобы человек был приветлив, поэтому я стараюсь улыбаться и со всеми здороваться. И когда я вижу кого-то в плохом настроении, я всегда спрашиваю: “Что случилось?”» **Алек, 15 лет**

«Я ценю заботу о других и вежливость». **Келси, 13 лет**

«Я ценю, когда человек пробует новое. Именно поэтому я решила играть в хоккей. Я не попала в команду, но я рада, что попробовала». **Бетси, 13 лет**

«Мне в себе нравится упорство. Даже если у меня что-то получается плохо, я никогда не сдаюсь». **Ник, 17 лет**

«Я читаю гораздо больше, чем большинство ребят из класса, и я единственный, кто прошел прослушивание на шоу талантов. Я нравлюсь себе таким, какой я есть, пусть некоторые и смеются надо мной». **Дэвид, 12 лет**

«Одна из самых сложных ситуаций в жизни у меня была, когда мне пришлось пойти против лучшей подруги, которая издевалась над другими. Я потеряла дружбу, но не жалею об этом». **Анна, 14 лет**

Нет ли здесь чего-то похожего на твои жизненные ценности? Помогли ли тебе ответы этих ребят определить, во что ты веришь и что имеет значение для тебя?

Можешь использовать анкету № 5 «Мои жизненные ценности». С ее помощью ты сможешь узнать больше о себе и своих ценностях. Держи ее в разделе «Список целей» Дневника, чтобы можно было вернуться к ней в любой момент.

МЫСЛИ И ЗАМЕТКИ

В чем твои жизненные ценности расходятся с ценностями твоих друзей? А в чем схожи? Каким образом твои друзья поддерживают твои ценности и помогают тебе добиться желаемого? Есть ли у тебя друзья, которые тянут тебя назад или смеются над тобой? Если есть, что ты об этом думаешь? Запиши свои мысли в Дневник.

Теперь, держа в уме все, что ты решил по поводу ценностей, попробуй написать Кодекс поведения: опиши в нем, как бы ты хотел прожить свою жизнь. Например, если тебе важно заботиться о других и быть приветливым, твой кодекс может включать такие пункты:

- *улыбаться и ежедневно говорить «доброе утро» близким;*
- *спрашивать у друзей, нужна ли им помощь с домашними заданиями или другими делами;*
- *относиться по-доброму ко всем людям и к животным.*

КАК ЖИЗНЕННЫЕ ЦЕННОСТИ УПРАВЛЯЮТ МЕЧТАМИ

«Ценности — как отпечатки пальцев. У всех разные и прослеживаются во всем, что вы совершаете».

Элвис Пресли, певец и актер

Твоя жизнь строится на жизненных ценностях, на них же основывается твоя мечта. И твои мечты уникальны точно так же, как у каждого из нас. Сейчас в рубрике «Идущие вперед» ты прочитаешь сюжет о Кайли и Шоне. Обе девочки проявляют заботу о других и хотят сделать мир лучше. Кайли победила рак и мечтает помочь детям с онкозаболеваниями, а Шона хочет помогать девочкам по всему миру и стать президентом Соединенных Штатов Америки.

ИДУЩИЕ ВПЕРЕД

Рюкзак с новой жизнью

Кайли сейчас 12 лет, она живет в городе Ногатук в США и очень хорошо знает, что значит ставить цели на основе жизненных ценностей. В восемь лет из-за заболевания раком ей пришлось пройти курс химиотерапии и облучения, длившийся 46 недель. Кайли могла передвигаться по больнице, но ей приходилось таскать за собой тяжелую и ужасно неудобную капельницу. Этого она терпеть не могла, потому что часто спотыкалась о трубки.

Несколько лет спустя, учась в пятом классе, девочка начала изучать естественные науки. И когда классу дали задание изобрести решение для серьезной проблемы, она немедленно поняла, что должна сделать. Она поставила перед собой цель изобрести приспособление, облегчающее детям процедуры химиотерапии и не мешающее передвигаться. Именно так появилась идея специального рюкзака. Сам рюкзак Кайли и ее родители снабдили регулятором на батарейках, а емкость с лекарством защитили проволочным каркасом.

Учителя Кайли поняли, что такой рюкзак необходим, и отправили изобретение девочки на Конвенцию изобретений Коннектикута, где оно выиграло главный приз. Люди из разных уголков страны, узнав про рюкзак Кайли, жертвуют деньги на его производство. С тех пор собрано более \$50 000, и средства продолжают поступать. Ничто так не радует человека, как достижение собственной цели.

«Теперь мне кажется, что я могу все», — говорит Кайли. Чего же она хочет больше всего на свете? Помогать другим. «Я хочу отдавать эти рюкзаки в больницы и санатории для детей, больных раком, и хочу сама поехать к ним и увидеть, как они улыбаются», — добавляет она.

Товарищи по целям

Шоне из Нью-Йорка 16 лет, и ее вера в женщин не знает границ. «Меня всегда интересовали международные проблемы, особенно вопросы, касающиеся прав женщин», — говорит Шона. Поэтому перед десятым классом она договорилась с подругами, и они основали местное студенческое отделение общества Girl Effect — международной некоммерческой организации, члены которой уверены: девушки способны решить самые насущные мировые проблемы.

Участвуя в работе Girl Effect, Шона смогла действовать в соответствии со своими жизненными ценностями — помогать людям изменить жизнь к лучшему. Сколько Шона себя помнит, она всегда хотела заниматься чем-то подобным. И это одна из причин, почему в колледже она собирается изучать международные отношения.

Шона вместе с другими девочками работала на школьных праздниках, устраивала распродажу домашней выпечки и другие мероприятия. Организованное при ее содействии местное отделение Girl Effect собрало более \$5000. Девушки планируют отправить эти деньги в Бангладеш, чтобы сорок девушек из этой страны тоже смогли открыть свой клуб. «Только представьте себе: мы, три подруги из Нью-Йорка, приняли решение, и теперь, полтора года спустя, помогаем изменить жизнь девочкам, живущим на другой стороне земного шара. Это значит, что любой из нас способен на многое», — говорит Шона.

МЫСЛИ ГЛОБАЛЬНО

Подумай более определенно о своих жизненных ценностях и мечтах: включи любимую музыку, закрой глаза и спроси себя, чего конкретно ты хочешь в жизни, сейчас и в будущем? Если бы у тебя была возможность делать и иметь все что угодно, что бы ты выбрал и почему?

Чтобы связать настоящее с будущим, подумай сначала о том, что ты можешь сделать относительно быстро, например, загрузить посудомойку, закончить доклад по истории или снять короткий ролик. Затем подумай о делах, которые потребуют больше времени, усилий и самостоятельности, например купить первую машину или поступить на бюджетное отделение института. И наконец подумай о том, на что времени уйдет еще больше: записать свой первый альбом, стать палеонтологом или обзавестись семьей. А теперь представь самые громадные цели: участвовать в Олимпийских играх или стать переводчиком в ООН. Даже если сейчас подобные цели кажутся тебе недостижимыми, это не навсегда.

ДОСКА ЖЕЛАНИЙ

«Воображение — это то, что притягивает события в нашу жизнь».

Альберт Эйнштейн, физик

Еще один шаг на пути к мечте — Доска желаний. Это коллекция картинок, цитат, фотографий и предметов, связанных с твоими надеждами, мечтами и жизненными ценностями. Благодаря Доске ты сможешь мыслить не только словами, но и образами, показать себе свое предполагаемое будущее. Это твое пространство для творчества. Так же, как архитектор воплощает мечту сначала в проекте, ты воплотишь ее на Доске желаний, и она станет чуть реальнее, поскольку ее можно будет увидеть или потрогать.

Тебе понадобятся:

- журналы, каталоги магазинов, рекламные брошюры и прочие печатные материалы, из которых можно вырезать картинки;
- мелкие вещи, как-то связанные с твоими мечтами: схемы или карты, билеты в театр, медиатор для игры на гитаре, горнолыжный абонемент;
- одна или несколько твоих фотографий;

- ножницы;
 - клей или скотч;
 - лист ватмана или плотной бумаги.
1. Из журналов вырежи изображения предметов, связанных с тем, что ты хочешь делать, что хочешь получить и кем стать. Еще найди картинки, иллюстрирующие твои ориентиры. Например, если ты мечтаешь стать писателем, вырежи фотографию любимого литератора. Если ценишь в людях упорство, найди фото того, кто преодолел в жизни немало трудностей.
 2. Ищи слова, подписи, цитаты из книг и высказывания людей, отражающие либо те черты, которые ты хотел бы видеть в себе (храбрость, ум, любознательность), либо твои жизненные ориентиры (сделать мир лучше, продолжить обучение, проявлять доброту к животным).
 3. Разбери все найденные картинки, слова и предметы и выбери то, что больше всего нравится и олицетворяет твои мечты. Теперь пора приниматься за Доску желаний. В середину листа прикрепи свою фотографию, а вокруг нее размести и приклей картинки, записки со словами и все остальное — в любом порядке, так, как тебе нравится.

Доска готова! Повесь ее на видном месте, чтобы видеть ее перед сном и по утрам. Можно еще сделать фотографию коллажа и вложить ее в Дневник желаний, прикрепить к зеркалу или сделать заставкой на экране смартфона, чтобы всегда помнить о своих мечтах.

«У меня в комнате висит огромный коллаж, на котором изображено все, чего я хочу достичь в жизни». **Вэй Вэй, 13 лет**

«Я постоянно делаю коллажи из фотографий людей, которые меня вдохновляют, и тех, на кого я хочу быть похожа. Еще там цитаты и разные мотивирующие вещи». **Анна, 14 лет**

«Я ужасно люблю плавать, поэтому сделала коллаж из фотографий разных пловцов и картинок с бассейнами». **Келси, 13 лет**

ИДУЩИЕ ВПЕРЕД



Прием, передача, атака — счет!

Мерedit влюбилась в волейбол еще в шестом классе. Она сделала Доску желаний, на которой были видны все ее цели, связанные с волейболом. Первые были просты: играть в волейбол каждый день и научиться передавать мяч через сетку. У Мерedit получалось все лучше, девочка становилась увереннее и в итоге достигла первой цели. Потом, перейдя в девятый класс, она задалась целью стать членом запасного состава школьной команды.

Мерedit ездила в летние лагеря, занималась волейболом в школе, в спортзале рядом с домом и во дворе с мамой (бывшей волейболисткой). И все равно попала только в команду для начинающих. Мерedit жутко расстроилась, но продолжала заниматься: «Я подумала, может быть, мой тренер увидит, как я стараюсь, и возьмет меня в юниорскую команду». Очень скоро так и случилось. «Поначалу я просто тренировалась с командой, — объясняет Мерedit, — но в итоге перед самой первой игрой сезона тренер велел мне надеть форму для выступлений. Я была просто на седьмом небе от счастья».

Когда Мерedit сказали, что она будет играть, радости не было предела. «Я играла лучше, чем прежде, — говорит Мерedit. — Упорные тренировки не прошли даром, ведь теперь стало ясно: я часть команды». И тренер был с этим полностью согласен: «На следующей тренировке он перед всеми объявил, что берет меня в юниорскую команду школы. Вот такая у меня была цель, и я ее достигла!»

МЫСЛИ И ЗАМЕТКИ

Давай отправимся в будущее. Представь себе: 2030 год, твоя мечта только что сбылась, все получилось именно так, как ты хотел. Напиши в Дневнике желаний письмо из будущего в настоящее самому себе теперешнему. Дай себе совет и подбодри себя с высоты прожитых лет.

ЗА ДЕЛО!

«Только ты можешь управлять своим будущим».

Доктор Сьюз, детский писатель и иллюстратор

Ты записал все свои мечты и жизненные ценности и сделал Доску желаний, и теперь ты на пути к светлому будущему. Но не время останавливаться. Продолжай мечтать! Как только у тебя появятся новые мечты, записывай их в Дневник, добавляй в список «Двадцать на двадцать» и на Доску желаний. Чем больше ты так делаешь, тем больше мотивируешь себя и тем четче вырисовывается твой путь.

А теперь — за дело!

Анкета № 1. ЧТО МЕНЯ ВДОХНОВЛЯЕТ?

Дата

Чем мне нравится заниматься? Почему?

Что мне не нравится делать? Почему?

Что дает мне ощущение цели в жизни? Что придает моей жизни смысл?

К чему у меня талант? Что у меня хорошо получается? Как можно поработать над этим, чтобы у меня получалось еще лучше?

О чем мне нравится читать или смотреть фильмы?

О чем я думаю, витая в облаках?

Анкета № 2. НАЙДИ СВОЮ МЕЧТУ

Дата

ИДЕЯ № 1. Запиши про трех своих знакомых, которыми ты восхищаешься. Это может быть человек из числа твоих друзей, членов семьи, учителей, тренеров, соседей или кто-то еще. Чем они занимаются? Почему ты считаешь их особенными?

ИДЕЯ № 2. Напиши о трех людях, которыми ты восхищаешься, но лично вы не встречались. Например, об известных людях, политических лидерах, спортсменах, художниках или исторических личностях. За какие заслуги ты считаешь их великими?

ИДЕЯ № 3. Представь себя на выпускном вечере. Перед тем как ты войдешь в праздничный зал, тебя просят предположить, кем ты однажды станешь и чего добьешься. Что ты ответишь?

ИДЕЯ № 4. Через пять лет после окончания школы ты собираешься на вечер встречи выпускников, и тебя попросили сделать ролик о своей жизни. Какие события и достижения ты там покажешь?

 **ИДЕЯ № 5.** Представь, что тебе исполняется семьдесят лет и твои друзья собираются наградить тебя Премией за достижения в жизни. Что они скажут о тебе? Какие твои достижения покажутся им особенными? Ты создавал произведения искусства? У тебя было свое дело? Ты был щедрым с друзьями? Хорошим родителем?

Анкета № 3. ДВАДЦАТЬ НА ДВАДЦАТЬ

Дата

Если бы ты мог совершить двадцать любых дел до того, как тебе стукнет двадцать лет, что бы ты сделал? (Перечисли и запиши двадцать дел).

Анкета № 4. РАЗГОВОР ПО ДУШАМ: О ЧЕМ ТЫ МЕЧТАЕШЬ?

Дата

Задай эти вопросы своим друзьям, членам семьи или кому-то еще, с кем ты общаешься.

Если бы ты мог сделать все что угодно, что бы ты сделал? Почему?

Какое свое первое самое-самое сильное желание ты помнишь? Ты сделал то, чего хотел? Почему да или почему нет?

Что для тебя важнее всего на свете?

О чем ты мечтаешь? Чего хочешь?

Что тебя вдохновляет в жизни?

Можешь представить себе, каким ты вырастешь? Кем ты станешь?

Анкета № 5. МОИ ЖИЗНЕННЫЕ ЦЕННОСТИ

Дата

Найди несколько минут, чтобы подумать и записать свои жизненные ценности. Вначале перечисли людей и предметы, с которыми ты ощущаешь внутреннюю связь.

Теперь выбери из этого списка тех (то), о ком (о чем) ты хочешь написать. Спроси себя, почему ты ощущаешь связь с этими людьми или предметами. (Запиши три варианта).

Подумай, какие человеческие качества ты ценишь выше остальных. Напиши, как они проявляются у тебя.

Просмотри еще раз все, что ты уже написал, и вернись к списку жизненных ценностей. Теперь выбери три ценности, которые наиболее важны для тебя.

ГЛАВА 3

ПОРА ДВИГАТЬСЯ К ЦЕЛИ

КРАТКОСРОЧНЫЕ И ДОЛГОСРОЧНЫЕ ЦЕЛИ

«Иногда нужно создать то, что тебе хочется, чтобы стать частью этого».

Гэри Вайцман, психолог

Ты подробно расписал все свои мечты и желания. Было бы здорово просто помечтать о будущем, понадеявшись на то, что мир станет лучше и все само собой произойдет. Но это не работает. Претворить мечты в жизнь можешь только ты сам. И вот тут-то и пригодится умение ставить цели. Цели — это руководство к действию, с помощью которого ты воплотишь мечты.

Есть так называемые краткосрочные цели (например, сводить сестренку в кино, написать доклад по истории или прочитать все книги из любимой серии), их можно достичь за день, неделю или месяц. Цели, требующие больше времени, усилий и заинтересованности, называются долгосрочными (например, стать ведущим игроком теннисной команды, окончить университет или научиться бегло говорить на иностранном языке).

Обычно долгосрочные цели разбивают на несколько краткосрочных: так удобнее двигаться вперед. Достижение краткосрочной цели делает тебя на шаг ближе к долгосрочной. Но не все краткосрочные цели должны быть частью долгосрочных, некоторые важны сами по себе (например, закончить домашнюю работу до прихода друзей).

Когда ты ставишь перед собой небольшие цели и достигаешь их, у тебя вырабатывается привычка, ты заставляешь свой мозг работать в режиме достижения целей, как бы «прокачиваешь» этот навык. И если это тебе по зубам, то следующие цели, требующие больших усилий и времени, будут только вдохновлять тебя.

Очень важно ставить перед собой не только краткосрочные, но и долгосрочные цели, хотя их и сложнее достичь. Наличие долгосрочных целей помогает в принятии каждодневных решений. Допустим, сейчас ты в девятом классе и твоя цель — поступить на математическую специальность и пойти учиться на инженера. Для этого тебе нужно получать хорошие оценки в школе. Чтобы заработать хорошие оценки, нужно много заниматься и много всего учить, особенно по математике. Завтра у тебя контрольная по математике. Что ты будешь делать сегодня вечером? Неплохим решением будет потратить полчаса на решение задач. Это на шаг приблизит тебя к долгосрочной цели.

ИДУЩИЕ ВПЕРЕД

Невероятная цель

«Еще будучи совсем маленькой, — рассказывает 17-летняя Эбби, — я мечтала стать астронавтом. Более того, хотела полететь на Марс». Сейчас полет на Марс — далекая мечта очень многих, но для Эбби это конкретная долгосрочная цель, над которой она работает многие годы. Чтобы подготовиться психологически и интеллектуально, она учится в университете; чтобы быть готовой физически, серьезно занимается плаванием, дайвингом и гимнастикой, участвует в соревнованиях.

Тренировки окупаются сполна

В прошлом бейсбольном сезоне у 12-летнего Дэвида была цель — освоить подачу с задней части правого поля прямо на вторую базу, чтобы никто не мог перехватить мяч. «Немногие верили в меня, — говорит Дэвид, — но я постоянно тренировался, и однажды, на одной из последних игр в сезоне, кто-то ударил по мячу так, что он пролетел над головой нашего игрока на правом поле. И я побежал, поймал мяч и бросил его на вторую базу. Чтобы сделать этот бросок, мне пришлось много тренироваться, но оно того стоило».

РАЗУМНЫЕ ЦЕЛИ: ЧТО ТАКОЕ SMART

«Если ты не знаешь, куда идешь, то можно туда и не дойти».

Йоги Берра, бейсболист, тренер и спортивный менеджер

Ты разделил свои цели на краткосрочные и долгосрочные, но это еще не все, что нужно знать о целеполагании. Очень важно, чтобы твои цели соответствовали SMART-критериям (SMART — аббревиатура, но это еще и «умный» по-английски). Это такая концепция, которую придумали американские менеджеры для управления своими задачами. Независимо от срока, цель должна быть:

Specific — конкретной;

Measurable — измеримой;
Achievable — достижимой;
Relevant — актуальной;
Time-bound — со сроком выполнения.

Конкретную цель легко понять, к ней легче стремиться. Она определена, не сбивает с толку, путь к ней ясен. В формулировке всегда присутствует глагол действия, например, «плавать», «петь» или «кататься» (на лыжах). Такие слова помогают четко определить, что конкретно нужно делать, чтобы добиться своего.

А еще они помогают увидеть твои собственные действия: если ты (и другие) видишь, что плаваешь, поешь, катаешься на лыжах, это значит, ты работаешь над достижением цели.

«Построить дом моей мечты из бумаги и скотча». Эми, 13 лет

Измеримость цели определяется тем, чего именно ты хочешь достичь. Играть в компьютерную игру полчаса, заниматься час, пройти полтора километра — все это измеримые цели, в которых предельно ясно, что и сколько надо делать. Чтобы поставить перед собой измеримую цель, как можно точнее определи, что именно хочешь получить в итоге.

«Убивать по 1000 гоблинов в неделю». Эвери, 12 лет

Если цель **достижима**, значит тебе нужно приложить максимум усилий, и силы на это у тебя есть. Иногда тебе придется работать на пределе сил, но ты все равно справишься. Чтобы убедиться, что твоя цель достижима для тебя, а не для лучшего друга, старшего брата (или для кого-то еще, кем ты восхищается изда- лека), посмотри, где ты сейчас. Например, ты уже накопил 1000 рублей. Спроси себя: «Смогу ли я накопить 10 000 рублей? Реально ли это для меня?» И задай себе еще один вопрос: «Достаточно ли сложна и интересна эта цель для меня?» Если цель достигается слишком легко, про нее быстро забываешь.

«Пробежать марафон». Бетси, 13 лет

Актуальная цель — истинная. И еще — это твоя собственная цель. Актуальные цели важны именно для тебя (соотносятся с твоими жизненными ценностями) и не вызывают негативных эмоций (стараясь их достичь, ты испытываешь положительные ощущения). В конце концов, гораздо легче стремиться к тому, во что ты веришь и что тебе приятно (например, научиться играть на бас-гитаре), чем к чему-то, чего хотят другие.

«Моя сестра была отличницей всю свою жизнь, но моя цель — учиться на четверки и пятерки». Анна, 14 лет

Если цели нужно достичь за ограниченное время, значит есть конкретные **сроки**. То есть настанет такой день и час, когда ты сможешь сказать: «Ура! Я это сделал!» Ограничение по времени (к семи вечера, к среде, до начала учебы, до дня рождения) задает конкретные рамки и мотивирует тебя точно так же, как сроки выполнения домашнего задания в школе.

«Выучить все свои слова для школьного спектакля к следующей пятнице». Алексус, 13 лет

КАК СТАВИТЬ SMART-ЦЕЛИ

Если ты первый раз пытаешься поставить перед собой цели, они могут получиться не очень разумными. Ничего страшного! Это можно исправить. Вот смотри, как из не особо удачных целей сделать разумные.

Не SMART-цель	Почему это не SMART-цель	SMART-цель
Стараться не вы- глядеть неудачником на баскетбольном по- ле, чтобы папа не схо- дил с ума	Конечно, никто не хочет выглядеть неудачни- ком, но тут никак не отражены твои интересы, формулировка совсем не позитивная, да и цель не твоя. Хорошо делать что-то только потому, что это имеет значение для другого (папы), и де- лать что-то для себя — совсем не одно и то же	Попросить папу трениро- вать со мной бросок мяча в прыжке три раза в неделю по двадцать минут, чтобы я мог выступить хотя бы в од- ной игре в предстоящем сезоне
Стать здоровее	Отличная идея, но такую цель не измерить.	Спать минимум восемь ча-

Не SMART-цель	Почему это не SMART-цель	SMART-цель
Стать хорошим человеком	Почему? Не очень понятен результат, который хочешь получить. Что значит «быть здоровее»? Завтракать по утрам? Ходить в школу пешком, а не ездить на автобусе? Или чистить зубы перед сном? Стать хорошим человеком — стоящая цель, но непонятно, что для этого нужно делать. Какие действия сделают тебя лучше? Уборка на столе? Большая активность на уроках? Помощь приюту для бездомных? Чтобы сделать свои цели достижимыми, нужно добавить в формулировки глаголы, которые означают конкретные действия, ведущие тебя к цели	сов каждую ночь (кроме случаев, когда я ночую в гостях или мы уезжаем за город с родителями) Хотя бы два часа в неделю проводить занятия для маленьких детей в библиотеке
Получить все пятерки в четверти	Это действительно достижимая цель для тебя? Вероятно, да, если тебе нужно чуть-чуть подтянуть некоторые предметы. А если есть проблемы посерьезнее? Может быть, кое-где более реальной целью будет дотянуть до четверки? Или договориться о нескольких занятиях с репетитором?	До следующих выходных собрать группу желающих учить химию дополнительно и встречаться два раза в неделю до конца четверти
Купить новый велосипед	Эта цель никак не ограничена по времени. Если учитель говорит тебе, к какому дню нужно сделать домашнее задание, то велика вероятность, что ты его сделаешь. Точно так же и с твоей собственной целью: ее легче достичь, если поставить конкретный срок. Как и сама цель, сроки тоже должны быть определенными. Если ты пишешь «до 31 мая 2020 г.», то у тебя не остается вопросов, когда нужно получить результат	Купить новый велосипед к следующему дню рождения

Приклей или зарисуй в Дневник расшифровку SMART-цели. Заполни анкету № 7 «Чего я хочу на самом деле?». После можешь сделать фотографию заполненной таблички из этой анкеты и поставить ее в качестве заставки на смартфон.

МЫСЛИ И ЗАМЕТКИ

А у тебя были «неразумные» цели? Чему научил тебя этот опыт? Можно ли пересмотреть твои цели и заново их сформулировать, чтобы на этот раз они соответствовали SMART-критериям? Если эти цели все еще важны для тебя, пересмотри их и запиши в Дневнике целей три вещи, которые ты мог бы сделать на следующей неделе, чтобы приблизиться к ним.

СФЕРЫ ЖИЗНИ

«Правильно выбранная и сформулированная цель, как хорошая физическая нагрузка, заставляет вас тянуться сильнее».

Мэри Кэй Эш, американская предпринимательница

Стандартных целей не бывает, как не бывает двух абсолютно одинаковых людей. Твои цели будут отличаться от целей твоего лучшего друга, даже если у вас очень много общего. Равно как и путь их достижения у каждого из вас будет свой (даже если у вас похожие цели). Ты можешь поставить перед собой возвышенную долгосрочную цель, а твой друг — простую и рассчитанную на короткий срок. Но твои цели, независимо от того, большие они или маленькие, должны подходить именно тебе.

Некоторые из нас, ставя перед собой цели, делят их на категории по темам, например школа, друзья, спорт и так далее. Безусловно, это совсем не означает, что ты должен поставить перед собой цели во всех представленных областях, по крайней мере не во всех одновременно, и что нельзя ставить несколько целей в одной категории. Просто категории помогают определить, что для тебя важнее всего. Вот как может выглядеть такое разделение (возможно, ты прочитаешь примеры ниже и у тебя появятся собственные идеи).

Личные

- Учить одно новое слово каждый день.
- Завести себе страничку на Pinterest и наполнить ее.
- Играть в шахматы хотя бы раз в неделю.
- Читать для удовольствия хотя бы по одной книге в три месяца.

Школа

- Улучшить оценку по математике в четверти (триместре).
- Выиграть районную олимпиаду по физике.
- К сентябрю узнать, в каких вузах можно выучиться на архитектора.
- Записаться в группу взаимопомощи для подготовки к урокам.

Друзья

- Каждое утро, заходя в класс, здороваться хотя бы с тремя одноклассниками.
- Отправлять друзьям на дни рождения самодельные открытки.
- Делать каждый день комплименты двум людям по поводу их внешнего вида.
- Позвонить другу до тренировки, чтобы извиниться за сказанное днем.

Семья

- Бывать у бабушки с дедушкой хотя бы раз в месяц.
- Каждую среду ходить в парк с младшим братом.
- Когда папа просит заняться домашними делами, соглашаться.
- Соблюдать «комендантский час» и после встречи с друзьями приходить домой вовремя.

Общественные дела

- На ближайшем школьном спектакле следить за порядком.
- Каждые полгода раздавать одежду, которую больше не носишь.
- Раз в месяц мыть пол на лестничной клетке.
- Отдать в библиотеку ненужные книги для буккроссинга.

Спорт

- Записаться в этом году в секцию по теннису.
- Установить личный рекорд в беге на 100 метров.
- Засекать время тренировки каждый день.
- Попробовать заняться таким видом спорта, которым не занимался в прошлом году.

Работа

- До конца весны подать заявление на летнюю стажировку в три места.
- Опубликовать на районном форуме объявление об услугах репетитора.
- Найти хотя бы одного человека, который сможет ответить на вопросы о выбранной специальности.

Деньги

- Открыть счет в банке до конца месяца.
- Накопить за лето 15 000 рублей на учебу.
- Помочь маме накопить денег на весеннее семейное путешествие.
- Каждую неделю жертвовать в благотворительный фонд сумму, равную стоимости школьного обеда.

Подумай о своих целях, попадающих под эти категории. Это хороший способ посмотреть на свою жизнь с разных сторон, разобраться, где она в порядке, а где нет, и что можно исправить. Только запомни: совсем не обязательно (и даже вредно) одинаково усердно работать над всеми категориями сразу. Если пытаться делать несколько дел одновременно, то в жизни возникнет слишком много напряжения!

Старайся сохранять равновесие, сосредоточь внимание на одной или двух сферах жизни одновременно. Добиваясь своих целей, не забывай, что в твоей жизни должно остаться время на сон, друзей, удовольствия и приключения. Нужно оставить место и для непредвиденных обстоятельств. Даже хорошо продуманный график может сорваться, если взвалить на себя кучу работы, встреч и невыполнимых задач.

Открой анкету «Разговор по душам: какие у тебя цели?» и спроси близких, как им удается сохранять жизненный баланс. Еще можно почитать высказывания ребят, которые справляются со всеми делами.

«Иногда, даже когда тебе кажется, что ты сделал все что мог, делай немного больше. А иногда, наоборот, делай чуть меньше. Тогда ты не будешь постоянно выматываться». *Уилл, 12 лет*

«Когда я помню о целях, мне легче прилагать усилия. Мне это помогает и когда я пишу сочинение, и когда пытаюсь успеть сделать все задания по испанскому». *Ханна, 16 лет*

«Я стараюсь сохранять равновесие между карате, то есть физическими упражнениями, и интеллектуальной нагрузкой — изучением фокусов». *Джон, 13 лет*

«Когда я замечаю, что оценки по одному предмету начинают сползать, но при этом по другому предмету я делаю гораздо больше, чем требуется, стараюсь найти баланс». *Елена, 17 лет*

МЫСЛИ И ЗАМЕТКИ

Посмотри категории целей, подумай о них применительно к своей жизни. Есть ли какая-то определенная сфера жизни, из-за которой ты больше всего расстраиваешься? Если да, то почему? Ты не пытаешься делать слишком много в этой сфере? А может, ты так занят другими проблемами, что эту часть жизни ты не в силах охватить? Придумай пять способов, как уравновесить твои цели, и запиши их в Дневник.

ПОВЕРЬ В СЕБЯ

«Постановка цели — первый шаг к тому, чтобы сделать невидимое видимым».

Тони Роббинс, писатель и оратор

Потрать несколько минут, чтобы просмотреть, что ты успел наработать к этому моменту. Это поможет тебе вспомнить, о чем ты мечтаешь и чего хочешь, безотлагательно начать писать список целей и настроиться на то, чтобы задать себе важный вопрос: «Какими я хочу видеть свои цели?».

Как только у тебя появится идея, заполни анкету № 7 «Чего я хочу на самом деле?». Сохрани ее в Дневнике целей. Теперь, когда ты готов начать работать над новой целью, у тебя есть из чего выбрать.

Если ты все еще не можешь уверенно сказать, чего хочешь, попробуй понять, что тебе мешает. Может, ты сомневаешься, что сможешь добиться успеха? Или тебе кажется, что мама, папа или другие взрослые ждут от тебя чего-то особенного, и это не дает тебе идти к своим собственным целям? Или, может, ты думаешь, что не заслуживаешь того, чего хочешь? Или тебя беспокоит, что подумают другие?

Проговаривай свои чувства и пиши о них, это поможет тебе лучше с ними разобраться. Можно, например, написать письмо тому, кому ты доверяешь (даже если ты никогда не отправишь его адресату), это тоже работает.

Найдя время разобраться со своими мыслями и чувствами, ты сможешь начать менять обстоятельства.

«Если ты занимаешься чем-то, что ненавидишь изо всех сил, потому что тебя заставляют родители или кто-то еще, то ради себя самого ты должен сказать им, что ты чувствуешь». *Алексус, 13 лет*

Ставя перед собой цели, очень важно оставаться самим собой. Но не ограничивай себя: ты вполне можешь попробовать что-то новое. Больше всего люди сожалеют не о том, что сделали в жизни, а о том, чего не сделали. Прочитай следующую рубрику «Идущих вперед», и ты узнаешь о ребятах, которые увлеклись новыми занятиями, хотя раньше и подумать не могли, что такое может им понравиться (и что у них получится).

МЫСЛИ И ЗАМЕТКИ

Засеки пять минут и напиши в Дневнике целей о том, каким человеком ты хочешь стать, о жизни, которую хочешь прожить, о самом желанном занятии или деле. Если ты зашел в тупик и не можешь ничего придумать, снова и снова пиши «я хочу, я хочу», пока нужная мысль не придет в голову. Затем спроси себя, соответствуют ли желания твоим жизненным ценностям. Если нет, потрать еще немного времени на размышления о том, чего ты хочешь и почему, и не забывай все записывать.

ИДУЩИЕ ВПЕРЕД

Юный каратист

Джон ничего не знал про карате, пока у них в школе не выступила группа ребят из местной секции. «Мне показалось, что это ужасно круто, и я спросил у родителей, можно ли мне попробовать», — говорит Джон. Через три года он уже заработал девять поясов, сейчас ему тринадцать лет, и осталось полгода до заветной цели — черного пояса.

Второй акт

Шона (сейчас ей 16 лет) полюбила театр в старших классах. «Я была уверена, что театр — моя единственная судьба, — говорит она. — Но через год родители предложили мне попробовать заняться бегом. Я очень рада, что они это сделали. Оказалось, что мне нравится бегать, и теперь у меня есть друзья и из театра, и из секции легкой атлетики».

«За» или «против»

12-летний Дэвид вступил в школьный клуб ораторского искусства, потому что хотел научиться приводить аргументы «за» и «против» в спорах на разные темы. Но в первый же день занятий преподаватель дал ему другое задание — вслух читать стихи. И хотя декламация была совсем не тем, чем Дэвид сначала хотел заниматься, у него стало здорово получаться, и на первом же конкурсе он получил высокий балл.

ЛЕСТНИЦА К ЦЕЛИ

«Провалив подготовку, вы подготовитесь к провалу».

Бенджамин Франклин, государственный деятель, писатель, изобретатель

Представь, что тебе нужно съесть яблоко целиком, не кусая. Именно так ты будешь чувствовать себя, работая над достижением целей, если не разобьешь их на небольшие задачки. Поэтому эксперты советуют писать пошаговый план действий. Он приближает тебя к цели, как лестница: с каждой ступенькой ты поднимаешься все выше. Иди вверх и не останавливайся, тогда в итоге окажешься там, куда шел.

Гораздо легче карабкаться вверх по «лестнице к цели», когда она стоит на прочном основании. Чтобы убедиться, что твоя «лестница» прочно стоит на земле, посмотри еще раз, что ты написал в анкете «Мои жизненные ценности». Ну что, поставленные цели соответствуют ориентирам? Если нет, то их (цели) стоит пересмотреть. Еще реши, сколько времени и сил ты готов посвятить достижению цели. Теперь пора действовать.

Чтобы построить свою «лестницу к цели», открой анкету № 8 «Моя лестница к цели». А затем сделай вот эти пять шагов.

Шаг 1: определи цель.

Выбери из списка в своем Дневнике первую цель, над которой будешь работать. Она может быть и краткосрочной (то есть такой, которой ты можешь достичь через несколько дней, недель или месяцев) и долгосрочной (на два, десять или двадцать лет вперед).

Шаг 2: запиши формулировку цели

Как только ты выбрал одну цель, убедись, что она соответствует SMART-критериям: она конкретна, измерима, достижима, важна для тебя и имеет срок выполнения. Если не соответствует, переформулируй ее. Затем запиши в анкете. Записывая одну и ту же цель по-разному, ты начинаешь лучше ее осознавать, укладывать в голове.

Шаг 3: подумай, что нужно сделать

Придумай как можно больше вариантов того, что нужно сделать, чтобы подняться на самый верх «лестницы». Для этого задай себе вопрос: «Что мне нужно сделать, чтобы перейти на новый уровень?» Пока не заполняй «лестницу», а просто запиши все свои мысли на страницах Дневника. Допустим, твоя цель — получить пятерку за следующую контрольную по истории. Тогда план действий будет выглядеть так:

- спросить учителя, что будет на контрольной;
- составить список тем, которые нужно знать;
- прочитать и начать учить эти темы;

- попросить кого-нибудь «погонять» тебя по материалу;
- сходить на одно или два дополнительных занятия;
- выполнить тренировочный тест;
- перечитать все главы раздела;
- систематизировать свои записи.

Шаг 4: заполни ступеньки «лестницы»

Просмотри получившийся план действий и вычеркни повторы и пункты, которые кажутся бесполезными. Затем перепиши оставшиеся пункты плана в логическом порядке.

То, что получилось, будет выглядеть примерно так:

- систематизировать записи;
- перечитать все главы раздела;
- сходить на дополнительные занятия;
- сделать тренировочный тест;
- позаниматься предметом и попросить кого-нибудь «погонять» по вопросам.

Теперь напиши первый пункт плана на нижней ступеньке. Далее представлены образцы — «лесенки» разной длины с разным количеством ступеней, там показано, как с ними работать. Можешь использовать их, когда будешь делать свою «лестницу к цели».

Для достижения одних целей потребуется сделать меньше шагов, для других — больше, особенно если они долгосрочные. В анкете № 9 есть дополнительная «лестница». Она как раз для таких целей, на достижение которых требуется больше «ступеней». Но убедись, что «лестница» не настолько велика, что конца-края не видно. Если твоя «лестница к цели» получается такой длинной, что вот-вот упрется в небо, попробуй пересмотреть свою цель и решить, чего ты на самом деле можешь достичь. Но не бойся высоты и не упрощай свою работу. Чем больше ты тренируешься ставить перед собой цели, тем проще тебе это дается; точно так же это работает с восхождением по «лестнице к цели».

Обрати внимание, что в этом задании правильных или неправильных ответов не существует! Придумай собственные пункты и организуй их в таком порядке, чтобы они привели тебя к заветной цели.

Как только ты закончишь подписывать ступеньки, определи сроки для каждого этапа и запиши их рядом. Для некоторых пунктов сроки будут «каждый вечер» или «после школы по понедельникам», а для других — «до следующего вторника» или «до конца года». Все варианты хороши, если ты чувствуешь, что можешь уложиться в заданные рамки: отведенное время не должно быть слишком сжатым и слишком свободным (так можно забыть о цели).

При этом время выполнения пунктов не должно пересекаться с другими делами или обязательствами. Поэтому достань свой Дневник, расписание уроков, график спортивных секций и календарь семейных событий и проверь, чтобы они не совпадали ни с чем важным. Если у тебя нет планера, в который ты записываешь такие события, будет полезно его завести.

Шаг 5: начинай подниматься

Ждать нечего! Прямо сейчас сделай небольшое дело, которое чуть приблизит тебя к цели: достань учебник истории, найди свои конспекты или повесь расписание у себя над столом.

Когда тебе удастся выполнить такие задания, в мозгу происходит выброс эндорфинов — химических веществ, благодаря которым мы испытываем положительные эмоции. Еще, когда мы начинаем с малого, растет мотивация. Исследования показали, что самая эффективная мотивация — это прогресс в работе, а самый надежный способ прогрессировать — это начать действовать.

«Подумай, что ты хочешь сделать, и, если это какое-то крупное серьезное дело, разбей его на небольшие шаги, которые облегчат тебе путь к цели». **Зак, 14 лет**

Когда ты закончишь заполнять «лестницу к цели»:

- поставь точку. Поставь свою подпись на «лестнице к цели». Это твой договор с самим собой, он показывает, насколько серьезны твои намерения достичь цели;
- держи «лестницу» перед глазами. Чтобы твоя цель всегда была у тебя в голове, повесь «лестницу» у себя над столом, носи в рюкзаке или приклей к ноутбуку — держи в любом месте, где будешь постоянно видеть ее;
- пусть все знают. Можешь показать ее своей семье или друзьям, чтобы они знали, какие задачи ты ставишь перед собой.

МЫСЛИ И ЗАМЕТКИ

Представь, что ты только что дошел до самого верха своей «лестницы к цели». Ты открываешь соцсети и читаешь там пост о себе и своих достижениях. Напиши в Дневнике текст, который ты хотел бы прочитать. Расскажи о цели, которую ставил перед собой.

Что ты предпринял для ее достижения? Почему это важно для тебя? Что ты чувствуешь теперь, когда достиг успеха? Текст может быть небольшим, всего в четыре-пять предложений, а может содержать несколько абзацев. Или, если хочешь, сними видеоролик, как будто у тебя берут интервью о твоих достижениях.

ИДУЩИЕ ВПЕРЕД



Вверх по лестнице: шаг — ступенька

Когда Вэй Вэй было 13 лет и он учился в шестом классе, он достиг своей цели, став президентом школы. За пять лет до этого семья мальчика переехала в США из лагеря для беженцев в Таиланде, и Вэй Вэй совсем не говорил по-английски.

«На меня смотрели сверху вниз, потому что я плохо разговаривал, — признался Вэй Вэй. — Некоторые одноклассники уверяли, что я никогда не выучу английский. Но я их не слушал. Вместо этого я сказал себе: “Если они считают, что это невозможно, значит, я сделаю невозможное”».

Именно так и получилось. Сейчас Вэй Вэй свободно говорит по-английски. В чем же причина успеха? В его «лестнице к цели». Вот «ступеньки», на которые ему пришлось подняться, чтобы стать школьным президентом:

- выучить английский;
- совершенствоваться в английском и выучить математику;
- поднять успеваемость по всем предметам;
- работать над качествами лидера;
- начать выступать публично;
- выиграть выборы президента школы и начать делать полезные вещи для школы.

Вэй Вэй много трудился. Например, четыре раза в неделю оставался после уроков на дополнительные занятия и благодаря своему упорству постепенно прошел все ступени «лестницы к цели». На пути ему пришлось преодолеть трудности, одной из которых был его собственный характер.

«Раньше у меня случались приступы гнева, — говорит он. — Когда другие надо мной издевались, я выходил из себя». Поэтому в школе Вэй Вэй часто наказывали.

«Но я знал, что мне нужно научиться контролировать себя, тогда я смогу стать хорошим примером для других учеников», — говорил он потом.

Его поддерживали учителя, родители и друзья, и юноша научился держать себя в руках и направил свою энергию к новым целям: он выиграл школьные соревнования по рукопашному бою, получил стипендию и стал лидером среди ребят, живущих по соседству.

Детская любовь

Скай Ли сейчас учится в девятом классе. С первого класса она точно знала, что хочет стать ветеринаром. Она постепенно поднималась по «лестнице к цели» и шла к мечте всей жизни.

Сначала девочка хотела завести собаку, но на это ушло больше времени, чем она думала. «Мама не считала нас с сестрой достаточно ответственными», — рассказала Скай Ли. Поэтому она принялась откладывать деньги, которые ей дарили бабушка с дедушкой на дни рождения, и копить на щенка. Еще она стала больше помогать взрослым по дому и перестала ссориться с младшей сестрой. В конце концов, когда Скай Ли училась в шестом классе, у них появился Клевер — наполовину лабрадор, наполовину кокер-спаниель, взятый из приюта.

И тогда Скай Ли перешла к следующей ступеньке «лестницы»: она стала искать возможность поработать с животными. Этой цели она достигла гораздо быстрее. Обычный визит к ветеринару с Клевером очень интересно обернулся для Скай Ли. В клинике не хватало сотрудников, и девочка (спасибо маминим намекам) предложила свою помощь.

С тех пор она буквально по пятам ходила за врачами клиники все лето и в выходные. «Я смотрела, как проводят разные процедуры и операции, помогала делать животным рентген и один раз даже вырвала зуб у собаки, — говорит Скай. — Сначала мне было страшно, я думала, что упаду в обморок при виде крови. Но потом, испытав себя в деле, я совершенно точно определилась с целью стать ветеринаром».

Анкета № 6. ПРИНЦИП SMART

Дата

Цель должна быть:

Specific — конкретной (простой и понятной);

Measurable — измеримой (точно показывать, что я должен получить в итоге);

Achievable — достижимой (мне по зубам);

Relevant — актуальной (важной и ценной для меня);

Time-bound — с определенным сроком выполнения.

У тебя есть такие цели?

Анкета № 7. ЧЕГО Я ХОЧУ НА САМОМ ДЕЛЕ?

Дата

Составь список из пяти своих желаний. Не тех, исполнения которых кто-то — родители, друзья, учителя — хочет от тебя, и не тех, к которым подталкивают тебя соцсети, СМИ и фильмы. Сконцентрируйся на том, что важно именно для тебя. Запиши эти желания в левой половине таблички, чтобы каждое предложение начиналось словами «Я очень хочу», а затем сформулируй все эти желания так, чтобы они соответствовали SMART-критериям, и запиши в правой половине.

**ТОП-ЛИСТ МОИХ
ЖЕЛАНИЙ**

Я очень **Моя**
хочу **SMART-цель**

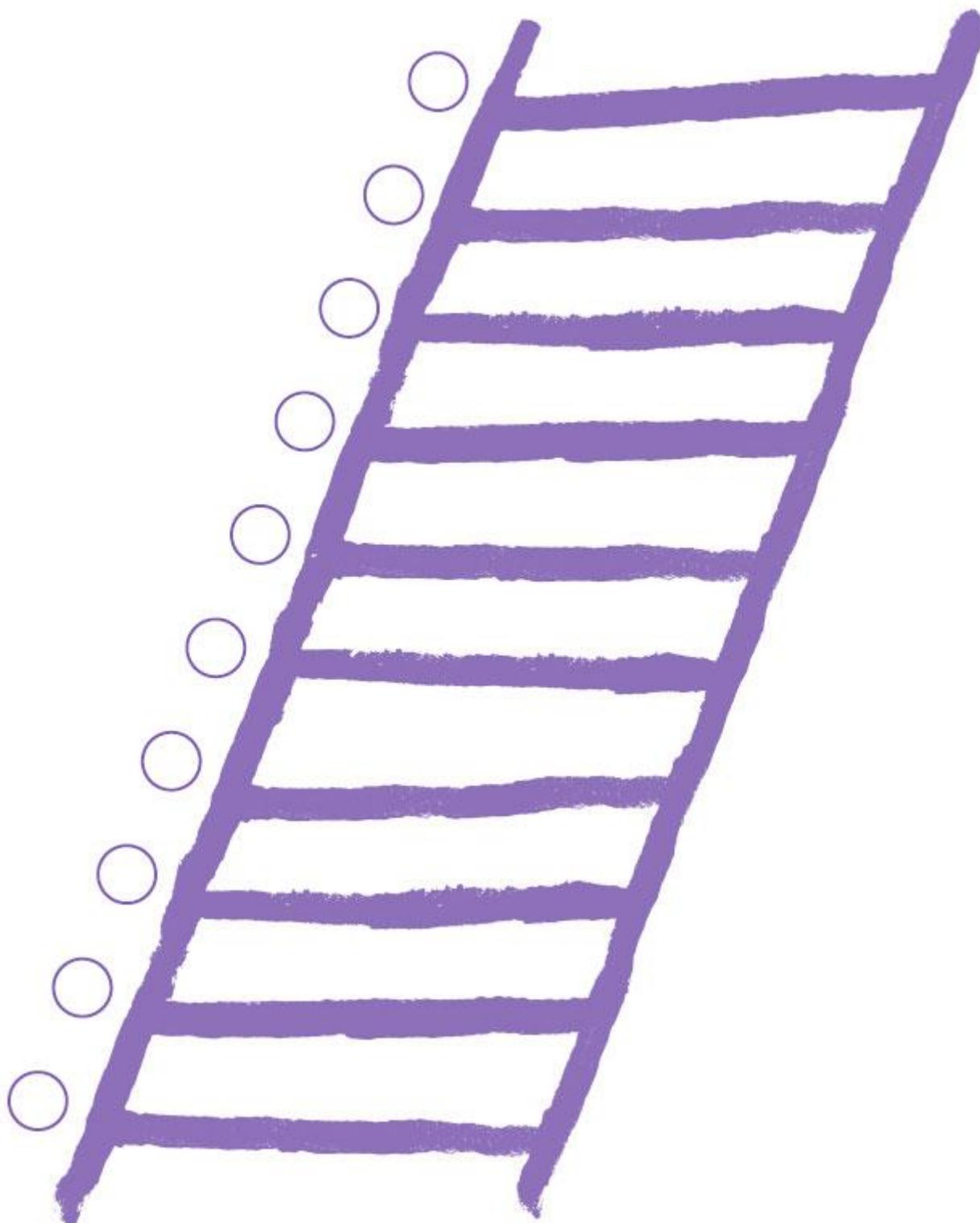
Анкета № 8. МОЯ ЛЕСТНИЦА К ЦЕЛИ

Дата

Моя цель:

Срок выполнения:

Подпись:



Проставь номера шагов в кружочках.

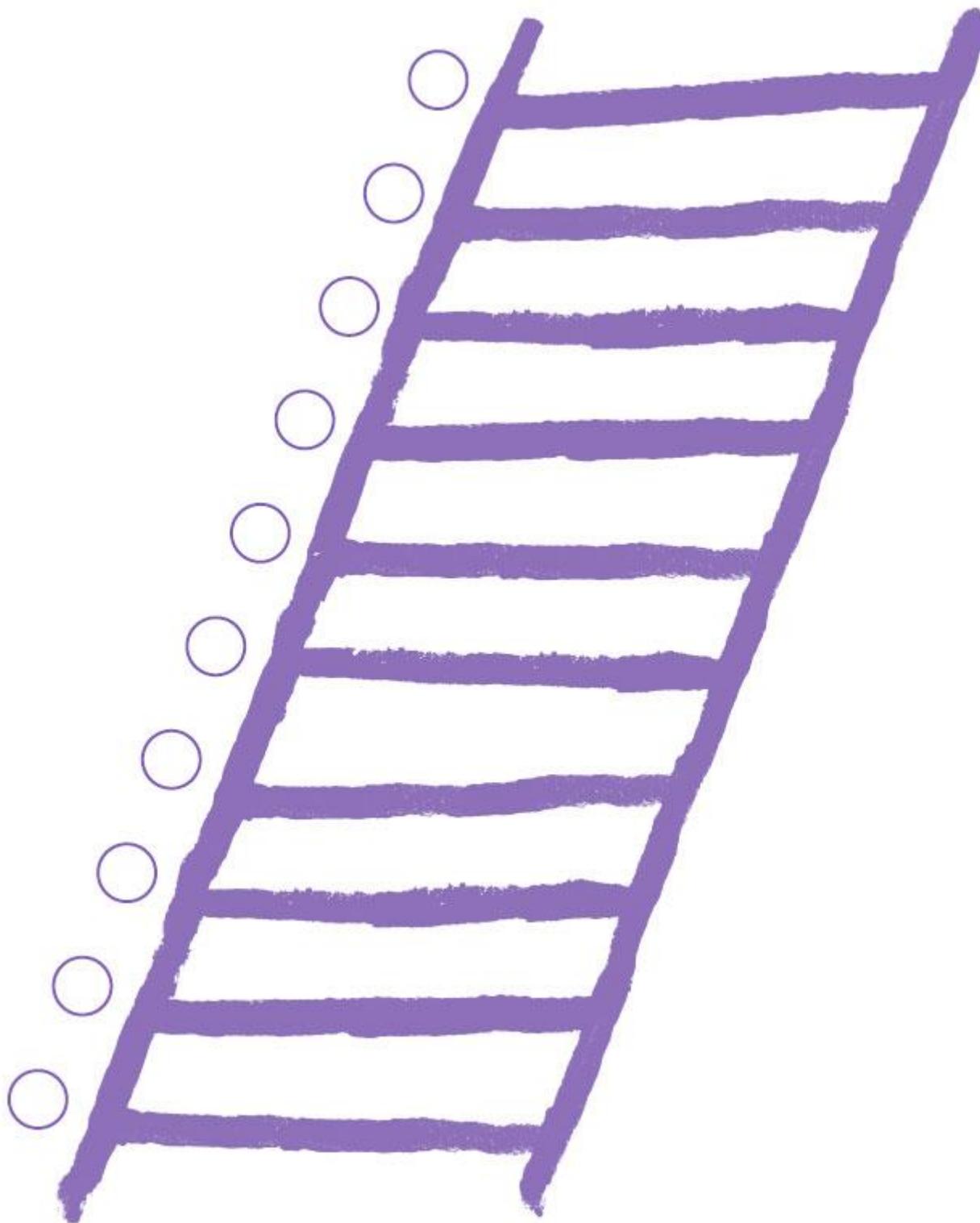
Анкета № 9. ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛЕСТНИЦА

Дата

Моя цель:

Срок выполнения:

Подпись:



Проставь номера шагов в кружочках.



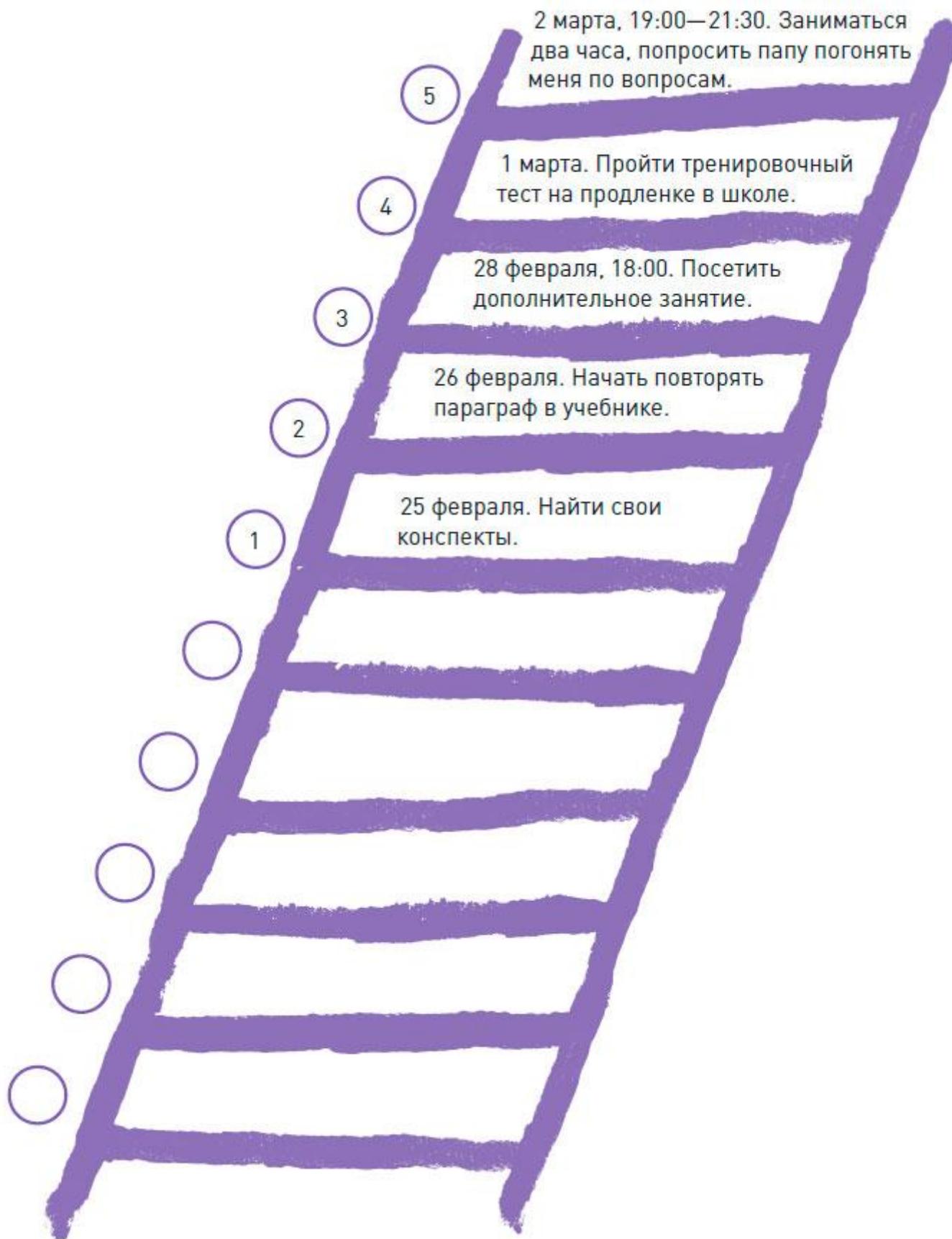
Пример «лестницы к цели»

Дата

Моя цель: набрать 90 баллов на тесте по истории

Срок выполнения: тест 3 марта!

Подпись: Гектор Д.



Для этой цели не нужны десять ступенек. Можно просто начинать выше!

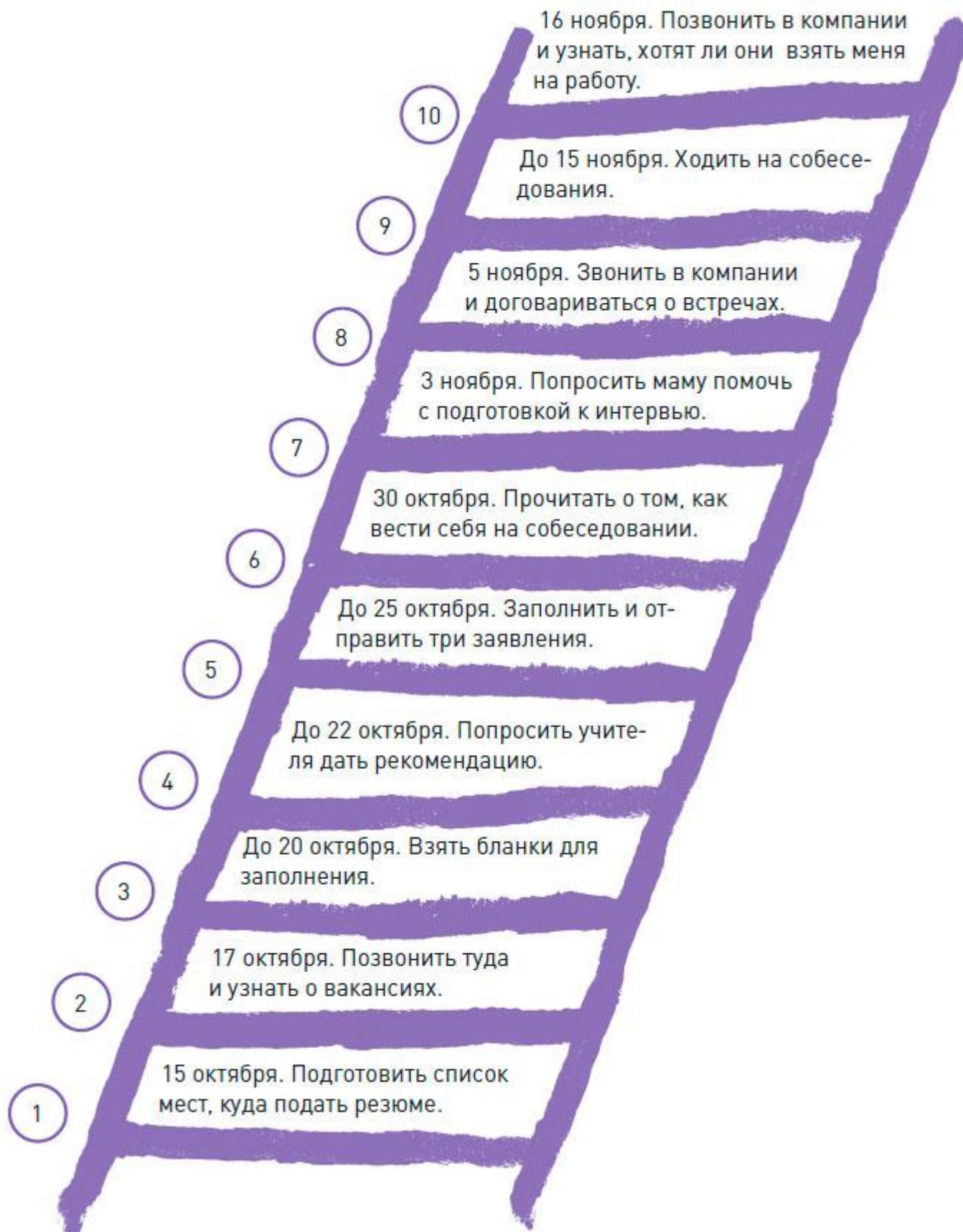


Пример «лестницы к цели»

Моя цель: *найти стажировку*

Срок выполнения: *15 ноября*

Подпись: *Мей Л.*



Для этой цели понадобятся все десять ступенек.



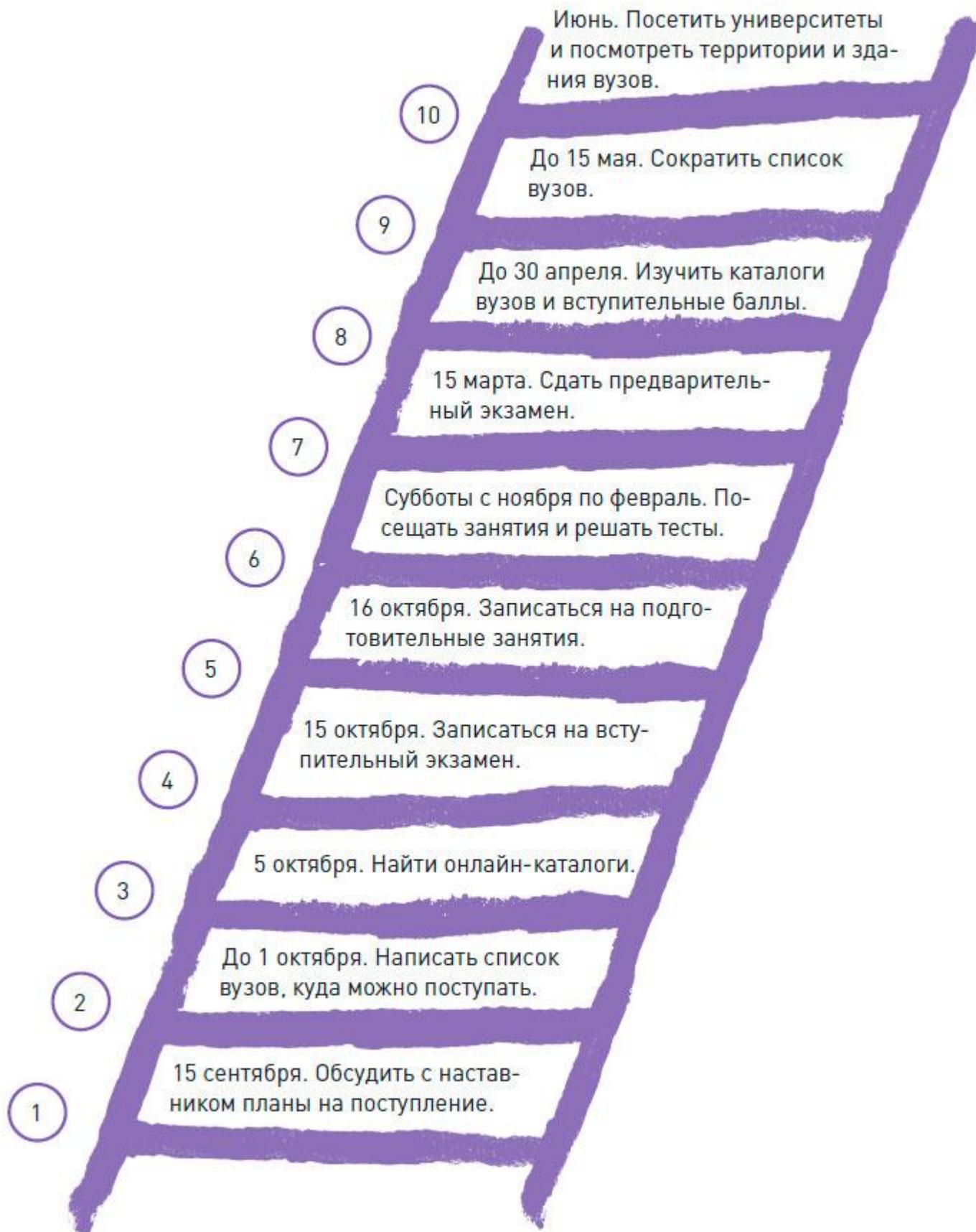
Пример «лестницы к цели»

Моя цель: *попасть в вуз по выбору*

Срок выполнения: *до середины мая 11 класса*

Подпись: *Ахмад С.*

**Это долгосрочная цель, и для нее нужна одна обычная «лестница» и одна дополнительная.
10 класс**





Пример «лестницы к цели»

Моя цель: *попасть в вуз по выбору*

Срок выполнения: *до середины мая 11 класса*

Подпись: *Ахмад С.*

Это продолжение «лестницы к цели» Ахмада.

11 класс



Анкета № 10. РАЗГОВОР ПО ДУШАМ: КАКИЕ У ТЕБЯ ЦЕЛИ?

Дата

Задай эти вопросы своим друзьям, членам семьи или другим людям, с которыми ты общаешься.

Каковы твои краткосрочные и долгосрочные цели?

Как тебе удастся поддерживать равновесие между целями, на достижение которых нужен месяц, и теми, на которые уйдут годы?

Тебе нравится, когда перед тобой стоит несколько целей одновременно, или ты предпочитаешь сосредоточить внимание на чем-то одном, главном?

Какая самая большая и серьезная цель, которой ты достиг? Как тебе это удалось?

Как ты решил, какие шаги предпринять, чтобы добиться цели? Как отслеживал эти шаги?

Что ты можешь мне посоветовать относительно постановки целей и работы над их достижением?

ГЛАВА 4

ОСТАВАЙСЯ НА ВЕРНОМ ПУТИ

10 СТРАТЕГИЙ ДОСТИЖЕНИЯ УСПЕХА

«Лучший способ предсказать будущее — изобрести его».

Алан Кэй, ученый в области теории вычислительных систем

Поздравляем тебя! Ты задумался о своих мечтах, поставил цель и составил «лестницу к цели». Даже если ты все еще не приступил к первой ступеньке, по крайней мере ты сделал первый шаг, который приблизит тебя к мечте. Это прекрасно, но факт остается фактом: один шаг не приведет к желаемому, поэтому надо понять, как продвигаться к результатам день за днем.

Именно об этом четвертая глава книги — как оставаться на верном пути, чтобы постепенно, шаг за шагом, двигаться к цели. Здесь мы расскажем тебе о десяти стратегиях продвижения вперед, к успеху. Вот они.

Стратегия № 1: управляй своим временем

Стратегия № 2: будь увереннее в себе

Стратегия № 3: настройся на позитив

Стратегия № 4: визуализируй успех

Стратегия № 5: проси о помощи

Стратегия № 6: окружи себя теми, кто тебя поддерживает

Стратегия № 7: пусть тебя вдохновляют примеры

Стратегия № 8: мотивируй себя наградой

Стратегия № 9: измеряй важные показатели

Стратегия № 10: вдохновляй себя словами

СТРАТЕГИЯ № 1: УПРАВЛЯЙ СВОИМ ВРЕМЕНЕМ

«Ценить каждое мгновение — вот ключ к управлению временем».

Менахем-Мендл Шнеерсон, раввин

Каждый день состоит из 1440 минут. На что ты их тратишь? Если на то же, на что и многие из нас, то большую часть времени, когда не спишь, ты не делаешь ничего, что имеет отношение к достижению целей. Если ты хоть раз говорил себе: «У меня нет на это времени», «Займусь этим позже» или «Начну завтра» — вероятно, ты склонен к прокрастинации. То есть ленишься, бесконечно откладывая важные дела на потом.

Но ты не один такой. Хотя бы изредка каждый из нас прокрастинирует. Однако если у тебя никогда не находится времени, ты постоянно ищешь этому оправдание и откладываешь дела так часто, что твоя цель становится далеким воспоминанием (и ты винишь себя за это), задайся вопросом, почему так происходит. Ты...

- уверен, что у тебя ничего хорошего не выйдет?
- не знаешь, с чего начать?
- не хочешь никого расстроить?
- ждешь «подходящего» момента, чтобы получить «отличный» результат?

Независимо от того, как ты ответил на вопросы, может оказаться излишним узнать немного больше о прокрастинации и о том, как с ней справиться.

Когда тебе нужно сделать что-то такое, чего ты предпочел бы не делать, даже если знаешь, что результат тебя порадует, в мозгу активируется область, связанная с чувством боли. Поэтому мозг совершенно естественно ищет способ прекратить боль и переключает твоё внимание на что-то другое, более приятное. Но стоит запомнить: как только ты примешься за дело, которого до этого избегал, боль вскоре пройдет.

Некогда работать над достижением цели? Проследи за тем, как ты проводишь время. Каждые десять минут записывай, что ты только что делал. Фиксируй все: и важные дела, когда ты занимаешься, тренируешься или ешь, и время, которое тратишь на переписку с друзьями, на соцсети, игры на телефоне или компьютере. Иногда оказывается, что «пятиминутный» перерыв давно перевалил за несколько часов. Если результат такого отслеживания тебя не радует, сделай все возможное, чтобы изменить поведение.

14-летний Зак убедился в этом на собственном опыте: *«Иногда и правда ужасно трудно перестать расслаживаться без дела, но как только я включаюсь в работу, например, начинаю делать домашнее задание или играть на гитаре, то чаще всего не бросаю. Самое сложное — начать».*

Зак прав: сложно начинать. Но без этого никак! Тут тебе может помочь простой, но очень эффективный инструмент — таймер. Можно использовать таймер на телефоне или кухонный. Установи его на 15–20 минут и сосредоточь все внимание на задании, которое нужно сделать. Не отвечай на телефонные звонки, не пытайся найти потерянную тапку, не спрашивай, что за музыку слушает сейчас сестра. Не отвлекайся ни на что, занимайся только одним делом.

Затем, когда таймер сработает, награди себя чем-нибудь: послушай любимую песню, почитай социальные сети несколько минут, пять минут попереписывайся с друзьями. Пусть за периодом интенсивной умственной нагрузки следует короткий перерыв. Вот отличный способ чередовать работу и отдых и успевать делать дела.

ИДУЩИЕ ВПЕРЕД



Время вышло, пора двигаться дальше!

Чтобы не отвлекаться от работы, 15-летняя Клэр пользуется таймером на телефоне. Например, готовясь проводить мероприятие в школе, она дает себе 10 минут на то, чтобы найти информацию

по теме. Когда таймер срабатывает, она прекращает читать и начинает записывать. «Иначе я весь день лазала бы в интернете, но задание так и не сделала бы», — говорит Клэр.

18-летняя Мадлен тоже пользуется таймером на телефоне, чтобы не отвлекаться: «Если я делаю домашнее задание или готовлюсь к контрольной, то работаю час, а затем делаю десятиминутный перерыв. Но и в перерыве ставлю таймер, чтобы вернуться к работе точно через десять минут».

Еще два рабочих инструмента

Кроме таймера, есть еще два важных инструмента, которые помогут тебе подняться по «лестнице к цели»: это календарь и список дел. На календаре видно сразу несколько дней, недель или месяцев, поэтому его (как и Дневник) можно использовать, чтобы не забыть, к какому числу нужно сделать домашнее задание, помнить о днях рождения или ближайшей контрольной — любых событиях, привязанных к датам. И конечно, чтобы помнить сроки выполнения заданий с «лестницы к цели».

Вместо того чтобы составлять список дел в середине дня, когда ты уже ничего не успеваешь, напиши его накануне вечером. Исследования показывают, что, если создавать списки дел заранее, включается подсознание, и пока ты убираешься в комнате, принимаешь душ или даже спишь, оно начинает продумывать способы, как лучше справиться со всем намеченным. Еще, когда ты пишешь список, у тебя в голове освобождается место, и его можно использовать, чтобы запомнить стихотворение или решить задачу.

Начав пользоваться календарем или ежедневником, ты сразу обнаружишь (как и многие другие ребята, уже добившиеся своих целей), что если составить расписание, то распланировать время получается гораздо эффективнее. Это связано с тем, что нам довольно трудно держать всю информацию в голове. Составляя списки, мы раскладываем информацию по полочкам и «очищаем» мозг для новых полезных мыслей.

Еще один помощник в управлении временем — список дел. Можно создавать такие списки на каждый день или на неделю — как тебе больше нравится. Может, тебе удобнее пользоваться отдельными списками из разных категорий, например «в школе», «дома» и так далее. А может быть, тебе больше понравится один большой список, включающий в себя все, что нужно сделать. Веди его в Дневнике, на отрывных листах, стикерах или в смартфоне. Главное, чтобы к списку можно было обращаться в течение дня, дополняя его и вычеркивая сделанное.

Для начала просто перечисли свои дела. Затем расставь их в порядке приоритета, чтобы в начале значились более важные. Как только ты выполнил какой-то пункт, вычеркни его. Вычеркнув несколько пунктов, составь новый список из того, что осталось: это поможет тебе сконцентрироваться на том, что еще предстоит.

«Я на домашнем обучении, поэтому у меня довольно гибкий график. Чтобы все успевать, я пишу себе примерный план на неделю, а затем корректирую его, если возникают непредвиденные обстоятельства». Айзек, 18 лет

«Перед сном составляю список дел на следующий день и вешаю на дверь спальни. Проснувшись, сразу вижу, что нужно сделать». **Вэй Вэй, 13 лет**

«Для планирования школьных дел я пользуюсь бумажным дневником. Я аккуратная, и мне нравится, когда все красиво написано. Поэтому я выписываю все дела и напротив каждой строчки рисую квадратик, в котором ставлю галочку, когда дело сделано. Иногда я пишу разноцветными ручками: у меня есть свой цветовой код. Например, дела, которые нужно сделать до понедельника, я записываю красным, те, что до вторника, — оранжевым и так далее. Глядя на цветные записи на странице, я вижу, какие дела мне предстоят сегодня. А затем пишу по порядку, что для этого нужно». **Эми, 13 лет**

«Я пользуюсь сервисом Google Календарь, там можно разделить дела на разные категории: встречи, учеба, занятия спортом. Работать с ним можно и с компьютера, и с телефона». **Эбби, 17 лет**

Как управлять временем

Кроме таймера, календаря и списка дел есть еще кое-что полезное. Это проверенные временем принципы, которые помогут тебе перестать откладывать все на потом и научиться достигать поставленных целей.

Оставайся на связи со своей целью

Напоминай себе, какая у тебя цель, по каким причинам ты решил начать именно с нее, думай, как прекрасно будешь чувствовать себя, когда достигнешь ее или даже когда просто перейдешь с одной ступени «лестницы» на другую.

«Не думая о своих целях, я могу часами сидеть и смотреть телевизор. Но как только вспоминаю о них, сразу принимаюсь за дело». *Зак, 14 лет*

Используй все свое время

Не жди, пока у тебя появится свободный день или вечер, чтобы начать работать над достижением цели. Улучи время, даже если у тебя есть всего лишь школьная перемена или пять минут, пока ждешь транспорт на остановке. Даже небольшое сделанное дело мотивирует тебя на дальнейшую работу.

«Я делаю домашние задания и прохожу тесты, пока еду в машине. Однажды я даже сдала на лодочные права, пока ехала в другой город на турнир по футболу». *Михайла, 16 лет*

Пересмотри свой досуг

Посчитай, сколько времени в день ты тратишь на телевизор, видеоигры, соцсети? Пару часов в неделю? Или несколько часов в день? Попробуй отдать хотя бы половину этого времени новым целям, и ты увидишь, как растет твоя продуктивность.

«Я играл в видеоигры, и это мешало мне делать домашние задания, поэтому я отдал джойстик маме. Теперь он хранится у нее в течение недели, а в выходные она мне его отдает». *Карсон, 15 лет*

Найди того, кто даст тебе волшебный пинок

Попроси друга или подругу, одноклассников, учителя, родителей или еще кого-нибудь помочь тебе двигаться вперед. Пусть этот человек не только даст тебе общие рекомендации, но и вдохновит на конкретные действия.

«Мы с мамой вместе занимаемся спортом. Точно могу сказать: своим примером она мотивирует меня ходить в спортзал». *Скай Ли, 14 лет*

Говори «нет»

Если ты все равно ничего не успеваешь, может быть, пора отказаться от дел, которые съедают твое время? Оцени, все ли занятия в твоём плотном расписании приближают тебя к цели и приносят удовольствие.

«Раньше я играла в футбол и занималась плаванием, но почувствовала, что это перебор. Теперь хожу только на плавание». *Келси, 13 лет*

СТРАТЕГИЯ № 2: БУДЬ УВЕРЕННЕЕ В СЕБЕ

«Когда ты уверен в себе, тебе весело. А когда тебе весело, ты способен на невероятные вещи».

Джо Нэмет, нападающий в американском футболе

Чтобы двигаться к цели, нужно постоянно, каждый день быть мотивированным, увлеченным и уметь подстраиваться под обстоятельства. Но это непросто. Иногда тебе не нужно никаких дополнительных стимулов, ты просыпаешься полный сил и готовый свернуть горы. А бывают дни, когда приходится себя подбадривать. Что для этого можно сделать? Прежде всего, начни доверять себе!

Когда ты уверен в себе, ты принимаешь лучшие решения и лучше действуешь, а когда уверенности не хватает, то даже простое кажется сложным. Ты, вероятно, уже на собственном опыте убедился: чем

лучше себя чувствуешь, тем удачнее у тебя все складывается и в школе, и дома, и везде. Но иногда ты настолько заикливаешься на недостатках, что забываешь о своих сильных сторонах и талантах.

Устрой себе проверку. Узнай, каков ты на самом деле и в чем твой козырь. Для этого пригласи троих или четверых друзей в спокойное уютное место и раздай всем копию анкеты № 11 «Как меня видят другие?». Поделись с друзьями своими мыслями о них, расскажи каждому, какие сильные стороны и хорошие качества в нем видишь, почему тебе нравится проводить время вместе с ним, что тебя восхищает. Будь искренним и говори только то, что думаешь.

Когда придет твоя очередь, слушай очень внимательно. Искренне проявляй интерес к тому, что услышишь, и записывай все в анкету. Старайся не комментировать услышанное, не пытайся выразить несогласие, веди себя как ни в чем не бывало. Просто записывай. Или, если хочешь, можешь передать анкету по кругу, и каждый запишет все, что думает о тебе, чтобы не говорить вслух. Пусть эта анкета хранится у тебя в Дневнике в разделе «Список целей». Она не просто поднимет тебе настроение, ты сможешь обнаружить в себе хорошие качества, которые не замечал или не признавал. Падая духом и теряя уверенность в себе, перечитывай все, что написали о тебе друзья.

Очень важно научиться находить в себе что-то хорошее. В разделе «Мысли и заметки» Дневника напиши себе письмо и похвали себя за все замечательные качества, какие у тебя есть. Постарайся найти хотя бы десять достоинств или причин себя похвалить. Теперь, когда тебе понадобится заряд энергии, перечитай это письмо и вспомни о своих талантах и умениях. Вот примеры того, что другие ребята пишут о себе:

«Мне нравится моя страсть к приключениям». *Макс, 12 лет*

«Мне нравится, что я танцую и что у меня много сил». *Кейт, 10 лет*

«Мне нравится, что я ни на кого не похож». *Дэвид, 12 лет*

Тебе нужен заряд энергии, чтобы почувствовать себя увереннее? Тогда попробуй один из этих способов или все сразу.

- **Подумай о том, что у тебя уже есть.** Напиши в Дневнике список того, за что испытываешь благодарность. Запиши как более, так и менее значимые вещи. Когда ты расстроен или не уверен в себе, перечитай этот список. Если обращаешь внимание на то, что имеешь, а не на то, чего лишен, вкус жизни чувствуется гораздо сильнее.
- **Вспомни о хорошем.** Припомни самые приятные комплименты, которые тебе делали, и запиши их. И когда кто-то скажет что-нибудь хорошее о тебе, верь, что это правда! Улыбнись и скажи: «Спасибо, мне тоже это мое качество нравится». Еще можно фотографировать или снимать на видео моменты, которые хочется запомнить.
- **Отпусти тревоги.** Вместо того чтобы сходить с ума, возьми Дневник и запиши все, что тебя беспокоит. На бумаге тревоги и заботы кажутся менее серьезными. Кроме того, если их записывать, найти решение будет проще. Или поговори о своих проблемах с тем, кому ты доверяешь.
- **Сделай кому-нибудь приятно.** Вынеси мусор, вымой посуду до того, как тебя попросили об этом, помоги однокласснику решить задачу или соседке донести тяжелую сумку с продуктами. Если делать добрые дела другим, то сам будешь чувствовать себя гораздо лучше, а в таком состоянии больше шансов найти силы и сделать что-то для достижения цели.
- **Не отвлекайся ни на что, сконцентрируйся.** Отвлечь можно кого угодно, даже самого целеустремленного человека. Если тебе кажется, что ты постоянно отвлекаешься, отключись от внешнего мира: отложи все гаджеты, надень подавляющие шум наушники и сосредоточься на делах.

- **Шевелись.** Если стоять на месте, то никуда не придешь. С сознанием аналогично: если тебе кажется, что уже давно ничего не меняется — дольше, чем ты того хочешь, — встань и двигайся вперед. Прямо сейчас! Наклонись вперед и коснись пальцев ног, встань, вытяни руки вверх, потанцуй — делай что угодно, но двигайся!

Вот как другие ребята поднимают себе настроение.

«Когда я была маленькой, папа говорил мне: “Твой стакан наполовину пуст или наполовину полон?” Иногда, когда я не в настроении, я задаю себе этот вопрос и стараюсь найти такой ответ, чтобы стакан оказался наполовину полон». *Бетси, 13 лет*

«Я просматриваю фотографии в телефоне, когда мне тяжело или я не в духе, и снимки напоминают мне о том, какая у меня на самом деле прекрасная жизнь». *Ханна, 16 лет*

«Однажды я получила плохую оценку и заплакала, но затем напомнила себе, что это всего лишь одна контрольная, и она никак не определяет мою жизнь целиком». *Скай Ли, 14 лет*

СТРАТЕГИЯ № 3: НАСТРОЙСЯ НА ПОЗИТИВ

«Позитивное мышление помогает нам получить лучшие результаты из возможных».

Зиг Зиглар, писатель

Большинство людей, даже тех, кто выглядит жизнерадостным, у кого, как нам кажется, есть все, иногда посещают негативные мысли: «Я этого недостоин. У меня все равно ничего не получится, какой смысл пытаться? Я проиграю несмотря ни на что». Наверняка ты тоже иногда думаешь о себе в этом ключе.

Голос у тебя в голове действует примерно так же, как ведущий телепрограммы новостей. Он комментирует все, что происходит в твоей жизни. Многие даже не догадываются, насколько сильно на нас могут влиять подобные внутренние диалоги. И этот голос обычно ворчит, правда? Значит, он твой внутренний критик, который очень быстро заполняет сознание неприятными мыслями, отнимающими у тебя все силы.

Однако этот же голос может стать твоей внутренней группой поддержки, если зазвучит по-другому — жизнерадостно и вдохновляюще. Ты почувствуешь себя намного лучше — это и есть сила позитивного мышления!

В следующий раз, когда твой внутренний критик начнет брюзжать, скажи ему, что не намерен слушать его жалобы. Подумай, как можно направить мысли в другое русло и переключиться на оптимистичный лад.

Вот как это работает.

Пропускай мимо ушей

Я ужасно глупый

У меня это плохо получается

Сегодня я взял и все испортил

Нет смысла пытаться, я все равно провалю

Я ничего не могу сделать нормально

Либо я сделаю все как надо, либо уйду

Настройся на волну

У меня отлично получается

В следующий раз сделаю лучше

Одна ошибка — это еще не конец света

Думаю, стоит попробовать

Нельзя ждать от себя совершенства. Никто не совершенен

Сделаю все возможное

МЫСЛИ И ЗАМЕТКИ

Если ты никак не можешь начать работать над достижением цели, перечисли в Дневнике причины, по которым ты этого не делаешь. Напиши все свои негативные мысли и страхи по этому поводу, независимо от того, насколько они малы или велики. А теперь порви этот список и выброси обрывки. Скажи себе, что не позволишь подобным мыслям и страхам встать на твоём пути к цели.

Если ты в целом хочешь иметь положительный настрой, то возьми за правило замечать в жизни хорошее, а не плохое. Ты даже не представляешь, какую роль играет наше отношение в будущем успехе. Оно куда важнее, чем талант, деньги или обстоятельства. Когда ты веришь в успех, твой мозг начинает работать в особом режиме: он ставит цели и решает задачи, помогая тебе преодолевать трудности, и ты становишься на путь, который приведет тебя к твоей мечте.

Чтобы сохранять позитивный настрой:

- **Поднимай себе настроение!** Может быть, все, что тебе нужно для благоприятного настроения и самомотивации, это простые фразы типа «Давай, действуй!» или «Я смогу это сделать!»
- **Принимай поддержку от других людей.** Когда обстоятельства изменятся и отваги первых дней станет недостаточно, близкие могут здорово помочь тебе.
- **Умей отпускать.** Если ты допустил ошибку (все мы ошибаемся!), извлеки из этого урок и двигайся дальше. Постоянно закликаясь на своих провалах и ошибках, ты далеко не уедешь.

«Моя хоккейная команда только что закончила игру. Мы могли бы играть гораздо лучше, поэтому все ужасно расстроились, и я, конечно, тоже. Но потом мне в голову пришла мысль, что все уже позади и нужно думать о новых матчах». *Бетси, 13 лет*

«Я пишу что-нибудь у себя на страничке в соцсетях и получаю комментарии, которые поднимают мне настроение». *Зак, 14 лет*

«Когда мне грустно, или я в плохом настроении, или хочу выпустить пар, я пишу друзьям: “Сегодня тот самый день, выходите в Skype”, и мы включаем видеосвязь. Они выслушивают меня, помогают принять решение, и от этого мне становится намного лучше». *Шона, 16 лет*

Дай себе установку

Еще один способ настроиться на мажорный лад — дать себе позитивную установку.

Повторяй список своих сильных сторон изо дня в день, пока твой внутренний чемпион не придет на смену внутреннему нытику и не вселит в тебя надежду.

Вот несколько примеров положительных установок:

- «Я заслуживаю победы»;
- «Я умею творчески мыслить»;
- «Я сильный и физически крепкий»;
- «Я могу изменить мир к лучшему»;
- «Я верю в себя»;
- «Я достоин успеха»;
- «У меня прекрасно получается решать задачи».



Несколько советов, как усилить свои установки

- **Живи в настоящем.** Сформулируй свои установки так, чтобы они говорили о настоящем, а не о будущем. Говоря о себе в будущем, ты только пассивно ждешь результатов, поэтому вместо «Я приду к цели» скажи «Я иду к цели».

- **Настройся на позитив.** Говори о том, чего ты хочешь, вместо того, чтобы выражать недовольство. Скажи: «Я просыпаюсь рано утром полным сил», а не «Как же не хочется вставать».
- **Будь конкретен.** Как и цели, установки работают лучше, если они конкретны. Например, формулировка «Я работаю с приятными мне людьми на стажировке, которая многое мне дает» лучше, чем «Я нашел работу на лето». Установки должны быть понятными и иметь смысл для тебя.

МЫСЛИ И ЗАМЕТКИ

Открой Дневник и напиши пять установок, чтобы поддержать себя на пути к цели. Подумай, нельзя ли их как-то усилить. Переписывай эти утверждения по утрам, пару раз в течение дня и/или каждый вечер перед сном. Так ты «посеешь» эти мысли в своей голове, и они с каждым днем будут становиться все более убедительными.

Пиши, читай и пой

Можешь написать установки на карточках или на яркой цветной бумаге и положить их в такое место, где они часто будут попадаться тебе на глаза: у кровати, в кошелек или поставить заставкой на монитор или телефон. Читай их вслух до тех пор, пока не выучишь наизусть. Произноси эти слова убежденно, думай о них и чувствуй всю заключенную в них силу. Повторяй эти утверждения про себя, когда делаешь уроки, бегаешь или накрываешь на стол. Чем чаще ты будешь их повторять, тем могущественнее они станут.

Записывай как неприятные мысли, так и радостные, которые придут им на смену, в раздел «Мысли и заметки». Когда у тебя получится заменить десять унылых мыслей жизнерадостными, награди себя чем-то, что тебе важно. В общем, мысли позитивно!

Еще можно положить эти утверждения на музыку. Пусть это будет очень знакомая мелодия. Придумай к ней новые слова, чтобы твоя песня рассказывала о том, каким ты хочешь стать. Пой ее и двигайся под музыку. Пой в душе, катаясь на велосипеде или во время уборки. Чем больше ты поешь, тем сильнее твоя мечта укоренится в сознании и тем быстрее ты заставишь работать свое подсознание. А подсознание поможет воплотить мечту.

Скорее всего, ты будешь чувствовать себя несколько глупо, напевая или проговаривая свои утверждения. Но преодолев неловкость, ты будешь приятно удивлен, насколько эффективно этот метод работает.

Если тебе нужна помощь, чтобы придумать установки, открой анкету № 12 «Выбери слова для себя». Добавь эти позитивные фразы к своим и носи их с собой как шпаргалки.

СТРАТЕГИЯ № 4: ВИЗУАЛИЗИРУЙ УСПЕХ

«Визуализируйте все, чего хотите, представьте себе это, почувствуйте, поверьте. После того как у вас появится мысленный чертеж вашей мечты, начинайте строить ее».

Роберт Кольтер, писатель

Мы уже говорили о том, что визуализация — это важный инструмент для достижения целей. Это способ увеличить концентрацию и направить воображение в нужное русло. Ты давно умеешь визуализировать: именно этим ты занимаешься каждый день, представляя себе, как круто решил контрольную, выиграл «Оскар», основал компанию или помог кому-то начать дело.

Визуализируя, ты используешь собственное сознание для построения будущего. Это все равно что снимать кино о себе и знать, что сюжет полностью в твоих руках, включая невероятное окончание истории.

Даже если ты не занимаешься спортом, то, вероятно, слышал про спортсменов-любителей, профессионалов или олимпийцев, представлявших себе, как четко, спокойно и бесстрашно они делают необходимые движения. Баскетболисты, лежа в кровати, представляют, как совершают штрафные броски, лыжники, идя по городу, повторяют движения тела, необходимые при спуске с горы, а игроки в гольф за завтраком прокручивают в голове целые раунды.

Подумай о своей цели. Есть ли какой-то определенный момент, когда ты поймешь, что она достигнута? Представь себе эту сцену, как будто видишь ее в кино. Каждый раз, проигрывая ее у себя в голове, добавляй

все новые подробности. Думай о том, что ты увидишь, услышишь, почувствуешь, какие запахи будут вокруг, — представь себе все, что поможет тебе как можно реальнее ощутить успех.

Наше сознание воспроизводит то, о чем мы больше всего думаем. Если бегун будет представлять себе, как пропустил сигнал стартового пистолета и не рванул вперед в ту же секунду, именно так он и поступит в реальной ситуации.

Поэтому представляй себе именно то, чего хочешь. Ощути, как у тебя захватывает дыхание, когда ты слышишь «на старт!». Ты ощущаешь свой выдох, как только срабатывает стартовый пистолет. Представь тебе, как ты все больше вырываешься вперед, шаг за шагом, все быстрее бежишь по дорожке, и вот уже ты впереди всех, перепрыгиваешь черту финиша, победно поднимаешь руки и принимаешь поздравления друзей по команде.

Чем реалистичнее ты визуализируешь свой успех и чем детальнее твоя картинка, тем сильнее ты себя мотивируешь. Визуализируй перед сном и просыпаясь утром, за обедом, идя в школьную раздевалку, во время уборки комнаты или встречи с друзьями. Представляй себе, как здорово у тебя получается учиться, играть, работать, как успешно проходит сбор денег на дело, которым ты увлечен. Почувствуй и услышь свой успех.

Не знаешь, как приступить к визуализации? Попробуй сделать это в три шага.

1. Устройся поудобнее. Выключи в комнате свет и музыку, сядь или ляг, создай спокойную обстановку, чтобы тебя никто не беспокоил. Расслабься. Сделай три глубоких вдоха и почувствуй, что с каждым разом набираешь все больше воздуха в легкие. На каждый вдох говори «я», на каждый выдох — «спокоен». Когда выдыхаешь, пусть все мышцы, одна за другой, расслабляются — с пальцев ног до макушки. С каждым выдохом расслабляйся чуть больше.

Я... СПОКОЕН... Я... СПОКОЕН... Я... СПОКОЕН...

Пусть уйдут все сомнения и неприятные мысли. С каждым выдохом ощущай, как они уходят из твоей головы. Наблюдай, как они становятся меньше и меньше и в конце концов исчезают совсем.

2. Включи воображение. Как можно четче представь себе свою цель. Пусть этот образ постоянно присутствует у тебя в голове. Теперь представь, как достигаешь цели. Если это событие, представь, как будто оно происходит сейчас с тобой. Где ты? Кто рядом с тобой? Если твоя цель — это предмет, представь его в своих руках и в воображении покажи его своим друзьям. Если это задача, представь себе, как выполняешь ее с легкостью.

Продолжай добавлять детали до тех пор, пока не увидишь, не услышишь, не почувствуешь запах, вкус своей цели, не ощутишь ее у себя в руках, как будто все происходит на самом деле. Обязательно задействуй эмоции: улыбайся, смейся, дай волю даже слезам радости. Эмоции помогают усилить картинку, нарисованную тобой в сознании. Проведи минут пять, проигрывая свое «кино», насладись им, в полной мере почувствуй все, чего ты достиг.

3. Настройся на успех. Пока «фильм» еще не закончился, повтори одну из своих установок или придумай новую, например: «Это я, и я делаю именно то, к чему стремился» или «Я горжусь собой и всем, чего я добился».

Теперь, когда ты добавил достаточно деталей в свой воображаемый фильм, сделай несколько вдохов и выдохов. На каждый вдох говори «я», а на каждый выдох — «достиг цели». Теперь дыши глубоко и почувствуй, как становишься сильнее от макушки до самых кончиков пальцев ног, почувствуй, как ты концентрируешься и как у тебя прибывает уверенности в том, что ты можешь достичь всего, чего хочешь.

Я... ДОСТИГ ЦЕЛИ... Я... ДОСТИГ ЦЕЛИ... Я... ДОСТИГ ЦЕЛИ...

Предупреждение: визуализация успеха сильно мотивирует. Однако со временем все может пойти не совсем так, как было в твоём воображении. Не переживай по этому поводу. Лучше придумай новое «кино». Запомни: иногда с нами не происходит что-то хорошее, чтобы могло произойти что-то еще лучше.

ИДУЩИЕ ВПЕРЕД

Видеть значит верить

12-летний Дэвид любит рыбачить и почти все лето проводит у воды. Его цель — поймать огромную рыбу, поэтому он представляет себе свое имя в Книге рекордов.

Заку 14 лет, он играет в музыкальной группе со своими друзьями. Он говорит: «Когда мы выходим на сцену, я представляю себе, какие мы клевые, меня это мотивирует, и мы играем превосходно».

В свои десять лет Ной ненавидит фотографироваться. Он использует метод визуализации, чтобы сделать семейные фотографии лучше. «Вместо того чтобы думать про фотографии, я представляю себе шоколад», — говорит он.

17-летний пианист Деланжо применяет визуализацию, чтобы подготовиться к сольным концертам. «Когда я работаю над произведением, даже если не брался за него год, я четко представляю, сколько времени мне нужно, чтобы его вспомнить, сколько уйдет на то, чтобы вспомнить ноты и сколько потребуется на отработку», — говорит Деланжо.

Дженна, которой 16 лет, визуализирует тренировки по плаванию. Вместе с ребятами из команды они берут секундомеры, занимают места на трибуне для зрителей и устраиваются поудобнее. Затем тренер просит их представить, как они делают растяжку, дыхательные упражнения, как забираются на тумбы для старта и слышат команду судьи: «Займите свои места». «Мы представляем себе стартовый сигнал, засекаем время на секундомерах и, в зависимости от того, к какому событию готовимся, начинаем воображать себе, как плывем». Девочки из команды представляют, как ныряют в бассейн, как красиво выполняют нужное количество гребков, чтобы дойти до места разворота, как элегантно разворачиваются и так далее. Когда каждая «заканчивает дистанцию», она останавливает секундомер. «Просто невероятно, сколько всего мы можем себе представить, — говорит Дженна. — Но самое интересное, что большинство из нас останавливают секундомеры с разницей в одну или две секунды по отношению к тем результатам, к которым потом приходят».

Визуализация помогает 19-летней Тейлор осилить требования программы тренировок для войск резерва вооруженных сил. «Чтобы хорошо подготовиться, нужно научиться очень многому, в том числе маршировать, — говорит Тейлор. — Мы маршируем несколькими колоннами, и у каждой колонны свой шаг. Я никак не могла это понять, поэтому рисовала картинку у себя в голове, как и в какой момент ставить ноги, представляла себе, как марширую».

СТРАТЕГИЯ № 5: ПРОСИ О ПОМОЩИ

«Вы никогда не бываете сильны настолько, чтобы вам не нужна была помощь».

Сесар Чавис, правозащитник и борец за социальные права

Есть еще один ключ к успеху: поддержка и помощь окружающих. Навыками, необходимыми для достижения цели, могут обладать твои друзья, члены семьи, учителя, школьные психологи, тренеры или соседи. Даже те, кого ты никогда еще не встречал, могут тебе помочь, поддержать тебя. Чтобы заручиться поддержкой близких, в первую очередь нужно рассказать им о своих целях. Ты говорил с ними о том, чего на самом деле хочешь добиться? Показывал им свою «лестницу к цели»? Если нет, то сейчас самое время поделиться с ними и попросить тебе помочь.

Существует три основных способа помощи, которые необходимы нам, чтобы двигаться к цели: помощь делом, помощь советом и помощь-поддержка.

Помощь делом — практическая, она тебе требуется, чтобы подниматься выше по «лестнице целей». Можно, например, отвезти тебя на встречу или на тренировку и привезти обратно, дать денег на материалы для уроков или составить тебе компанию в загородной поездке.

Как правило, помогают делом друзья, семья или близкие знакомые. В зависимости от того, что тебе нужно, о такой помощи можно попросить в школе или в какой-то специальной организации. И даже незнакомый человек может помочь тебе делом.

Те, кто **помогает советом**, учат тебя чему-то необходимому для достижения цели. Ты когда-нибудь ловил себя на мысли «Я бы закончил домашнее задание, но не знаю как» или «Я хочу работать над своей целью, но не знаю, с чего начать»? Если да, то ты не один такой. Почти у всех возникают подобные мысли, особенно когда мы принимаемся за что-то новое. Вместо того чтобы превращать их в отмазки и не приступать к делу, воспользуйся ими как возможностью попросить помощи.

Может быть, ты так регулярно поступаешь, например, когда просишь кого-то объяснить тебе, как решить задачу, или просишь показать, как играть в игру. То есть ты ищешь кого-то, кто знает то, чему ты хочешь научиться. То же самое происходит, когда ты смотришь ролик на YouTube, чтобы понять, как установить программу или выучить новое движение в гимнастике.

Какой информации тебе не хватает, чтобы подняться по «лестнице к цели»? Сходи в библиотеку или поищи ответы в интернете, напиши другу, поговори с родителями, учителями или тренером. Поищи, может быть, в твоём районе есть подходящая секция или кружок. Есть вероятность найти помощь в местном доме культуры или у школьного психолога.

Когда будешь делиться с близкими своими целями, может оказаться, что им тоже нужна поддержка. Спроси их, чем можешь им помочь, и расскажи, как они могут помочь тебе. Такая помощь может быть очень простой: напоминать друг другу про сроки выполнения заданий или поздравлять с небольшими достижениями.

Помощь-поддержка нужна в те дни, когда, как бы ты ни старался, что бы ни делал, поднять себе настроение ты не в состоянии. Такой момент рано или поздно неизбежно наступает. Все движется как по маслу, у тебя прекрасная неделя, и вдруг что-то идет не так. Ты опаздываешь в школу, ругаешься с другом, допускаешь серьезную ошибку, и она стоит твоей команде целого очка, забываешь про чей-нибудь день рождения или просыпаешься среди ночи с мыслью, что уже целый день не вспоминал про «лестницу к цели». В такие дни тебе нужна поддержка (отлично, если в другие дни она у тебя тоже будет).

Тебе может полегчать, если тебя обнимут мама с папой, похвалит учитель или друг скажет: «Ты молодец!» Помощь-поддержка придает тебе сил, вдохновляет и поднимает настроение в неудачный день.

Поддержка может исходить откуда угодно: тебя будет поддерживать семья, потому что близкие любят нас несмотря ни на что, заботливые друзья, которые умеют тебя выслушать, тренер, который будет заставлять тебя пытаться снова и снова, даже если ты не в лучшей форме, незнакомец, который проникнется твоим делом — словом, любой, кто протянет тебе руку помощи, когда нужно.

Помощь делом	Помощь советом	Помощь-поддержка
<i>Практическая помощь; требуется для достижения желаемого</i>	<i>Знания и навыки; они помогут тебе сделать то, к чему ты стремишься</i>	<i>Ободрение и эмоциональная поддержка; поднимает настроение</i>
Когда друг одалживает тебе проездной	Советы, как лучше сделать фото	Поздравления от членов твоей команды
Тихое место для учебы	Помощь с домашней работой	Кружка горячего чая в холодный день
Новые бутсы	Совет, как решить задачу	Похвала учителя
Стипендия	Инструкция, как что-то смастерить	Теплые объятия
Специальное снаряжение или оборудование	Занятие по самообороне	Телефонный разговор с бабушкой и дедушкой
Родители или другие взрослые, которые могут вместе с тобой ездить по разным вузам, чтобы оценить их	Кто-то, с кем можно отретировать собеседование	Комплименты от друзей

Помощь делом

Указание пути, когда ты не знаешь дороги

Кто-то, кто может проверить твоё сочинение

Помощь советом

Урок, как сделать свою страничку в Twitter

Видео на YouTube о том, как починить телефон

Помощь-поддержка

Эсэмэска от друга, с которым давно не общался

Написанная на бумаге записка, где сказано, какой ты молодец

Теперь, когда ты знаешь, какая бывает помощь, пора понять, какая нужна именно тебе и кто может ее оказать. Заполни анкету № 13 «Необходимая помощь». Заполни ее, потом запиши все варианты поддержки в раздел Дневника «Список целей» и пользуйся, идя вверх по «лестнице к цели». Спрашивай себя на каждой ступеньке: «Какая помощь мне нужна, чтобы это сделать?»

Запиши ответы как можно конкретнее. Если тебе нужны деньги, то сколько? Если тебе нужны знания, то какие? Если тебя нужно подтолкнуть в правильном направлении, то как именно и когда тебе это необходимо больше всего?

Пока не думай о том, от каких людей можно ожидать помощи, сосредоточься на заполнении первой колонки и подумай, какая тебе нужна поддержка.

ИДУЩИЕ ВПЕРЕД

Те, кто уже достиг каких-то целей в жизни, прекрасно понимают, как важна помощь и благодарность в любом виде. Лиле (11 лет) помогли делом ее близкие. Вот что она рассказала: «Мои родители оплачивают тренировки по гимнастике, а брат вместе с папой построили гимнастическое бревно, так что теперь я могу заниматься дома». «Мои родители и бабушка с дедушкой отвозят меня на тренировки и домой», — говорит Келси (13 лет). Мануэль (14 лет) поделился с нами: «Мои родители помогают мне с учебой — проверяют мои оценки. Иногда меня это раздражает, но на самом деле они хотят мне помочь. Они говорят: “Ты должен поговорить с учителем об этом задании”, — на что я саркастически отвечаю: “Должен, ага”, но знаю, что если поговорю с учителем, то смогу исправить оценки».

Независимо от того, сколько тебе помогают, всегда благодари. Сказать «спасибо» очень просто и очень важно. В следующий раз, когда пойдешь в кино, обрати внимание на благодарности в титрах или почитай список благодарностей от автора в книге, которую будешь читать. Ты увидишь, что режиссеры, писатели и другие успешные люди не стесняются благодарить. Последуй их примеру и благодари всех, кто тебе помогает, лично, по телефону, открыткой, письмом. Или подойди к этому делу творчески. Продемонстрируй человеку, как важна его помощь: сфотографируйся в горнолыжных очках, которые тебе подарили родители, или запиши на видео речь, которую тебе помог подготовить друг.

Джия (11 лет), чья цель была выиграть междугородний чемпионат по конькобежному спорту, учится у своих тренеров: «Они дают рекомендации, как увеличить скорость, больше наклоня лезвия коньков, и как лучше бежать, перенося вес с одной ноги на другую». Дэвид (12 лет) говорит: «Мой папа научил меня рыбачить и всему, что связано с рыбалкой: как найти правильное место на озере, где может быть много рыбы, как определить, когда лучше всего клев, и что делать, если не клюет». Скай Ли (14 лет) обращается за помощью к своим учителям. «Когда я чего-то не понимаю, я остаюсь после уроков и задаю им вопросы», — говорит она. Другие ребята смотрят видео в интернете. Так, Деланжо (17 лет) научился играть на гитаре по роликам на YouTube, а Кэролайн (14 лет) — вязать на спицах.

Особое значение имеет помощь-поддержка. Зак (14 лет) слушает музыку. «Она придает мне сил», — говорит юноша. Эбби (17 лет) обращается за поддержкой к читателям своего блога: «Когда у меня неудачный день, я открываю блог и читаю комментарии тех, кто за меня переживает, и это меня воодушевляет». Ханна (16 лет) говорит: «Мои родители всегда лучше всех мотивировали меня. Мы обсуждаем наши ожидания, надежды и цели за ужином всей семьей, но при этом они всегда настаивают на том, чтобы я старалась изо всех сил».

Вот что рассказала Елена (17 лет): «Когда мне попадает какая-нибудь вдохновляющая цитата, я вешаю ее на стену у себя в комнате. Я часто перечитываю выписки, чтобы напомнить себе, что нужно двигаться вперед, даже когда тяжело. Моя любимая — “Трава зеленее там, где ты ее поливаешь”».

Теперь ты знаешь, какая помощь тебе нужна, осталось решить, кто сможет помочь. Подумай о тех, кого хорошо знаешь (и о взрослых, и о ровесниках), и о тех, с кем знаком не слишком близко (родители друзей, директор школы или кто-то еще). Ты удивишься, как много людей знают и могут то, в чем тебе нужна помощь, и сколько из них захотят тебе помочь.

Составив список потенциальных помощников, запиши их имена и контакты в анкете № 13. Лучше запиши нескольких человек, чтобы у тебя всегда был запасной вариант.

Независимо от того, решил ты обратиться к близкому другу или к человеку, с которым едва знаком, покажи ему свою «лестницу к цели» и расскажи:

- какая у тебя цель;
- какая тебе нужна помощь;
- когда она тебе потребуется;
- как ты думаешь, сколько времени это займет.

Если ты все еще раздумываешь, стоит ли просить помощи, пусть тебя вдохновят советы тех, кто уже добивался своего.

«Я поняла, что если просто попросить о помощи, то найдется очень много равнодушных людей». *Ханна, 16 лет*

«Люди хотят делиться с другими тем, что делают. Поэтому если ты проявляешь интерес к тому, что делают другие, то твоими делами тоже будут интересоваться». *Эбби, 17 лет*

«Ты должен помнить: всегда есть кто-то, кто захочет помочь тебе достичь успеха». *Вэй Вэй, 13 лет*

СТРАТЕГИЯ № 6: ОКРУЖИ СЕБЯ ТЕМИ, КТО ТЕБЯ ПОДДЕРЖИВАЕТ

«Пока у тебя есть страстное желание, стремление, энергия и поддержка, ты можешь сделать все что угодно».

Сабрина Брайан, певица и актриса

Идти к цели в одиночку — все равно что есть суп чайной ложкой. Если у тебя есть группа поддержки, то при должных стараниях успех обязательно придет. Бывает даже так, что человек готов уделить тебе куда больше времени и сил, чем ты рассчитывал.

Таких людей называют сподвижниками. Кто такой сподвижник, ясно уже из самого слова: это человек, который движется с тобой в одном направлении, твой товарищ, помогающий тебе прийти к цели. Но при этом за процесс отвечаешь ты сам.

У Энн Бэнкрофт, полярной исследовательницы, автора вступительного слова к этой книге, есть сподвижница, ее зовут Лив Арнесен. В 2001 году они объединились и стали первыми женщинами, пересекшими Антарктику. С тех самых пор они вместе идут по жизни, и Энн это очень радует. «Трудно найти кого-то, кто сам вызовется помочь тебе, особенно если это означает, что нужно идти пешком по снегу и льду при температуре, которая никогда не поднимается выше минус 15 градусов по Цельсию», — говорит Энн.

ИДУЩИЕ ВПЕРЕД

Лучшие сподвижники

У нас у всех разные цели, поэтому неудивительно, что и сподвижники будут самыми разными. Эмма и Эми, сестры-двойняшки, основавшие компанию Wake Me Note, все время идут плечом к плечу. «Мы всегда

готовы прийти на помощь друг другу, — говорит Эмма, — если одна из нас выйдет из себя, то вторая будет оставаться спокойной».

Алек, 15-летний пловец, поставивший перед собой цель победить на первенстве штата, считает своими сподвижниками ребят из команды. С помощью тренеров они ставят перед собой как индивидуальные, так и общекомандные цели и применяют метод визуализации успехов. «Они побуждают меня быть лучше», — уверен Алек.

14-летняя Мередит бросила вызов себе, своей подруге и приложению на смартфоне — она решила каждый день делать приседания. Они начали с 25 приседаний в день и дошли до 235. «Даже когда мне ужасно не хотелось их делать, я приседала, потому что знала: подруга обязательно спросит меня, делала я их или нет».



Найди сподвижника

Чтобы от таких отношений было максимум пользы, нужно:

- искать того, кто близок тебе по духу. Твой сподвижник не обязан преследовать те же цели, что и ты, но у вас должно быть много общего, чтобы между вами была какая-то связь, чтобы вы были равнодушны к тому, что происходит в жизни друг друга. Будет очень здорово, если у вас будут похожие ценности и одинаковое желание трудиться над достижением целей;
- уделять время сподвижнику. Вы будете общаться раз в неделю? Два раза в месяц? Созваниваться и болтать по видеосвязи или переписываться? Определите, что удобно вам обоим, и придерживайтесь этого графика и способа общения;
- делиться друг с другом и радостями, и печалью. Обсуждайте, чего вы добились, а что не получается. Но вместо того чтобы вгонять друг друга в тоску, постарайтесь с помощью взаимной поддержки снова войти в колею;
- отмечать свои успехи. Радуйтесь успехам друг друга: например, можно отправить обычную или электронную открытку с поздравлением, можно поблагодарить человека публично, на своей страничке в соцсети или просто подарить маленький сувенир.

Собери команду мечты

Независимо от того, есть у тебя сподвижник или нет, тебе не помешает команда единомышленников. Это небольшая группа людей, которым ты доверяешь и кому твой успех настолько же важен и интересен, как тебе самому. Когда тебе потребуется помощь — просто совет, ответ на заковыристый вопрос — или внезапно пропадет вдохновение, обратись к единомышленникам. Это те, на кого можно рассчитывать в трудную минуту, твоя надежда и опора, они будут рядом, даже понимая, что ты отнюдь не идеал.

Чтобы поделиться новостями, попросить помощи или совета, общайся с ними по телефону, переписывайся или встречайся. Членам твоей команды можно позвонить в любой момент. Это первая линия обороны, на нее можно положиться, когда нужно исправить ситуацию, даже если перед тобой серьезная проблема или ты надолго впал в безделье.

Кто может войти в такую команду? Если ты заполнил анкету «Необходимая помощь», значит, уже определил тех, к кому можно обращаться. Если нет, вспомни как можно больше потенциальных помощников и запиши их в раздел «Список целей» Дневника. Теперь рядом с именами трех-четырех человек, которым ты действительно доверяешь и на кого рассчитываешь, нарисуй звездочку.

Чтобы позвать этих людей в команду единомышленников, расскажи им, зачем тебе нужна их поддержка, и спроси, захотят ли они помогать. Как только у тебя появились желающие, запиши их контактные данные в анкету № 14 «Команда единомышленников»). Вложи ее в Дневник и держи информацию под рукой, чтобы

в любой момент, когда тебе понадобится совет, мотивация или другая помощь, можно было быстро к ним обратиться.

Найди наставника

Можно попросить одного из членов команды единомышленников, кого-то хорошо знакомого (друга или родителей) или внушающего восхищение (владельца компании или родственника, которого ты уважаешь) стать твоим наставником. Наставник — твой гид, поэтому выбирай того, кому доверяешь. Вы можете встречаться раз в месяц или даже в неделю, его задача — помогать тебе расти, учиться, взрослеть и достигать поставленных целей. Наставник посвящает тебе время, учит тебя и помогает воплотить мечту. Помощь наставника заключается в том, чтобы:

- мотивировать тебя на безопасный риск;
- быть хорошим слушателем;
- верить в тебя (даже если ты сам не веришь);
- знакомить тебя с людьми, которыми он восхищается или которых уважает;
- помогать тебе искать, к кому можно обратиться с проблемой;
- уважать разные точки зрения;
- помогать тебе соотносить твои действия и жизненные ориентиры.

Вероятно, впервые подойти к предполагаемому наставнику страшновато, особенно если ты не очень хорошо знаком с человеком или смотришь на него снизу вверх. Полезно напомнить себе в этот момент, что любой взрослый, добившийся успеха, когда-то был в твоём возрасте и у него, как и у тебя, были мечты и цели. Еще не забывай, что многие действительно очень хотят помогать другим. Некоторые даже жаждут «отдать долг» и поддержать другого человека, потому что когда-то кто-то точно так же поддержал их.

Если ты не знаком с человеком, которого хотел бы видеть своим наставником, сообщи о себе по электронной почте или с помощью соцсети. Можешь даже отправить небольшое видео о себе. Расскажи:

- как тебя зовут и как с тобой связаться;
- какая у тебя цель и зачем тебе наставник;
- почему человек, которого ты выбрал, может стать хорошим наставником;
- какая именно помощь тебе нужна;
- когда и как часто ты хочешь встречаться;
- искренне поблагодари.

Прежде чем ты встретишься и поговоришь с предполагаемым наставником, подумай, что хочешь ему сказать. Проиграй свою часть диалога, как актер перед спектаклем. Можешь сам, в одиночку, а можешь попросить послушать сподвижника или кого-то, кому доверяешь, — это добавит тебе уверенности в себе. Когда ты будешь готов начать диалог, не забудь про силу позитивного мышления и про то, что чем больше ты обращаешься за помощью и поддержкой, тем проще тебе будет в следующий раз.

Существует много организаций, где можно найти себе наставника, например, курсы профориентации, летние лагеря, службы поддержки для подростков, группы в соцсетях. Список таких организаций ты найдешь ниже.

Поэтому, даже если поначалу страшно, не сдавайся. Если человек, к которому ты обратился, говорит «нет», не принимай это на свой счет, попроси его предложить кого-нибудь в качестве наставника вместо себя. Скажи «спасибо» и, пока не прошел запал, сразу обратись к новому человеку.

Теперь у тебя есть сподвижник, команда единомышленников и/или наставник, и тебе нужно получить как можно больше пользы из общения с этими людьми. Для этого:

- изо всех сил стремись учиться;
- напиши себе список вопросов и тем, которые хочешь обсудить;
- делай заметки в Дневнике;
- когда тебе задают вопросы, отвечай подробно, а не в двух словах. Возьми за правило быть общительным и открытым;
- всегда говори «спасибо» и показывай, как ты ценишь помощь.

ИДУЩИЕ ВПЕРЕД



Центр наставников

Одна из наставниц одиннадцатилетней Джии — Эми Петерсон, конькобежка на короткие дистанции, участница пяти Олимпиад. «Я была во всех летних лагерях, которые она организует, — говорит Джия, — она очень требовательная, но никогда не перестает в тебя верить».

Скай Ли любит музыку. В наставники она выбрала Кейт МакКензи, певицу, номинированную на премию «Грэмми», близкого друга семьи. «Когда мы вместе, она помогает мне учить песни под гитару, которые мне не даются, или показывает, как легче запомнить аккорды», — говорит девочка.

Карсон в свои 14 лет стремится получить награду «Скаут-орел», доступную очень немногим скаутам (это такая организация, в которой ребята проходят соревнования на выносливость). У него два наставника: старший брат Коллан, 19-летний обладатель «Орла», и Стив — давний друг семьи. «Стив берет меня на рыбалку и в походы, дает советы, — говорит Карсон. — И еще постоянно меня смешит».

Помни о группе поддержки

Люди, которые тебя поддерживают, могут помочь тебе взглянуть на проблему под другим углом и прорваться сквозь полосу препятствий. Они вселяют отвагу, и ты перестаешь бояться риска, они дают тебе небольшой дружеский пинок в тот самый момент, когда он больше всего нужен.

Именно такую поддержку получил тринадцатилетний Вэй Вэй в день состязания по рукопашному бою. «Я учился в седьмом классе, а должен был выступить против восьмиклассника, и я все думал: “Я не смогу, у меня ничего не получится”, — вспоминает Вэй Вэй. — Но вдруг я посмотрел на своего тренера и ребят из команды. Все они выглядели полными решимости. Я прочитал про себя молитву и приготовился к бою. И несмотря на то, что я не был уверен в победе, я победил!»

Когда ты выбираешь свою группу поддержки, будь мудрее. Анна в 14 лет решила записывать мотивирующие видеоролики и выкладывать их на YouTube. «Моя мама была полностью за, но вот бабушка с дедушкой — против, — говорит Анна. — Они думали, что моя цель далека от реальности. Поэтому я обратилась за поддержкой к маме». Точно так же Анна выбирает себе тех, кто будет ее поддерживать и в других сферах жизни. Она говорит: «Я хочу стать отличницей, поэтому стараюсь проводить больше времени в окружении умных людей, они вдохновляют меня больше трудиться».

СТРАТЕГИЯ № 7: ПУСТЬ ТЕБЯ ВДОХНОВЛЯЮТ ПРИМЕРЫ

«Очень важно иметь примеры для подражания. Трудно вообразить себя в будущем, когда не на кого ориентироваться».

Челси Клинтон, член совета директоров Фонда Клинтона

Узнай побольше о людях, которыми ты восхищаешься и которые уже совершили то, чего ты ждешь от себя. Может быть, они открыли свой бизнес, собрали денег на доброе дело, сыграли главные роли в спектаклях собственного сочинения, нашли шикарную работу или просто вдохновили тебя на то, чтобы стать немного лучше, — в любом случае с них можно брать пример.

Всегда найдутся те, на кого стоит равняться. Речь не о том, чтобы во всем походить на кумира: позаимствовать полезные ролевые модели можно, сохраняя свою индивидуальность. Смотри фильмы или читай книги об этих классных ребятах, узнай, с чего они начинали, где искали идеи, что делали, чтобы обойти препятствия. Ищи интервью с ними, их автобиографии.

Не каждый человек может быть хорошим примером и не каждый подойдет в качестве примера тебе. Как же найти того, на кого стоит равняться именно тебе? Вот три подсказки.

- Найди того, кто занимается делом твоей мечты, или того, кто уже чего-то добился на этом поприще. У тебя будет возможность учиться на чужом опыте, а не начинать все с нуля.
- Ищи того, с кем разделяешь жизненные ценности. Перечитай еще раз анкету № 5 «Мои жизненные ценности». С кем они у тебя совпадают? Кто верит в то же, во что и ты? Люди, разделяющие твои взгляды на жизнь, будут давать тебе пищу и для души, и для разума.
- Выбирай тех, кто достиг равновесия в жизни. Найди человека, на которого хочется равняться во всем, а не того, кто добился успехов в одной сфере ценой потери чего-то другого или совершив предательство. Не бери в пример того, чье поведение по отношению к людям ты не одобряешь.

Ты сам можешь стать примером для своих братьев, сестер, друзей, одноклассников или кого-то еще. «Я знаю наверняка, что появится человек, который будет уважать меня и равняться на меня, и я хочу стать хорошим примером», — делится Вэй Вэй.

Прочитай примеры ниже и увидишь, что образцом для подражания может стать как близкий человек, так и совершенно незнакомый, как обычный, так и выдающийся.

«Я беру пример со своей мамы. Она одна вырастила троих детей. У моего брата рак, но она всегда готова поддержать остальных». *Анна, 14 лет*

«Большинство из тех, на кого я равняюсь, — конькобежцы. Если говорить о бегунах на длинные дистанции, то я восхищаюсь Шани Дэвисом. Если бы я бегала на короткие дистанции, то моим примером совершенно точно был бы олимпийский призер Аполо Оно». *Джизия, 11 лет*

«Мне кажется, Жанна д'Арк великолепна». *Ханна, 16 лет*

«Я люблю баскетбол, мой любимый игрок — Кауай Леонард». *Мануэль, 14 лет*

«Я восхищаюсь своей сестрой. Она училась в школе, работала, поступила в университет и все равно успевала все на свете. Она даже пробежала марафон и сподвигла бежать и меня». *Бетси, 13 лет*

«Меня вдохновляет мой отец. Я каждый день вижу, как он ведет за собой нашу семью, каких успехов он добился и как преодолевает трудности». *Деланжо, 17 лет*

СТРАТЕГИЯ № 8: МОТИВИРУЙ СЕБЯ НАГРАДОЙ

«Одна из наград за успех — это свобода».

Стинг, музыкант

Большинство думает, что наградить себя можно только за конечный успех. Но те, кто уже не в первый раз ставит перед собой цели, знают, как приятно получать поощрения на пути. Награда — один из лучших способов мотивировать себя на дальнейшую работу.

Есть два типа наград: те, которые мы даем себе сами, и те, которые получаем от других. Как наградить себя, ты определяешь сам, поэтому прояви творческий подход. Вот примеры того, какие награды придумали для себя другие ребята.

«Я вознаграждаю себя шоколадным печеньем. Три задачки по математике равны одному печенью». *Эми, 13 лет*

«Моя награда — любимые видеоигры». *Карсон, 15 лет*

«После тренировки или пробежки я люблю заползти в кровать и посмотреть телевизор». *Михайла, 16 лет*

«У меня есть набор песен, которые я врубаю на полную громкость, и мне от этого становится хорошо». *Шона, 16 лет*

Награды от других людей тоже могут быть самыми разными: дружеская улыбка, рукопожатие, сертификат о завершении курса, нашивка на пояс, приз, значок, имя в рейтинге лидеров любимой онлайн-игры или даже школьная оценка. Все это показывает: ты молодец, тебя и твои заслуги по достоинству оценили. Самая дорогая награда — это признание, что тобой гордятся и ты гордишься собой.

«Я решила перейти в класс театрального искусства. Очень довольна, что не побоялась это сделать, и горда тем, сколько работаю над результатом». *Мэри, 16 лет*

«Больше всего я горжусь тем, что выучил испанский. Я думаю: “Вот это да, я за короткое время заговорил на другом языке!”». *Ник, 17 лет*

«Когда я рассказываю своим родителям или брату, как радуюсь хорошей оценке или красивому голу, они счастливы за меня, и мне это приятно». *Уилл, 12 лет*

«Мои родители всегда говорят, как они мной гордятся, и это лучшая награда». *Эбби, 17 лет*

Придумывая, как себя наградить, не забывай:

- Наградой нужно отмечать не столько действия, сколько достижения. Как ты думаешь, что правильнее: наградить себя за то, что провел три часа над докладом по истории, или за то, что закончил его? За то, что все выходные смотрел фильмы или за то, что написал на них рецензию в газету? За то, что вышел вовремя из дома, или за то, что не опоздал в школу?
- Награда должна быть соразмерна цели. Награда за выученный параграф по биологии должна быть больше, чем за выученное слово, даже если это «стафилококк».
- Награда должна быть важна для тебя. Если ты не любишь шоколад, не нужно для поощрения покупать себе шоколадку. Выбери то, что нравится тебе: ванна с пеной, любимая музыка, вечеринка в пинг-понг — то, от чего будет приятно именно тебе.
- Награда должна быть своевременной. Если ты пообещал себе покататься на велосипеде за победу в чемпионате по шахматам, то переодеваясь, как только пришел домой, хватай велик и наслаждайся. Не откладывай на потом, иначе награда перестанет мотивировать.
- Ну и наконец, награда не должна быть единственной мотивацией. Ведь больше всего тебя привлекает конечная цель, верно?

СТРАТЕГИЯ № 9: ИЗМЕРЯЙ ВАЖНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ

«Если результат нельзя измерить, то его нельзя и улучшить».

Питер Друкер, писатель и консультант по менеджменту

Оканчивая колледж, я поставила перед собой цель: всю оставшуюся жизнь читать хотя бы по одной книге в неделю. И мне это до сих пор удается. Откуда я знаю? У меня все записано: в компьютере есть список прочитанных книг, куда я добавляю сведения о новой книге, как только заканчиваю предыдущую. Сейчас в моем списке уже больше 2000 книг.

Отслеживая свои успехи, больше обращай внимание на то, чего ты добился, а не на то, сколько еще осталось. Особенно это важно, когда перед тобой стоит сложная цель, на достижение которой нужно много времени и сил. Важно видеть прогресс. Когда ты знаешь, как идут дела, особенно если они идут хорошо,

тебе хочется устремиться вперед и быть еще лучше. А если процесс идет медленнее, чем ты надеялся изначально, ты сможешь что-то предпринять, чтобы его ускорить, не бросая все.

Приучись отслеживать важные вещи, и достичь цели станет легче. Если ты хочешь лучше писать, то пиши чаще и фиксируй, сколько слов написал. Если хочешь добрых отношений в семье, рисуй себе золотую звездочку каждый день, когда ни разу не дразнил братьев и сестер. Если хочешь питаться здоровой едой, веди дневник питания. Если ты, как пятнадцатилетняя Клэр, хочешь по-разному одеваться каждый день первые два месяца учебного года, то делай утренние селфи и заведи себе альбом или закрытую страничку на Pinterest и храни там свои фотографии.

Прогресс должен быть хорошо заметен. Подойди к его оценке творчески (придумай что-нибудь веселое) и делай отметки почаще. Поднимаясь по «лестнице к цели», старайся отмечать успехи: закрашивай ступеньки, рисуй звездочку рядом с заданиями, которые выполнил, или пиши «Молодец!» на полях. Некоторые ребята любят разными цветами закрашивать ступеньки на своих «лестницах».

ИДУЩИЕ ВПЕРЕД

Пора все записать!

«Я хочу играть на флейте четыреста минут в месяц, — говорит Кейт (10 лет). — Чтобы отслеживать, сколько я уже отзанималась, я засекаю время и записываю его в табличку, которую ношу в дневнике. Каждый раз, открывая его, я вижу, сколько уже сыграла в этом месяце и сколько еще предстоит». Еще Кейт любит танцевать и записывает в журнал время танцевальных занятий.

Джон (13 лет) определяет свои успехи в карате по поясам, которые он уже заработал. Они висят у него в комнате — белый, желтый, золотой, оранжевый, зеленый, синий, фиолетовый, коричневый и красный. Уже очень скоро к ним присоединится последний, черный пояс.

Чтобы контролировать беговые тренировки, Клэр (15 лет) пользуется приложением в телефоне. «В конце каждого месяца я смотрю, сколько километров пробежала, насколько, по сравнению с прошлыми месяцами, увеличила расстояние и как улучшила время», — говорит она.

Михайла (16 лет) много ездит по США с футбольной командой. «У меня на стене в комнате висит карта штатов, и я отмечаю на ней флажками места, где была, — говорит она. — Флажки помогают мне осознать, насколько удивительна моя жизнь».

Якоб (16 лет) придумал табличку, с помощью которой копит деньги на машину. Он отмечает, сколько заработал и сколько потратил, и благодаря этому видит, сколько уже отложено. Сумма постепенно растет, и это мотивирует его собирать деньги дальше. Может оказаться, что он накопит на машину гораздо раньше, чем предполагал.

СТРАТЕГИЯ № 10: ВДОХНОВЛЯЙ СЕБЯ СЛОВАМИ

«Хорошие слова несколько не стоят и при этом ценятся больше всего».

Джордж Херберт, поэт

Когда читаешь книгу, смотришь фильм или напеваешь любимые песни, обращай внимание на слова, которые заставляют тебя подумать: «Вот это да!». Мотивирующие строчки можно найти повсюду: в интервью, в сборнике цитат, даже в соцсетях. Нужно только начать их искать. Найди особенную фразу, подходящую к твоей ситуации. Запиши ее в Дневник или на отдельную карточку, чтобы носить с собой в кошельке или в рюкзаке, или сфотографируй и поставь в качестве заставки на телефон.

«Мне для вдохновения нужны цитаты и песни, они мне очень помогают. У меня даже есть небольшой блокнот, куда я записываю свои любимые». **Ханна, 16 лет**

«Одна из моих любимых цитат: “Целься в Луну. Даже если промахнешься, то все равно окажешься среди звезд”». **Дэвид, 12 лет**

«У группы Paramore есть песня, которую я постоянно слушаю, и от этого мне хочется двигаться вперед. Она называется «Последняя надежда» (Last Hope). Это мой гимн. Я включаю ее, когда мне плохо или я устала, и она возвращает меня в колею». **Мэри, 16 лет**

Если ты еще не нашел себе воодушевляющую цитату, открой анкету «Выбери мотивирующие цитаты», там есть подборка. Выпиши или распечатай те, что тебе больше нравятся. Можешь украсить их и всюду носить с собой.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ СТРАТЕГИЯ: МЕНЬШЕ НЕРВОВ

«Мы живем так, будто в сутках недостаточно часов, но если бы мы делали все дела спокойно и внимательно, то все успевали бы и меньше напрягались».

Вигго Мортенсен, актер, художник и фотограф

Часто стремление к цели или даже ежедневная рутина заставляют нас нервничать: сердце колотится, лицо горит, руки потеют или холодеют. Иногда даже случаются головные боли или начинает мутить от страха, спина покрывается мурашками. Если тебе знакомы эти ощущения, знай — не только тебе. Все мы нервничаем, но совсем не обязательно это состояние должно взять над тобой верх. В конце концов, самая важная цель в твоей жизни — заботиться о себе. Почитай, что помогает другим ребятам держать нервы в порядке:

«Я составляю список того, что мне нужно успеть сделать и когда именно. Так я сразу вижу, уложусь я в срок или нет». *Бетси, 13 лет*

«Может, жестикуляция выдает меня, но моя собака всегда чувствует, когда я нервничаю, и начинает меня облизывать. Она огромная, но при этом очень ласковая. Мне ужасно приятно, что у меня есть это теплое пушистое существо, которое можно обнять и поваляться рядом, когда я устала или мне не по себе». *Джия, 11 лет*

«Если у меня есть мелкие дела, которые можно сделать быстро, то я берусь за них в первую очередь и они не висят надо мной весь день. А когда я нервничаю (обычно это случается, когда дело близится к завершению), то напоминаю себе, что нужно сделать последний рывок, ведь уже через час или завтра, когда я проснусь, все будет кончено». *Кейси, 19 лет*

«Вести дневник — отличный способ снять напряжение, особенно если неудобно говорить с друзьями». *Анна, 14 лет*

КОНТРОЛЬНАЯ ПРОВЕРКА

«Тебя ожидают трудности и проволочки, которые нелегко предвидеть. Если бы ты их видел, то мог бы приложить усилия и избавиться от них, но ты их не видишь. Единственное, что ты можешь видеть четко, — это твоя цель. Пусть ее образ всегда присутствует в твоём воображении».

Кэтлин Норрис, писатель

Как дела? Двигаясь к цели, обязательно нужно периодически проверять состояние дел, потому что в процессе ты много узнаешь о себе и своих возможностях. Ты пробуешь новое, находишь в себе смелость рисковать, преодолеваешь трудности. Иногда ты чувствуешь себя полным сил, а бывает, что не в состоянии за что-либо взяться, сложности пугают тебя или ты просто застрял на месте.

Некоторые так никогда и не выходят за линию старта. Кого-то сбивают с толку непредвиденные проблемы, они натываются на что-то труднопреодолимое и выходят из игры. А кто-то сходит с проложенных рельсов, немного не дотянув до финиша, как бегун с дистанции, потому что не смог сделать последний рывок. Что же тормозит тебя на пути к цели?

Тупик № 1: прокрастинация

Ты часто откладываешь на потом дела, которые должны были приблизить тебя к цели? Выше мы говорили: когда тебе предстоит непривычное свершение, в твоём мозге активируются области, отвечающие за чувство боли, и это одна из причин прокрастинации. Но боль пройдет, как только ты примешься за дело.

Тупик № 2: отвлекающие факторы

Бывало ли такое, что ты уже собирался провести весь день за работой, но вдруг обнаруживал, что занимаешься совершенно другими вещами? Ты переписывался с друзьями, убирался в комнате, лежал и мечтал, но только не занимался тем, чем планировал?

Тупик № 3: отсутствие результата

Случалось ли, что ты работал над достижением цели, а никакого прогресса не было? Было у тебя ощущение, что ты делаешь шаг вперед и два назад?

Тупик № 4: скука

Когда ты думаешь о своей цели, не бывает ли так, что ты чувствуешь упадок сил? Иногда при этом тебе даже кажется, что ты вот-вот уснешь?

Тупик № 5: какая еще цель?

Сколько недель прошло с тех пор, когда ты в последний раз вспоминал о своей цели? Не говоря уже о конкретных шагах к ее достижению.

Если ты заходил хотя бы в один из этих тупиков, не паникуй, не отчаивайся и не сдавайся. Подумай, что стоит у тебя на пути и мешает двигаться дальше? Тебе поможет «Контрольная проверка» (анкета № 16), подобная разбору сыгранного матча. Контрольная проверка поможет определить, что работает, а что нет, и в итоге найти способ исправить ситуацию.

Пункт № 1: подумай о себе

Вспомни этап, когда ты заполнял Доску желаний, думая о цели. Постарайся воспроизвести в памяти, что ты чувствовал в тот момент. Ты волновался, гордился собой, был счастлив, целеустремлен? Чем ты занимался в своем воображении? Почему тебе это было важно? Ты до сих пор хочешь прийти именно к этой цели? Может быть, твоя жизнь изменилась с тех пор? Может, ты осознал, что твоя цель не согласуется с жизненными ценностями? Или у тебя появилась другая, более важная цель? В конце концов, вдруг ты просто слишком занят?

Если твоя цель тебя больше не интересует, поставь перед собой новую. В этом нет ничего страшного, наоборот: изменение целей свидетельствует о внутреннем росте.

Однако, если ты все еще настроен ее достичь, переходи к следующему пункту проверки.

Пункт № 2: подумай о цели

Спроси себя, соответствует ли цель SMART-критериям: насколько она конкретна, измерима, достижима, актуальна и ограничена по времени? Определи, не слишком ли ты завысил или занизил планку, не расплывчата ли твоя цель или, наоборот, чересчур конкретна? Помни, что пересмотреть цели никогда не поздно.

Если ты слишком многого от себя ожидаешь или тебе неясно, к какому именно результату хочешь прийти, у тебя отпадает всякая охота идти к цели. Если же ты от себя почти ничего не требуешь, то и результат не будет тебе важен. А если ты не знаешь, с чего начать, угадай, что будет? Вероятно, ты никогда не начнешь.

Пункт № 3: обратиться к помощникам

Перечитай еще раз заполненные анкеты «Необходимая помощь» и «Команда единомышленников» (№ 13 и № 14). Ты обращался за помощью к этим людям? Если нет — чего же ты ждешь? Позвони им, расскажи, что у тебя происходит, попроси совета. Затем открой «лестницу к цели» и продолжай двигаться вверх!

Пункт № 4: если ничего не помогает, ложись спать!

Иногда, когда ты очень занят, кажется, что сон — пустая трата времени, но спать необходимо. Во сне мозг восстанавливает силы, из него выходят токсины, поэтому потом он лучше соображает. Все равно что

лечь спать с одним мозгом, а проснуться уже совсем с другим — новым, лучше приспособленным к тому, чтобы учиться, концентрировать внимание, принимать решения и заниматься творчеством (все эти качества необходимы тем, кто хочет достичь целей).

Когда ты высыпаешься, тебе проще решать задачи, легче контролировать эмоции и подстраиваться под изменения. А вот недостаток сна может негативно сказаться на твоём настроении, стать причиной уныния. Поэтому залезай под одеяло, устраивайся поудобнее и — приятных снов!

МЫСЛИ И ЗАМЕТКИ

Представь себе, что человек, которым ты восхищаешься, прислал тебе сообщение, где хвалит тебя за то, что ты не сдался. Напиши в Дневнике сообщение от лица этого человека. Какие слова тебе будет важнее всего услышать?

Из результатов «Контрольной проверки» ты много узнаешь о себе и о цели, которую ставил. После проверки тебе, возможно, потребуется подкорректировать свою цель или даже полностью ее пересмотреть. Иногда «лестницу к цели» не удастся построить с первой попытки. Это не проблема! Можешь копировать анкету № 8 «Лестница к цели» столько раз, сколько тебе нужно. Главное — не сдавайся!

Если...

Попробуй вот что

Ты не знаешь, что делать, или просто тебе кажется, что ты не можешь начать

Запланируй встречу с тем, с кем тебе комфортно общаться и кто может помочь в достижении цели

Ты поставил перед собой цель, чтобы сделать приятное кому-то другому

Открой Дневник целей и перечитай все, что написал про ценности и мечты. Поставь перед собой новую цель, которая будет отражать твои собственные амбиции

Достичь цели слишком легко

Сделай цель сложнее и интереснее: требуй от себя большего или сократи сроки

Достичь цели слишком трудно

Разбей единую цель на несколько небольших, которых легче достичь. Сформулируй SMART-цели

Ты слишком занят

Измени сроки, чтобы у тебя было больше времени, или временно отложи выполнение цели

Ты слишком нервничаешь

Сделай перерыв на пару дней и в это время следи за питанием, занимайся спортом и высыпайся. Успокоившись, взгляни на цель: важна ли она? выполнима ли?

Тебе никто не помогает, не поддерживает тебя

Определи, какая помощь тебе нужна и кто может помочь. А затем обратись за помощью!

ИДУЩИЕ ВПЕРЕД

Дипломатия требует решимости

Ник родился и вырос в Миннесоте, но его семья несколько лет провела в Гондурасе. Когда ему было 17 лет, он определился, что в будущем хочет стать дипломатом и работать в загранучреждениях США. Еще ему хотелось посетить посольство США в Гондурасе. «Я хотел попасть туда на экскурсию и встретиться с нашим послом, — пояснил Ник. — Я долго писал электронные письма в посольство, но ничего не происходило. Я мог бы оставить попытки, но продолжал писать. И оно того стоило! Меня наконец пригласили. Я узнал много интересного».

Лечь на курс

Тейлор всегда представляла, что будет работать в правительстве. В 19 лет она решила, что хочет в один прекрасный день стать президентом. «Я думаю, у политиков должен быть опыт военной службы», — говорит она. Однако, когда девушка подала заявление в Академию военно-воздушных сил, ее не взяли. «Мне казалось, у меня есть все шансы, и я попыталась еще раз, но мне снова отказали. Это было настоящее испытание, и я решила, что это знак: академия не для меня». Поэтому Тейлор посмотрела, куда еще можно поступить, и выбрала Корпус вневойсковой подготовки офицеров резерва ВВС. «Мне потребовалось время, чтобы прийти в себя после того, как меня не взяли в Академию ВВС, — говорит Тейлор, — но мне нравится Корпус вневойсковой подготовки и люди, которых я там встретила. Я верю, что все равно совершу что-то великое».

К успеху шаг за шагом

Когда Ханне было 16 лет, она поставила перед собой цель проплыть за шесть минут самую длинную школьную дистанцию — 500 метров — вольным стилем. Несмотря на невероятное упорство, ее время увеличивалось, а не уменьшалось. В итоге Ханна вместе с родителями пошла к врачу, и у нее обнаружили дефицит железа.

«Когда я узнала диагноз, меня сразу как бы отпустило, потому что я поняла: дело не в тренировках, — говорит Ханна. — В то же время я была просто разбита, потому что мне запретили плавать 500-метровки до конца сезона».

Поэтому девочка направила свое внимание на достижение другой цели: уложиться в минуту на дистанции 100 метров. И у нее получилось! Попутно ее выбрали капитаном команды.

Расскажи всем, как добиться успеха

«Мне всегда было ужасно интересно все, что связано с Марсом», — говорит 17-летняя Эбби. Она очень много рассказывает о своих пристрастиях, и ее не останавливает то, что далеко не все разделяют ее увлечение, а многие не верят, что однажды она отправится в космическое путешествие.

Серьезную поддержку Эбби получила, когда начала делиться своими стремлениями и знаниями о космосе в интернете — на своем сайте, на страничках в Facebook и Twitter. Ее сайт astronautabby.com был сделан для школьного проекта, посвященного Международной космической станции, и первое время там была выложена только одна презентация. Но чем сильнее Эбби стремилась к цели и чем больше интересовалась темой, тем больше людей предлагали ей помощь, например, веб-дизайнер бесплатно взялся за доработку сайта.

Публичные выступления помогли ей встретиться с астронавтами и побывать на экскурсии в НАСА. Ее даже приглашали во Флориду на мыс Канаверал на первый запуск «Ориона», летательного аппарата для полетов в дальнем космосе, и девушка надеется, что на таком же аппарате однажды полетит на Марс.

Анкета № 11. КАК МЕНЯ ВИДЯТ ДРУГИЕ?

Дата

Перечисли свои хорошие качества и все добрые слова, которые скажут о тебе другие.

Анкета № 12. ВЫБЕРИ СЛОВА ДЛЯ СЕБЯ

Дата

Каждый день я забочусь о себе, внутренне и внешне.

Я сильнее с каждым днем.

Я всегда знаю, к кому обратиться за помощью, и мне всегда помогают.

Мои цели разумны и достижимы.

«Прими и признай, что ты удивителен. Перестань ждать, пока кто-то другой скажет, как ты прекрасен. Поверь в это сам».

Иянла Ванзанг, писательница и оратор

«Не жди подходящих обстоятельств, чтобы начать дело. Только сама работа может сделать обстоятельства подходящими».

Алан Коэн, писатель

«Не ограничивай себя рамками воображения других людей».

Доктор Мэй Джемисон, первая афроамериканка, ставшая астронавтом

Анкета № 16. КОНТРОЛЬНАЯ ПРОВЕРКА

Дата

Моя цель:

Желаемый результат:

Имеющийся результат:

Хочу ли продолжать двигаться к этой цели?

Да / Нет

Если нет:

Моя новая SMART-цель:

Если да:

Что, как мне кажется, поможет достичь моей цели?

Что я могу сделать, чтобы увеличить шансы на успех? (Например, найти сподвижника или попытаться достичь этой цели в другое время года).

Какая помощь мне может потребоваться и к кому можно обратиться?

Какой совет мне может пригодиться и к кому можно обратиться за ним?

Какая поддержка мне нужна и к кому можно обратиться за ней?

Чему я научился, преследуя эту цель, и как это может мне помочь с другими целями?

Анкета № 17. РАЗГОВОР ПО ДУШАМ: ЧТО ТЕБЯ МОТИВИРУЕТ?

Дата

Задай эти вопросы друзьям, членам семьи или другим людям, с которыми ты общаешься.

Ты впадаешь в прокрастинацию?

Что бы ты посоветовал тому, кто хочет перестать бездействовать?

Когда случаются неприятности, как тебе удается сохранять силу духа?

Что ты делаешь, чтобы быть уверенным в себе?

Когда тебе нужна помощь, к кому ты обращаешься?

Представь себе, что у тебя появилась возможность поговорить с известным человеком из настоящего времени или из прошлого и попросить у него помощи. Кого бы ты выбрал? О чем бы попросил?

У тебя есть наставник? Если да, как он тебе помогает?

Как думаешь, кто мог бы стать твоим наставником или помочь тебе достичь цели?

Какие невзгоды случались в твоей жизни?

Есть ли у тебя собственный рецепт, как справляться с трудностями?

У тебя когда-нибудь были неудачи? Как ты их преодолевал?

ГЛАВА 5

ОТПРАЗДНУЙ УСПЕХ

НА СТАРТ, ВНИМАНИЕ... ПРАЗДНУЕМ!

«Чем больше вы будете радоваться жизни, тем больше в ней будет поводов праздновать».

Опра Уинфри, телеведущая и общественный деятель

Ты достиг своей цели? Поздравляем! Ты молодец! Просто супер! Добившись своего, как ты это отметишь? Решать тебе. Главный приз, равно как и промежуточные вознаграждения, должен:

- знаменовать собой конкретное достижение;
- быть соразмерным цели;
- что-то значить для тебя;
- следовать сразу за достижением цели.

Что все это значит — решать тебе и тем, кто будет радоваться вместе с тобой. Отпраздновать достижение можно очень по-разному: поужинать в ресторане; купить букет цветов; остаться ночевать у друзей; поболтать с друзьями по душам или устроить шумную вечеринку; нарядиться (или, наоборот, наконец-то снять с себя официальный костюм); купить себе новую книгу или почитать давно заброшенную на дальнюю полку.

Вот несколько идей, как можно отметить достижение целей.

- Поделись радостными новостями с друзьями, с семьей и теми, кто тебе помогал и поддерживал. Пусть они знают, что ты гордишься собой и своими достижениями, пусть у них будет возможность показать, как они рады за тебя.
- Записывай все о своих достижениях в Дневник. Зафиксируй достигнутую цель, награды и почести, которые она принесла, добрые слова, которые тебе сказали другие. Сейчас тебе кажется, что ты никогда не забудешь об этом, но со временем все забывается, а записав, ты всегда сможешь оглянуться назад и вспомнить, чего добился в жизни.

- Напиши письмо самому себе. Опиши свою цель: почему ты поставил перед собой именно ее, как ее достиг и что сделал, чтобы отметить это событие. Можешь прочитать его вслух и сделать аудиозапись.
- Сделай что-нибудь приятное для других, например устрой вечеринку в честь успеха или испеки пирог для семьи и напиши на нем кремом: «Я достиг цели!» Исследования показывают, что, проявляя доброту по отношению к другим, мы сами становимся счастливее.

Потрать несколько минут и придумай как можно больше идей празднования значимых для тебя событий. Для начала задумайся:

- что ты любишь;
- с кем предпочитаешь проводить время, чем любишь заниматься с этими людьми;
- что ты хотел бы иметь;
- каковы твои увлечения;
- что является для тебе отдушиной;
- чем ты гордишься и чему радуешься;
- какие подарки тебе было бы приятно получить;
- как бы ты потратил триста, пятьсот или тысячу рублей, если бы они у тебя были;
- что ты можешь сделать, чтобы поднять настроение другим.

Заполни в Дневнике анкету № 18 «Я заслужил!». Пусть она напоминает тебе, как весело и интересно можно отметить прогресс или отпраздновать успехи. Если тебе нужны идеи, то есть анкета № 19 «Разговор по душам: как ты отмечаешь достижение целей?».

МЫСЛИ И ЗАМЕТКИ

Потрать немного времени и просмотрю обе части Дневника, особенно несколько первых анкет в разделе «Список целей» и первые записи в разделе «Мысли и заметки». Что ты чувствуешь сейчас, читая о мечтах и надеждах, записанных в самом начале? Опиши, что в твоей жизни происходит сейчас и как это связано с теми желаниями. Радуют ли тебя достижения? Если да, похвастайся немного. Или много. Можешь никому не показывать то, что пишешь, а можешь, наоборот, рассказать, чтобы все узнали, какой ты молодец!

ИДУЩИЕ ВПЕРЕД

Хочешь праздника — расскажи всем

Отличный способ поделиться своими достижениями и успехами — рассказать о них в социальных сетях. Когда Шона (16 лет) получила водительское удостоверение, она поступила именно так: «Я была ужасно горда собой, поэтому написала об этом на своей странице в Facebook и получила тонну комментариев: все мне писали “Молодец!”».

Сорен (13 лет) тоже пишет в Facebook, когда хочет поделиться своими успехами: «Когда я накопил денег на квадрокоптер, тут же запустил фотографии, как я его запускаю». Зак (14 лет) постит в Instagram видеозаписи своих выступлений — и сольных, и в составе группы. Мэри (16 лет) тоже выкладывает записи своих песен в интернет.

Еще один способ рассказать другим о своих достижениях — личные блоги. Когда Эбби (17 лет) в школе назвали одной из восьми «самых крутых учеников года», она написала об этом в блоге. Ник (17 лет) пишет в блоге о том, что он делает, чтобы стать дипломатом.

ТВОЯ ОЧЕРЕДЬ

Вероятно, тебе важно, что окружающие замечают твои усилия и тратят время, чтобы поздравить тебя или порадоваться вместе с тобой. Как насчет того, чтобы сделать то же самое для других? Можно просто поздравить человека, сказав: «Как здорово!» А вот еще несколько способов помочь другим отметить их успехи.

- Когда твой друг добился успехов, спроси его, можно ли рассказать об этом другим. Если он согласен, поделись со всеми этой новостью и расскажи, как ты горд за него. Напиши об успехах друга пост в соцсетях.
- Отправь поздравительную открытку. Ее можно купить, сделать своими руками или найти в интернете. Напиши в ней душевное пожелание.
- Оставь на столе друга (или повесь на дверь в комнату члена семьи) небольшой плакат с надписью «Ты молодец!»

КОНЕЦ — ЭТО НАЧАЛО

«Мир круглый, и то, что кажется нам концом, может оказаться началом».

Иви Бейкер Прист, бывший казначей США

«Достичь цели — это здорово, но нужно тут же ставить перед собой новую», — говорит 12-летняя Эйвери. И Ник, которому 17, с ней согласен: «Я не тот человек, который закончит дело и будет сидеть сложа руки и думать: “Я закончил, теперь можно отдохнуть”. Я, скорее, подумаю: “Теперь у меня есть еще двадцать дел, которые хочется сделать”». Им обоим достаточно одного-двух дней, чтобы погреться в лучах славы, а потом они берутся за очередное дело и ставят перед собой новые цели.

Ты можешь поступать точно так же. Порадуйся немного аплодисментам в свой адрес, насладись видом вершины «лестницы к цели», а потом задумайся, что будешь делать дальше.

А еще сейчас самое время критически посмотреть на свою жизнь: кто ты, что тебе важно, что интересно, чего ты хочешь добиться в ближайшем будущем или когда-нибудь? Ты лучше поймешь, к чему на самом деле стремишься в глубине души.

Ты можешь прийти к выводу, что цели, которые раньше тебя манили, больше не кажутся правильными. Тогда лучше с ними распрощаться. Может показаться, что оставить свою цель — все равно что сдаться, но это совсем не так. Ты растешь и меняешься, и твои цели тоже. Вот что говорят об этом уже знакомые тебе ребята.

«Когда мне было десять лет, я хотел стать ученым, который занимается изучением генов людей и животных. Я хотел помочь людям вырастить крылья. Сейчас я хочу стать палеонтологом или писателем». **Вэй Вэй, 13 лет**

«Было время, когда мне хотелось быть врачом, а потом я узнал о том, что существует наука химия». **Айзек, 18 лет**

«Мне всегда нравилось рисовать, и я мечтала о том, что моя работа будет связана с графическим дизайном. Но сейчас я хочу работать в начальной школе и преподавать рисование. Особенно мне хочется учить тех, кто воспринимает информацию визуально, потому что именно так учусь сама». **Джордин, 17 лет**

«Сколько себя помню, я хотела стать учителем, пока однажды на физкультуре одноклассница не ударила головой о стену. Я ни секунды не раздумывала, села рядом и стала растирать ей ушибленное место так же, как мне делали другие, когда я ударялась. В тот момент я поняла, что массаж — это то, чем я хотела бы заниматься в жизни». **Алексус, 13 лет**

«Я долгое время играл в баскетбол и думал только о том, чтобы попадать мячом в корзину. Я много и упорно тренировался, но у меня так и не получилось. Я знал, что от тренировок у меня страдают колени, а прогресса нет, поэтому я оставил баскетбол». *Деланжо, 17 лет*

«Когда я была совсем маленькой, я очень хотела работать в киоске рядом с домом, где продают сэндвичи. Там работала моя тетя, и я думала, что это очень круто. Я давно оставила эту идею, зато теперь у меня другая цель — стать президентом США». *Тейлор, 19 лет*

Могло и так случиться: успехов ты не добился, но цель все еще важна для тебя — что делать тогда? Продолжай верить в себя. Неважно, на каком этапе «лестницы к цели» ты сейчас находишься, ты по-прежнему такой же замечательный человек, как был, когда начинал свой путь. У тебя по-прежнему полно возможностей. Может быть, ты поднялся на несколько ступенек и отлично себя чувствуешь? Не снижай темп! Может, ты дошел до половины пути и застрял на месте? Иди дальше! А может, ты начал сомневаться в своих способностях двигаться вперед? Не сдавайся! Или ты столкнулся с непредвиденными проблемами? Найди способ решить их! У тебя есть все, что нужно, чтобы достичь цели!

НАДЕЙСЯ И ЖДИ

Даже когда ты делаешь все возможное, жизнь подбрасывает сюрпризы. Тебе может быть очень больно и обидно, если не получается достичь цели, но это не конец света. Ты можешь потерять контроль над ситуацией из-за непредвиденных обстоятельств, стресса и собственных эмоций. В твоей жизни происходит столько всего, что немудрено потерять терпение или даже голову.

Не забывай: то, что ты думаешь о себе, гораздо важнее того, что думают о тебе другие. Даже если сейчас ты немного расстроен, не дави на себя слишком сильно. И не отказывайся от мечты.

Именно поэтому «лестница к цели» разбита на отдельные ступеньки и мы делаем что можем: поднимаемся по ним шаг за шагом, день за днем проживая жизнь. Конечно, иногда происходит то, чего совсем не ждешь и что невозможно контролировать. Но есть одна вещь, над которой ты имеешь власть: это твоя реакция. Ты можешь сделать сознательный выбор и не позволить непредвиденным обстоятельствам и превратностям судьбы взять над тобой верх.

Да, ты можешь расстроиться, иногда даже очень сильно, особенно если вложил много времени и сил в достижение цели. Можешь постоянно ловить себя на мысли «ах, если бы...» и представлять себе лучший результат, чем тот, которого ты достиг. Но на причитаниях далеко не уедешь.

Помни, что все мы люди, все порой ошибаемся и терпим неудачи. Только игрок, который всегда сидит на скамейке запасных, никогда не промажет, но он никогда и не попадет в цель. Певец, который никогда не выступает, не будет беспокоиться, фальшивит он или нет, но и аплодисментов он не услышит. Можно прятаться от жизни и избегать рискованных ситуаций, но этого ли ты хочешь? Чтобы получать награды и почести, нужно действовать, постоянно пытаться, иногда ошибаясь, но потом подниматься и снова браться за дело.

Поэтому всегда радуйся успехам и отмечай их. Дай себе то, чего ты заслуживаешь, — еще один шанс пойти вперед — и либо решайся вновь подступить к прежней цели, либо выбери новую цель. В конце концов, жизнь — это бесконечная смена событий и обстоятельств, а потому трансформация мечты логична и закономерна. Мало кто может в один прекрасный момент заявить: «Ну все, я осуществил свои мечты!», потому что мы постоянно растем и меняемся, а вместе с нами растут и меняются наши мечты и цели.

Сегодня ты мчишься на полной скорости, а завтра стоишь в пробке или вообще сходишь с рельсов — и это нормально: на пути к цели взлеты и падения происходят постоянно. Через месяц, полгода или год ты оглянешься назад и увидишь, какой большой путь прошел. И пока ты шаг за шагом движешься вперед, тебя невозможно остановить!

Представь, как будешь себя чувствовать, когда у тебя появится то, к чему ты стремился, или заживешь так, как всегда мечтал. А если можно начать осуществлять мечту сейчас, зачем ждать еще день?

«Самый лучший способ сделать дело — делать его».

Амелия Эрхарт, пионер авиации

Анкета № 18. Я ЗАСЛУЖИЛ!

Дата

Придумай, как ты можешь наградить себя за достижение цели!

Когда я закончу, отпраздную это так:

Анкета № 19. РАЗГОВОР ПО ДУШАМ: КАК ТЫ ОТМЕЧАЕШЬ ДОСТИЖЕНИЕ ЦЕЛЕЙ?

Дата

Задай эти вопросы друзьям, членам семьи и другим людям, с которыми ты общаешься.

Когда ты ставишь перед собой цель и достигаешь ее, как ты отмечаешь это событие?

Когда твои знакомые достигают своих целей в жизни, как ты об этом узнаешь?

Если ты когда-нибудь думал все бросить и отказаться от своей цели, что ты делал?

Ты получал какие-нибудь важные и значимые награды? За что? Что ты чувствовал в тот момент?

Исходя из того, что ты обо мне знаешь, как думаешь, какие награды и торжества мне понравились бы и имели бы для меня значение?

Если я добьюсь цели, ты захочешь отпраздновать успех вместе со мной? Если да, то как?

В следующий раз, когда у тебя получится достичь цели, что я могу сделать, чтобы помочь тебе отпраздновать успех?

ПОЛЕЗНЫЕ ИСТОЧНИКИ



КНИГИ (нехудожественные)

Томас Армстронг. «Ты можешь больше, чем ты думаешь». Эта книга поможет тебе по-новому взглянуть на свои возможности. Что значит считать себя умным? Многим кажется, что умен тот, кто получает высокие оценки и баллы за тесты. На самом деле интеллект проявляется во многом — в творчестве, в музыке, в спорте, в умении видеть красоту природы, в эмоциях и способности находить общий язык с окружающими (и даже это еще не все). Прочитав эту книгу, ты поймешь, что можно стать успешным в самых разных областях.

Барбара Шер. «Отказываюсь выбирать!» и «Мечтать не вредно». Это книги о том, как использовать свои интересы, увлечения и хобби, чтобы построить жизнь и карьеру своей мечты; как превратить расплывчатые желания и мечты в конкретные результаты.

Мэг Джей. «Важные годы». Умная и полезная книга для всех детей и их родителей. Она про то, почему не стоит откладывать жизнь на потом. То, что ты делаешь и чего не делаешь в молодости, может оказать огромное воздействие на твою карьеру, личностный рост, развитие мозга, построение деловых и личных связей.

Келли Макгонигал. «Сила воли». Оказывается, силу воли можно тренировать, как мышцы. Попробуй и ты!

Шакти Гавайн. «Созидающая визуализация: пользуйтесь своим воображением, чтобы создать все, что вы хотите в жизни». Это инструкция, как использовать воображение, чтобы изменить свои привычки, поднять самооценку и достичь целей.

Эрик Бертран Ларссен. «Сейчас! Непусти момент — это все, что у тебя есть». Представь, что ты чувствуешь себя совершенно спокойно, что бы ни случилось. Стресс, заботы и раздражение — это не про тебя. Ты знаешь, что обладаешь внутренней силой, чтобы справиться с любыми обстоятельствами. Эта книга поможет тебе научиться пребывать в настоящем моменте, чтобы принимать осознанные и продуманные решения, чувствовать контроль над собственной жизнью и забыть про стресс.

Хэл Элрод. «Магия утра». Утренние ритуалы, которые предлагает осуществлять автор этой книги, помогли десяткам тысяч людей изменить свою жизнь, почувствовать себя лучше и успевать больше. Из книги ты узнаешь, как первый час дня определяет твой успех и позволяет тебе полностью раскрыть свой потенциал.

Братья Маклеод. «Книга гениальных идей». Интерактивная книга со множеством упражнений — от рисования причудливых существ и придумывания названий для новых изобретений до создания карты воображаемой местности и проектирования несуществующих зданий. Тренируй фантазию, сравни свой умственный потенциал со способностями авторов, попробуй превзойти самого себя в креативности и изобретательности.

Малала Юсуфзай и Кристина Ламб. «Я Малала: уникальная история мужества, которая потрясла весь мир». Это удивительная книга воспоминаний. В ней рассказывается история Малалы Юсуфзай, боровшейся за право женщин на образование в Пакистане и за его пределами. Боевики «Талибана» напали на нее, она выжила и стала символом протеста и самым молодым лауреатом Нобелевской премии мира.

Уолтер Айзексон. «Инноваторы. Как несколько гениев, хакеров и гиков совершили цифровую революцию». Книга о революционерах в цифровой области. Здесь рассказано, как творческий подход, новаторские идеи и совместная работа породили устройства, очень нужные нам сегодня. Ты узнаешь, как важно ставить цели и как они меняются, перестают быть недостижимыми и воплощаются в жизнь.

Дебора Ребер. «На их месте: удивительные женщины о своей карьере». Ты когда-нибудь задумывался, как проходит день судебного эксперта или журналиста? Эта книга приоткроет занавес и расскажет тебе о жизни пятидесяти женщин, многого добившихся в своей профессии.

Айше Берсел. «Жизнь как конструктор». Это интерактивный учебник по дизайну жизни. Тут можно делать заметки, вставлять изображения, рисовать, раскрашивать, если хочется, создавать карту жизни и даже становиться супергероем. Пройдя задания, ты сможешь обнаружить свои скрытые способности и таланты и начать жить той жизнью, которой хочешь.

Трейси Киддер и Майкл Френч. «За горами — горы: история врача, который лечит весь мир». Эта книга рассказывает о жизни врача Пола Фармера и о том, как он хотел изменить политику здравоохранения во всем мире, особенно для бедных людей. Автор описывает каждый шаг своего героя, ставящего перед собой гуманистические цели и воплощающего их в жизнь повсюду — от Перу до России, от Сибири до Гаити (именно там он и вдохновился этой идеей).

Эль Луна. «Между надо и хочу». Яркая книга, которая вдохновит на то, чтобы найти свое истинное призвание и следовать ему. Собственный путь вдохновил автора-художника на написание манифеста о разнице между «надо» и «хочу», которым поделились 5 миллионов пользователей Twitter и который прочитали сотни тысяч людей.

Бретт Блюменталь. «Одна привычка в неделю». Маленькие шаги приносят большую пользу. Автор предлагает делать по одному небольшому, но важному изменению в неделю — от развития музыкального слуха до потребления полезной для мозга пищи. Вместе эти небольшие изменения приведут к большим результатам: ты сможешь улучшить память, повысить продуктивность, меньше нервничать и стать счастливее.

Дэн Вальдшмидт. «Будь лучшей версией себя». Ты трудишься весь день, очень устаешь к вечеру и ни на шаг не приближаешься к успеху? Все дело в том, что успех определяется не тем, что ты делаешь, а тем, кем ты на самом деле являешься. Эта книга о том, какие качества отличают успешных людей и как их развить.

Шон Кови. «7 навыков высокоэффективных тинейджеров. Как стать крутым и продвинутым». Эта книга — подробная инструкция о том, как повысить самооценку, найти друзей, сопротивляться издевательствам одноклассников, достигать целей, ладить с людьми. Что делать, если тебя запугивают в интернете, как общаться в социальных сетях и многое другое.

Остин Клеон. «Кради как художник» и «Покажи свою работу». Остин Клеон в небольших книгах (они очень быстро читаются) рассказывает, как воплотить свои идеи в цифровой век. Его основная мысль такова: каждый из нас — творческая личность, и мы можем реализовать свои способности, взаимодействуя с другими людьми — учась у них и делясь с ними. Книги Остина необходимы тем, кто хочет добиться успехов как художник или предприниматель.

Карен Блюменталь. «Стив Джобс: человек, который думал иначе». Имя Стива Джобса давно и прочно ассоциируется с названием компании Apple и продуктами, ставшими основными элементами цифровой революции. Но что вдохновило его на создание этих вещей? Из книги ты узнаешь обо всех этапах становления операционной системы Mac, а также о личных целях Джобса и о том, каким он видел мир.

Серия «Простые практики»: «Планирование», «Медитация», «Осознанность», «Уверенность в себе», «Преодоление страха». Это твои личные рабочие тетради, которые помогут тебе обрести спокойствие и согласие с собой, научиться слышать свои желания и планировать результаты, верить в лучшее. Делай короткие задания, размышляй, внедряй простые практики в жизнь и получай быстрые результаты.

ОРГАНИЗАЦИИ

Smart Course

Сайт smart-course.ru

Эта организация помогает молодым ребятам определить цели в жизни, понять свое призвание и сделать первые шаги навстречу мечте. Подростки проходят тренинги совместно с психологами и специалистами по профориентации. Здесь тебя научат делать осознанный выбор.

«Профессионалы будущего»

Сайт proffuture.ru

Лагерь «Профессионалы будущего» — это возможность познакомиться с миром профессий, лучше узнать себя и научиться новому, встретиться с экспертами, получить полезные советы по успешному карьерному старту и найти профессию своей мечты.

«Твоя территория»

Сайт твоятерритория.онлайн

Проект фонда «Твоя территория», который специализируется на защите прав детей. На связи психологи-консультанты, которые бесплатно ответят на твои вопросы о целях, отношениях, здоровье, семье и постараются помочь любые психологические проблемы. Вопросы можно задавать в чате анонимно. Консультанты работают с 15:00 до 3:00.

Телефон доверия

8-800-2000-122

Здесь можно обратиться, если хочется поговорить по душам и получить поддержку в трудной ситуации.

«Ментори»

Сайт mentori.ru

Ресурсный центр оказывает подросткам России помощь в поисках наставников. Здесь ты найдешь профессиональную поддержку взрослых волонтеров. Специалисты центра помогут тебе сформулировать цели и придумать способы их достижения.



САЙТЫ И ПРИЛОЖЕНИЯ

BrainyQuote

Сайт brainyquote.com

На этом сайте ты обнаружишь множество цитат писателей, художников, мировых лидеров и других исторических фигур. Каждый день можно читать новую цитату на английском языке. Еще здесь очень удобная система поиска, и можно найти цитату в соответствии с твоими целями.

Elevate

Приложение доступно на App Store

Здесь ты найдешь веселые интерактивные игры, которые помогут усовершенствовать навыки письма и чтения на английском, улучшить память — это пригодится для достижения целей.

Finish

Приложение доступно на App Store

Обладатель награды Apple Design Award. Это специальное приложение для подростков. Создатели называют его «список дел для прокрастинаторов». Тут можно создавать списки дел и устанавливать сроки, автоматически группировать их или менять порядок в зависимости от приоритетов. Все завершенные списки сохраняются в архиве, поэтому можно вернуться к ним и посмотреть, что уже сделано.

Google Keep

Сайт keep.google.com, доступен в виде приложения на Google Play и на App Store как GoKeep

Тут просто хранить записи или фотографии и создавать любые списки — в любой момент, в зависимости от того, как меняются твои цели и приоритеты.

Khan Academy

Сайт khanacademy.org, доступен в виде приложения на App Store

Хочешь узнать все о динозаврах или о том, стоит ли тебе изучать историю искусств? Khan Academy предлагает множество курсов, рассчитанных на любой возраст, по всем предметам: математика, естественные науки, искусство, гуманитарные науки, экономика, информатика, подготовка к тестам и многое другое!

Mint

Сайт mint.com, доступен в виде приложения на App Store, Windows Phone, Amazon и Google Play

Автоматически синхронизируется с твоим счетом в банке. Можно отслеживать накопления и расходы, видеть результаты в виде списков или графиков. Приложение поможет тебе реализовать финансовые цели.

The Princeton Review

Сайт princetonreview.com

Помогает готовиться к тестам. На сайте много информации о том, как устроены тесты, об их стоимости и о том, где можно пройти практику. Также здесь даются советы по поиску работы.

TED

Сайт ted.com, доступен в виде приложения на App Store, Amazon Apps и Google Play

Тут можно найти тысячи видео, воодушевляющих на новые дела. Есть и выступления подростков. Их можно найти, если посмотреть плей-лист “TED under 20” на главной странице сайта. Большинство выступлений снабжены русскими субтитрами.

TeensHealth

Сайт kidshealth.org/teen

Масса советов, как ставить цели и не потерять мотивацию. Введи в строку поиска слово “goals” (цели), и ты найдешь множество статей о школе, здоровье и спорте, самооценке и многом другом.

Wunderlist

Сайт wunderlist.com, доступен в виде приложения на App Store, Amazon Apps и Google Play

Это приложение для создания списков: целей, домашних заданий, ежедневных дел. Есть на русском языке.

БЛАГОДАРНОСТИ

Я с детства мечтала написать эту книгу. Я много работала над ней, но никогда не дописала бы ее без любви, улыбок и поддержки своей семьи, друзей, коллег и даже незнакомых людей: я никогда с ними не встречалась, но они с радостью помогали мне просто потому, что я просила. Всем вам я искренне благодарна!

Особенно мне хотелось бы поблагодарить тех, с кем я беседовала и кто с радостью делился со мной своими мечтами и ожиданиями, вдохновляя меня.

Еще большое спасибо за помощь Маделайн Шустер и всем сотрудникам издательства *Free Spirit Publishing*, включая Джуди Галбрейт, Марги Лисовскис, Элисон Бенке, Дарси Дрейера и Колина Робинса — спасибо всем вам за вашу работу и стремление сделать эту книгу как можно лучше. Отдельно хотела бы поблагодарить Стива и всех, кто верил в меня. Без вашей любви и поддержки я бы не справилась.

ОБ АВТОРЕ

Беверли Бэтчел помогла не одной тысяче подростков (и взрослых) научиться достигать целей, не откладывая дела на потом. Первая цель — продать двадцать пять стаканов лимонада — появилась у нее в возрасте пяти лет, и с тех пор умение ставить цели и достигать их помогло ей найти новых друзей, купить машину, пробежать марафон, читать по одной книге в неделю и купить летний домик на острове.

Беверли читает лекции об искусстве достигать цели, она основала компанию, которая специализируется на коммуникациях, а еще она пишет статьи в журналы.

МАКСИМАЛЬНО ПОЛЕЗНЫЕ КНИГИ

Если у вас есть замечания и комментарии к содержанию, переводу, редактуре и корректуре, то просим написать на be_better@m-i-f.ru, вы поможете нам исправить недочеты и стать лучше.

Наши электронные книги

Дарите электронные книги

Заходите в гости:

mann-ivanov-ferber.ru

blog.mann-ivanov-ferber.ru

facebook.com/mifbooks

vk.com/mifbooks

twitter.com/mifbooks

instagram.com/mifbooks

youtube.com/user/mifbookstv

Дерево знаний

Предложите нам книгу

Ищем правильных коллег

Для корпоративных клиентов:

Полезные книги в подарок

Корпоративная библиотека

Книги ищут поддержку

НАД КНИГОЙ РАБОТАЛИ

Главный редактор *Артем Степанов*

Руководитель направления *Анастасия Троян*

Ответственный редактор *Юлия Петропавловская*

Литературный редактор *Вера Калмыкова*

Дизайн *Екатерина Фирсанова*

Верстка *Ольга Булатова*

Корректоры *Мария Шафранская, Надежда Болотина*

ООО «Манн, Иванов и Фербер»

mann-ivanov-ferber.ru

Электронная версия книги подготовлена компанией Webkniga.ru, 2018