

Брайан ТРЕЙСИ



**Планирование
Жизненных Процессов**

ПЛАНИРОВАНИЕ ЖИЗНЕННЫХ ПРОЦЕССОВ

Содержание

ЛИЧНОЕ СТРАТЕГИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.....	1
УСТАНОВКА ЛИЧНЫХ ЦЕЛЕЙ	19
ЛИЧНОЕ ФИНАНСОВОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.....	33
ВАШИ ПЛАНЫ НА БУДУЩЕЕ	49



Дорогой Предприниматель,

Добро пожаловать в сферу процесса личного планирования. Вы близки к увлекательнейшему приключению погружения в восприятие самой волнующей личности, какую вы когда-либо встречали в своей жизни. И эта личность - ВЫ САМИ!

Величайший секрет успеха заключается в том, что вы «всякий раз становитесь тем, кем себя считаете».

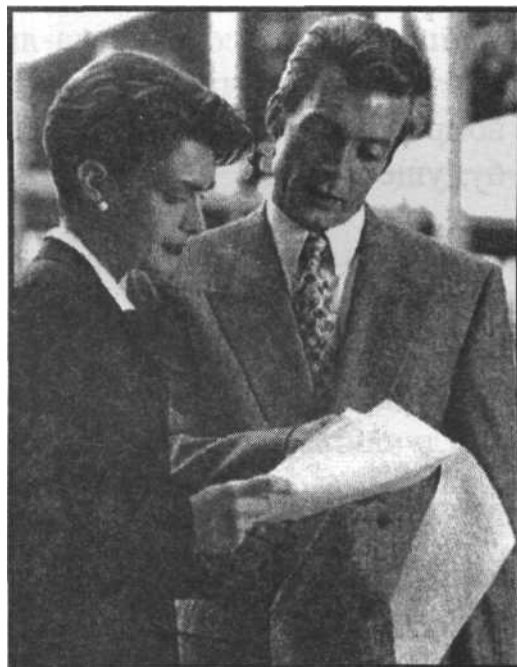
Успешные люди думают и планируют лучше, чем неуспешные. И это не всё. Люди с ограниченными природными талантами или преимуществами могут заставить всех остальных суетиться вокруг себя, если они ясно представляют себе, чего они хотят и имеют план, как этого достичь.

Когда вы закончите отвечать на вопросы и выполните все упражнения, содержащиеся в этой книге, весь ваш совокупный мир начнет улучшаться.

Вы начнете думать о неожиданных и лучших вещах и получать лучшие результаты практически немедленно. У вас впереди великий опыт. Удачи.

Брайан Трейси.

Личное Стратегическое Планирование



ЛИЧНОЕ СТРАТЕГИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Вы - президент собственной корпорации личных услуг «ВЫ ИНКОРПОРЕЙ ЛТД». Вы - президент антрепренёрской компании с одним служащим: Вами. Вы продаете единственный продукт: ваши личные услуги.

Точно так же, как корпорации выстраивают стратегическое планирование собственного бизнеса, вы должны взяться за регулярное стратегическое планирование для себя и своей карьеры.

Вопросы стимулируют мысли и идеи. Правильно поставленные вопросы, которые предлагают новые идеи и неожиданные откровения, могут изменить Вашу жизнь.

В этой части личного стратегического планирования Вам будет задано 49 важнейших вопросов, когда-либо разработанных для того, чтобы помочь вам стать максимально мобилизованными. Даже единственный вопрос, способный изменить ход Ваших мыслей, изменит Ваше будущее.

Пожалуйста, прочтите всё и ответьте на каждый вопрос. Прочитайте эти вопросы и ответы со своими коллегами или супругом (ой). Меняя их точку зрения, будьте предельно честны и вдумчивы.

Когда Вы зададите и ответите на все вопросы правильно - сами для себя - вы сможете улучшить качество Вашей внутренней жизни и карьеры.

Удачи!

ПЕРСОНАЛЬНОЕ СТРАТЕГИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1. Каким бизнесом Вы занимаетесь? Определите Ваш бизнес в терминах Ваших фактических действий и услуг для своих клиентов:

2. Какова миссия или цель вашего нахождения в бизнесе или карьере?

3. Как бы Вам хотелось, чтобы Ваши потребители говорили о Вас, думали о Вас, описывали Вас другим?

4. Какое наследие Вам бы хотелось оставить? Каким бы Вы хотели, чтобы Вас помнили?

5. Кто Ваш потребитель? Опишите его (её) по позициям отношения, возраста, дохода, образования, рода занятий, расположения?

6. Что Ваш потребитель считает для себя ценным? Каких выгод он ищет или ожидает от Вас?

7. Каков уровень Вашей компетентности? Какими существенными навыками и способностями для Вашего бизнеса Вы обладаете?

8. Что Вы делаете особенно хорошо? Где Вы это применяете?

9. Кто Ваши конкуренты? Основные? Второстепенные?

10. Что Ваши потребители покупают у Ваших конкурентов? Какие выгоды они получают от Ваших конкурентов, которые не могут получить от Вас?

11. Каково пространство Ваших максимальных выгод или возможностей? Где Вы получаете максимальный доход? Максимальную компенсацию своих усилий и вложений?

12. От чего вам следует отказаться, что нужно исключить, выбросить, чтобы высвободить больше времени для более полезной деятельности?

13. Что Вы могли бы сделать, чтобы привлечь потребителей ваших конкурентов к своим предложениям?

14. Как Вы могли бы изменить свои методы продаж и маркетинга, чтобы увеличить Ваши продажи?

15. Какова сфера вашей специализации? В чем специфика Вашего продукта и на кого он рассчитан?

16. В чем заключаются Ваши особенности и Ваше превосходство? Каково Ваше «Уникальное Предложение Продаж»? в чем Вы превосходите своих конкурентов?

17. Каковы Ваши специфические конкретные преимущества? Как будут обстоять с этим дела в будущем? Что будет? Что должно быть?

18. Какой сегмент рынка для Вас наиболее выгоден? Каков тип потребителя, извлекающего максимальную выгоду из Вашего уникального продукта или услуги?

19. В какой сфере Вам следует сконцентрировать свою энергию и ресурсы для получения максимальной оплаты своих усилий?

20. Как Вы могли бы привлечь больше потребителей, которые стали бы наиболее выгодными для Вас и покупали бы то, что Вы продаете?

21. Каких потребителей вам следовало бы исключить, чтобы они больше не занимали вашего времени и не затрагивали львиную долю Вашей энергии?

22. Какую деятельность Вам бы следовало бы исключить, чтобы у Вас появилось бы больше времени на действия, приносящие Вам доход?

23. Каковы Ваши текущие позиции на рынке? Как Вы воспринимаетесь и описываетесь Вашими предлагаемыми клиентами?

24. Какова ваша марка (марка-слово или слова, ассоциируемые с Вашей компанией, продуктом или услугой, которые представляют потребителю свою ценность):

25. Какой следует быть Вашей марке? С какими бы ключевыми словами или описанием Вам бы хотелось ассоциироваться в восприятии Ваших потребителей?

26. Что бы Вы смогли изменить или улучшить, начав создавать более располагающее впечатление о своем имидже или фирменном знаке в восприятии Ваших потребителей?

27. В чем сосредоточены Ваши максимальные силы как личности или как бизнеспредложения?

28. В чем Ваши наиболее существенные слабости как индивидуума или как организации?

29. Что может представлять максимальную угрозу Вашему бизнесу?

30. Заглядывая в будущее, назовите три наихудшие вещи, которые могут максимально повредить Вашему бизнесу или карьере?

31. Какие шаги Вы могли бы предпринять немедленно, чтобы оградить свой бизнес от возможных опасностей?

32. Каковы сферы приложения Ваших максимальных будущих возможностей, основываясь на современных тенденциях Вашего бизнеса?

33. Как Вы себя видите в плане извлечения максимальных дивидендов из этих возможностей?

34. Какие профессиональные качества или навыки Вам следует начать развивать, чтобы подготовиться к будущим перспективам?

35. В какой степени Ваш бизнес затрагивают новые технологии? Какие перемены произошли в Вашем бизнесе с момента появления Интернета?

36. Какие сегодняшние действия Вы бы не предприняли, знай Вы о них заранее?

37. Реорганизация - какие изменения Вам бы следовало бы произвести в Вашем бизнесе в отношении людей и затрат, чтобы улучшить, как его продуктивность, так и результативность?

38. Реструктивность - как переместить больше времени и ресурсов на достижение более продуктивной деятельности?

39. Возрождение - представьте, что Ваш бизнес рухнул. Какую восстановительную деятельность Вы бы могли бы возобновить немедленно?

40. Перепланирование - проанализируйте каждый шаг Ваших бизнес-действий. Что бы Вы могли упростить, исключить, упрочить или прекратить?

41. Есть ли некто в Вашей бизнес-жизни - потребитель, коллега, партнер, кто бы зная все то, что известно Вам, не был бы тем ни менее вовлечен в Вашу деятельность?

42. Если бы Вам сегодня же понадобилось начать Ваш бизнес или карьеру заново, что бы Вы сделали иначе?

43. Какие навыки, способности, таланты Вам присущи, кото-рые являются максимально ответственными за ваши сегодняшние успехи?

44. Если бы Вы достигли абсолютных успехов в какой-либо одной сфере, какая другая сфера могла бы максимально помочь в

45. Какова движущая сила Вашего бизнеса? Что отличает Вашу продукцию, услуги, рынок, который Вы предлагаете?

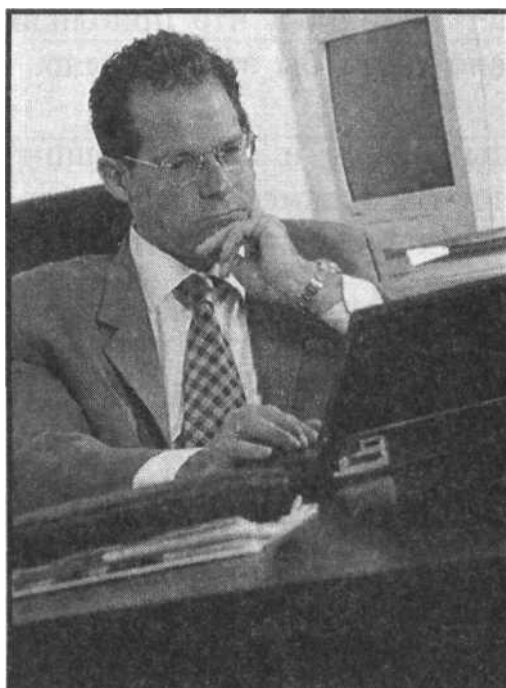
46. Каковы критические сдерживающие факторы Вашего бизнеса сегодня? Что устанавливает скорость достижения Вами Ваших целей?

47. Какова последняя самая серьезная ошибка, допущенная Вами в бизнесе?

48. Какой наиболее ценный урок Вы извлекли из Вашего бизнеса последнее время?

49. Какие специфические действия Вам следует немедленно предпринять, учитывая Ваши ответы на эти вопросы?

УСТАНОВКА ЛИЧНЫХ ЦЕЛЕЙ



УСТАНОВКА ЛИЧНЫХ ЦЕЛЕЙ

Постановка цели - чем больше целей Вы устанавливаете и чем усерднее их добиваетесь, тем счастливее и успешнее Вы становитесь.

Только 3% взрослых имеет записанные цели. Это меньшинство зарабатывает в 10 раз больше тех, кто целей не имеет.

Жизненный успех начинается с недвусмысленного определения и записывания ТОО, кем Вы являетесь и чего хотите.

Затем составьте план достижения этого и начните предпринимать действия в соответствии с этим планом.

И, наконец, делаете что-либо, что приблизит Вас к достижению Вашей цели ежедневно - что бы это ни было.

Постановкой ясных целей и последующим их обдумыванием в течение всего времени Вы нажмете на спусковой крючок идет всех разновидностей и таких озарений, которые помогут Вам достичь этих целей.

Постоянно обдумывая Ваши цели, Вы станете более позитивными, оптимистичными и уверенными.

И по мере того, как Вы будете достигать Ваших целей, будет повышаться Ваша самоуверенность, самоуважение и самооценность. Вы почувствуете себя победителем и Вас будет не остановить.

Выполните каждое из этих упражнений детально. Они кумулятивны. В конце этого раздела у Вас появится план дальнейшей жизни. Вы почувствуете себя потрясающе!

УСТАНОВКА ЛИЧНЫХ ЦЕЛЕЙ

Личный успех является результатом двух факторов:

1. Вы точно должны знать, чего Вы хотите;
2. Вы должны определить цену, которую Вы готовы платить за то, чтобы этого достичь.

Абсолютная ясность в отношении Ваших целей крайне существенна в достижении максимальной реализации.

1. Начните с Ваших ценностей; каковы пять основных ценностей, качеств, факторов вашей жизни, которые максимально важны для Вас сегодня?

1)

2)

3)

4)

5)

2. Что бы Вы сделали, как бы изменили свою жизнь, если бы уже сегодня получили 1000 000 \$ наличными?

1) _____ 6) _____

2) _____ 7) _____

3) _____ 8) _____

4) _____ 9) _____

5) _____ 10) _____

3. Что бы Вы сделали, как бы изменили свою жизнь, если бы уже сегодня узнали, что у Вас осталось только 6 месяцев жизни?

1)

2)

3)

4)

5)

4. Какого рода занятие или деятельность дает Вам чувство важности происходящего и личную удовлетворенность?

5. Что Вы всегда хотели делать, но боялись начать?

6. Если бы Вы смогли сделать одно значительнейшее изменение в Вашей жизни, что бы это было?

7. О какой величайшей вещи Вы позволили себе мечтать, зная Вы, что это получится?

Для значительных достижений в Вашей жизни Вам требуется ясность в отношении Ваших целей по семи основным аспектам вашей жизни:

- | | | |
|---------------------|--------------------|---------------|
| 1) Личный | 4) Финансовый | 7) Социальный |
| 2) Семейный | 5) Образовательный | |
| 3) Бизнес и карьера | 6) Здоровье | |

Устанавливая свои цели, представьте себе, что у Вас нет каких-либо ограничений.

1. Составьте список десяти наиболее важных для бизнеса и карьеры целей:

- 1)
- 2)
- 3)

ПЛАНИРОВАНИЕ ЖИЗНЕННЫХ ПРОЦЕССОВ

4)

5) _____

6) _____

7)

8)

9)

10)

2. Составьте список десяти максимально желаемых Вами целей:

1) _____

2) _____

3) _____

4) _____

5) _____

6) _____

7) _____

8) _____

9) _____

10) _____

3. Каковы десять основных ваших семейных и дружеских целей?

1)

2)

3)

4)

5)

6)

7)

8)

9)

10)

4. Каковы Ваши оздоровительные цели - уровень желаемой физической формы, различные спортивные занятия, вес?

1)

2)

3)

4)

5)

6)

7)

8)

ПЛАНИРОВАНИЕ ЖИЗНЕННЫХ ПРОЦЕССОВ

9)

10)

5. Каковы Ваши социальные цели. Какой вклад Вы бы хотели сделать в общество?

1)

2)

3)

4)

5)

6)

7)

8)

9)

10)

6. Каковы Ваши образовательные цели, Ваши цели личного и профессионального развития?

1)

2)

3)

4)

ПЛАНИРОВАНИЕ ЖИЗНЕННЫХ ПРОЦЕССОВ

5)

6)

7)

8)

9)

10)

7. Не обращаясь к Вашим ответам на предыдущие вопросы, касающиеся целеполагания, составьте список из 10 целей, которых бывали хотелось добиться в следующие 12 месяцев:

1)

2)

3)

4)

5)

6)

7)

8)

9)

10)

8. Представьте, что Вам гарантирован успех в достижении какой-либо одной цели, какую Вы выбрали?

9. Возьмите эту одну цель и следуйте *шести* шагам, рассмотренным ниже:

1) Распишите вашу цель во всех деталях: установите ...

2) Составьте список всех обстоятельств и ограничений, которые стоят между Вами и Вашей целью:

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)
- 6)
- 7)
- 8)

3) Составьте список дополнительной информации, знаний и навыков, требуемых для достижения Вашей цели:

1)

2)

3)

4)

5)

6)

7)

8)

4) Составьте список людей, чья помощь, поддержка и сотрудничество потребуется для достижения Вашей цели:

1)

2)

3)

4)

5)

6)

7)

8)

9)

5). Составьте план достижения вашей цели - список разновидностей деятельности в соответствии с вашими приоритетами:

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)
- 6)
- 7)
- 8)
- 9)
- 10)

6). Распишите ответственность за выполнение вашего плана. Кто конкретно собирается что сделать?

Кто?

Что?

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)

- 7). Немедленно принимайтесь за выполнение вашего плана, каждый день двигайтесь к вашей основной цели:

Действие

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)

Ориентация действий - основное качество, определяющее уровень существования мужчин и женщин.

Ваша воля и способность предпринимать немедленные и продолжительные действия - определяющий ключ к вашему успеху.

Начинайте сейчас! Каждый день делайте что - либо, приближающее вас к вашим целям, и никогда не бросайте.

Личное финансовое планирование



ЛИЧНОЕ ФИНАНСОВОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Качество и условия вашей финансовой жизни имеют значительное влияние на ваше здоровье, счастье и благополучие. Ваша финансовая ситуация влияет на ваши взаимоотношения и имидж. Она может повысить или понизить ваше самоуважение и повлиять на чувство собственной значимости.

Вашей целью следует быть финансовой свободе, финансовой независимости. Вам следует иметь достаточное количество денег, чтобы никогда больше не волноваться по поводу их отсутствия.

Хорошая новость заключается в том, что никогда не будет лучшего дня для достижения ваших целей, чем сегодня. Никогда не будет лучших возможностей, чем сейчас. Ваша цель должна воспользоваться этим преимуществом.

Ключ к финансовому успеху прост. Он может быть сформулирован пятью словами: «Тратьте меньше, чем вы зарабатываете». Но это не легко.

Вы станете финансово независимыми во - первых только, если прежде решите стать таковыми. И во - вторых, составьте план и работайте над ним каждый день.

Прежде всего, вы должны проанализировать свою текущую финансовую ситуацию и взять свою финансовую ситуацию под контроль. Затем, вы посвящаете себя тому, чтобы стать лучше, более профессиональным в том, что вы делаете. В конце концов, вы начинаете урезать себя во всем и сэкономленные средства и все больше и больше инвестировать в ваш доход.

В этом разделе вы выполните серию упражнений, которые могут изменить ваше финансовое будущее. Затем вы предпринимаете действия.

ЛИЧНОЕ ФИНАНСОВОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Личное финансовое планирование начинается с тщательного и подробного анализа вашей текущей финансовой ситуации.

1. Составьте список вашего имущества, список тех вещей, которые имеют рыночную стоимость и которые можно продать или превратить в наличные.

Составляя список, начните с самых ликвидных товаров (к примеру наличных), заканчивая менее ликвидными (к примеру личной собственностью).

Наличные (в банке, на руках),	\$	_____
Долги (деньги, которые могут быть отданы)		_____
Облигации, закладные и др. ценные бумаги		_____
Недвижимость		_____
Акции в вашем бизнесе		_____
Машины, лодки, авто-дома		_____
Личная собственность		_____
Другие _____		_____
Другие _____		_____
Итого:	\$	_____

2. Составьте список всех ваших задолженностей и разного рода выплат:

Текущие счета (дом/ офис)	\$	_____
Кредитные карточки		_____
Ссуды (на машины, лодки, мотодома и т.д.)		_____
Закладные		_____
Невыплаченные налоги		_____
Долговые обязательства		_____
Другое		_____
Итого	\$	_____

3. Вычислите стоимость Вашей сети:

Общая сумма актива \$
Минус общая сумма пассива

Стоимость сети \$

4. Определите основные источники Вашего дохода сегодня
сумма за год
\$

1)

2)

3)

4)

5)

6)

5. Составьте в порядке возрастания степени важности список десяти Ваших верхних потребностей или источников дохода.

	Потребители (источники дохода)	Сумма
1)	\$	

2)

3)

4)

5)

6)

ПЛАНИРОВАНИЕ ЖИЗНЕННЫХ ПРОЦЕССОВ

7)

8)

9)

10)

6. Проанализируйте Ваш доход за последние 5 лет. Сколько Вы зарабатывали каждый год?

\$

2003.

2002.

2001.

2000.

1999.

1998.

1997.

Каковы тенденции? Какие различия? Как Вы можете их объяснить?

1)

2)

3)

4)

5)

6)

7)

7. Каковы Ваши финансовые цели на следующие 5 лет?

<i>Год</i>	<i>Сумма</i>
2004	\$ _____
2005	_____
2006	_____
2007	_____
2008	_____
2009	_____
2010	_____

8. Какие наиболее важные действия, от которых зависит Ваш доход, Вы сегодня выполнили?

<i>Действия</i>	<i>Проценты, %</i>
1) _____	_____
2) _____	_____
3) _____	_____
4) _____	_____
5) _____	_____
6) _____	_____
7) _____	_____

9. Какие районы наиболее результативны для работы? Каковы результаты, ожидаемые или требуемые от Вас?

Ключевые результативные районы:

1-10

- | | | |
|----|-------|-------|
| 1) | _____ | _____ |
| 2) | _____ | _____ |
| 3) | _____ | _____ |
| 4) | _____ | _____ |
| 5) | _____ | _____ |
| 6) | _____ | _____ |

Поставьте себе оценку от 1 до 10 (1 - низкая) за каждый из ключевых районов.

10. Какой навык или качество влияют на Ваш доход более других?

11. Какой из навыков, в случае его развития, максимально позитивно повлияют на Вашу карьеру?

12. Какой из Ваших навыков - слабейший? Недостаток какого навыка, качества или способности тормозит Ваше движение вперед более других?

13. Какова сегодня Ваша сильнейшая черта? В чем вы реализуете максимально?

14. Какие ключевые качества и способности самых высокооплачиваемых людей Вашей сферы?

- 1) _____
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)
- 6)
- 7)

15. Какие профессиональные качества, навыки или способности Вы должны приобрести, чтобы зарабатывать в 2 раза больше, чем сегодня?

1)

2)

3)

4)

5)

6)

7)

16. В какой сфере Вам нужно продемонстрировать незаурядные способности, чтобы возглавлять ее долгие годы?

17. Каков Ваш максимально быстрый план развития этих способностей?

1) Запишите : _____

2) Установите последний срок: _____

3) Составьте список тех вещей, которые Вы могли бы сделать, чтобы развить эту способность.

a) _____

Приоритет?

b) _____

ПЛАНИРОВАНИЕ ЖИЗНЕННЫХ ПРОЦЕССОВ

c)

d)

e)

f)

g)

4) Установите приоритеты Вашего списка. Что самое важное?

a)

b)

c)

5) Немедленно предпринимайте действия в соответствии с
Вашим планом!

Каков каждый шаг, который Вы собираетесь предпринять сегодня, чтобы стать выдающимся в этой сфере деятельности?

6) Примите решение каждый день выполнять что-либо такое, что сделает Вас лучше и приблизит к Вашей цели (Читайте, слушайте аудиопрограммы, посещайте курсы и практикуйтесь!)

18. Долгосрочное финансовое планирование: как много Вам нужно, чтобы уволиться сегодня?

Пожизненное имущество (желаемый годовой доход x 20) \$ _____

(Например: если вы хотите уволиться со 100000 \$ годового дохода, вам потребуется сбережений в 2 000 000 \$. С этой суммой вы сможете ежегодно удерживать 5 % бесконечно).

19. Желаемое имущество к 65 - летнему возрасту \$ _____

20. Вычтите: сегодняшнюю стоимость вашей сети \$ _____

21. Сумма, которую вы должны собрать до 65 - летнего возраста \$ _____

22. Сумма, которую вы должны сэкономить инвестировать каждый год, чтобы достигнуть этой цифры? \$ _____

(Например: предположите возрастание вашего дохода в 10% и подсчитайте сумму, которую вы должны будете в таком случае ежемесячно экономить).

ПЛАНИРОВАНИЕ ЖИЗНЕННЫХ ПРОЦЕССОВ

23. Проследите ваш текущий доход и затраты. Точно определите сколько вы зарабатываете и тратите ежемесячно.

Месячный доход (все источники)? \$ _____

Месячные затраты? \$ _____

1.) Закладные, аренды? \$ _____

2.) Транспортные расходы \$ _____

3.) Еда, одежда, развлечения \$ _____

4.) Коммунальные услуги,
телефон, месячные счета \$ _____

5.) Выплаты - кредитные карточки
и т. д. \$ _____

6.) Другие платежи \$ _____

7.) Остальные расходы \$ _____

Итого (\$ _____)

Месячная прибыль/ потеря? \$ _____

24. Сократите ваши расходы насколько это возможно. В каких сферах вы можете сократить ваши затраты?

Сфера преимущества

Сбережение

1) _____ \$ _____

2) _____ \$ _____

3) _____ \$ _____

4) _____ \$ _____

5) _____ \$ _____

6) _____ \$ _____

7) _____ \$ _____

Потенциальные месячные сбережения: \$ _____

25. Перечислите все, что вы могли бы сделать, чтобы увеличить ваш доход?

1)

2)

3)

4)

5)

6)

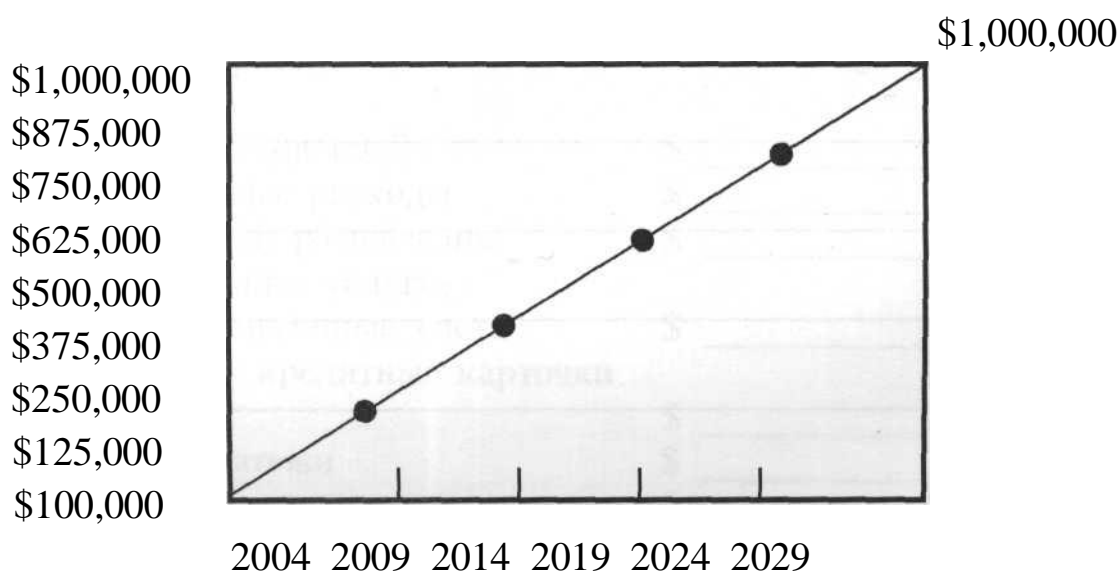
7)

Какой один пункт из перечисленных вы могли бы начать уже сегодня?

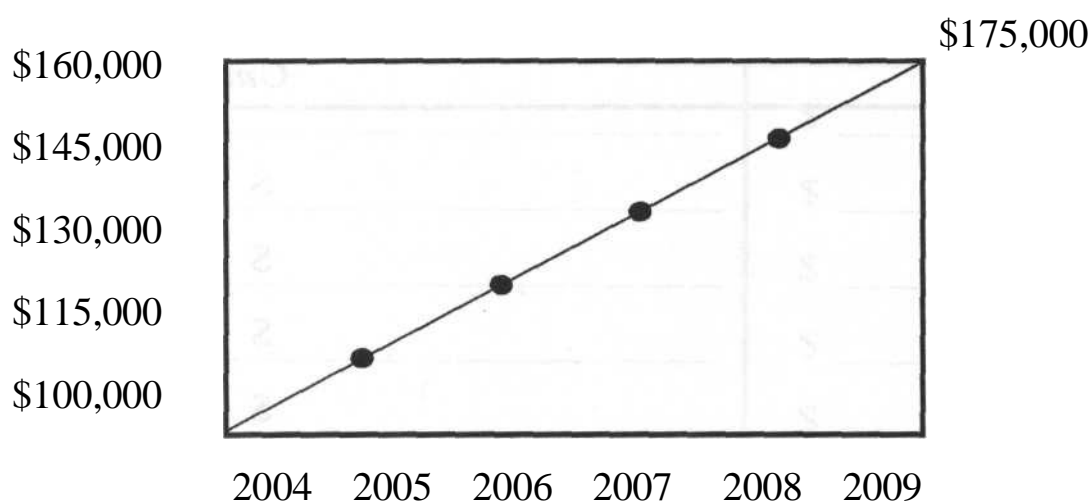
26. Сбережения / инвестиции / накопление проектов:

<i>Год</i>	<i>Стоимость сети</i>
2004	\$
2009	\$
2014	\$
2019	\$
2024	\$
2029	\$

Пример: определите цель через каждые 5 лет.
(предположим стоимость вашей цели сегодня 100000 \$)



27. Пятилетний план: определите какой доход вы хотите достигать каждый год:



28. Определите, сколько бы вы хотели экономить каждый месяц, каждую выплату:

Ответ: Приблизительно 6% от вашей годовой цели.

Пример: годовая цель = \$ 15,000
 месячные сбережения: \$ 990.00

(Эти вычисления примерные. Ваш опыт будет лучше)

29. Каковы ваши планы по части учебы, чтения, расширения круга знаний о деньгах, инвестициях, финансах?

1)

2)

3)

4)

5)

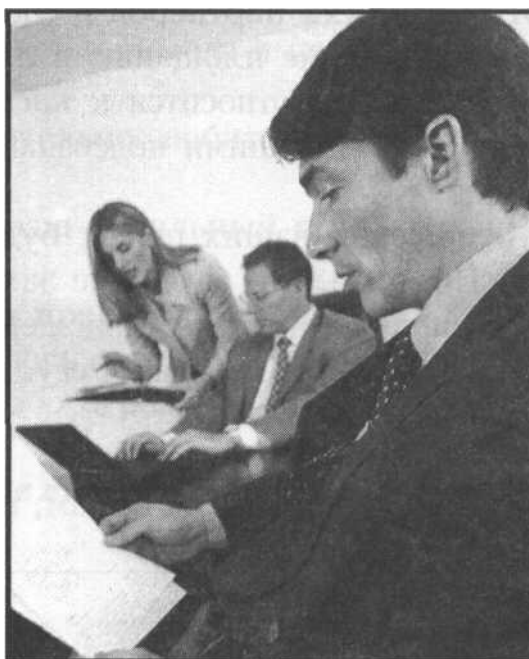
6)

7)

30. Что для вас значат деньги? Какую роль они играют в вашей жизни? Что вы чувствуете по отношению к ним?

ЗАМЕТКИ

Ваши Планы на Будущее



ВАШИ ПЛАНЫ НА БУДУЩЕЕ

Как только вы определяете и записываете цели по каждой сфере вашей жизни, вы начинаете выполнять за один - два года больше, чем среднестатистический человек выполняет за 10-20 лет.

Систематическое, целенаправленное установление целей начинается с постановки вопросов и обдумывания того, чего вы в действительности хотите. Целеполагание начинается с ИДЕАЛИЗАЦИИ, с решения о том, каким конкретным *идеалом* станет тот результат, которого вы страстно хотите достичь, если не будет никаких ограничений.

Запишите ваши цели в терминах: личные, позитивные, настоящие. Запишите это, к примеру, в следующем виде: «Я зарабатываю \$ xxxx в месяц», «Я имею xxxx партнеров в своей структуре », «Я живу в красивом проектном доме площадью в 3500 м²». Каждая из этих целей *личная, позитивная*, относится к *настоящему времени* и потому немедленно воспримется вашими подсознанием как команда.

Мыслите ясно в отношении ваших целей; будьте гибкими в процессе их достижения. Помните, что бы вы не захотели, захочет вас. Переписывайте ваши основные цели каждый день. Магнитизируйте ваш мозг и ваши эмоции вашими целями. Регулярно визуализируйте их как реальность.

Будьте готовы к самым невероятным вещам, которые начнут случаться в вашей жизни!

ЛИЧНЫЕ ЦЕЛИ

Будьте совершенно эгоистичны. « Ваше эго правдиво». Определите, чего вы действительно хотите для себя глобально прежде, чем устанавливать ваши цели в отдельно взятой сфере.

- О чем бы вы осмелились мечтать, если бы знали, что не проиграете?
- Как бы вы изменили свою жизнь, если бы получали сегодня 1 000 000 \$ наличными?
- Как бы вы прожили свою жизнь, если бы у вас осталось 6 месяцев жизни?
- Какого рода деятельность приносит вам максимальное чувство самооценности, удовлетворенности и значимости?
- Что дает вам чувство смысла и целенаправленности вашей жизни?
- Что вы действительно любите делать?
- Как выглядит ваш идеальный стиль жизни?

Основываясь на предыдущих вопросах, запишите 10 целей, которых вам бы хотелось достичь в следующие 3-5 лет, если бы у вас не было каких - либо ограничений

Приоритеты

Цели

1)

2)

3)

4)

5)

ПЛАНИРОВАНИЕ ЖИЗНЕННЫХ ПРОЦЕССОВ

- 6)
- 7)
- 8)
- 9)
- 10)

Установите приоритетность этих целей. Если бы вы могли достичь только одной цели из этого списка, какую бы вы предпочли? Если бы вы могли достичь двух из них, какая бы стала номером вторым? Сделайте то же самое по отношению ко всем десяти целям.

ЗАМЕТКИ

СЕМЕЙНЫЕ ЦЕЛИ.

Качество вашей семейной жизни и ваши взаимоотношения более существенны, чем другие отдельно взятые факторы, влияют на ваше счастье. Вы нуждаетесь в более конкретных целях для жизни вашей семьи, чем имеющиеся у вас каждый день.

- Как вы представляете себе *идеальный* образ жизни вашей семьи?
- Чем бы вы хотели обеспечить вашу семью?
- Какой дом вам бы хотелось иметь для вашей семьи?
- Какие *вещи*, по вашему мнению, хотела бы приобрести ваша семья?
- Сколько времени вам бы хотелось проводить с вашей семьей каждый год, на каникулах и во время выходных?
- Какого рода взаимоотношения вам бы хотелось иметь с каждым членом вашей семьи?
- Какое образование вы бы хотели для своих детей?
- Если бы вы сегодня были финансово независимы, какие изменения вам бы хотелось произвести в вашей семейной жизни?

Запишите 10 целей, которых вам бы хотелось достичь вместе с вашей семьей в следующие 3-5 лет, особенно, если бы у вас не было каких-либо ограничений.

	<i>Цели</i>	<i>Приоритеты</i>
1)		
2)		
3)		
4)		
5)		

ПЛАНИРОВАНИЕ ЖИЗНЕННЫХ ПРОЦЕССОВ

- 6)
- 7)
- 8)
- 9)
- 10)

Установите приоритеты этих целей. Если бы вы смогли достичь какой-либо цели в этом списке, какую бы вы выбрали? Если бы вы смогли достичь двух целей, какая была бы вторая? Сделайте это упражнение для всех 10 целей.

ЗАМЕТКИ

ЦЕЛИ БИЗНЕСА И КАРЬЕРЫ.

Эти цели определяют направление вашей трудовой деятельности, род вашей деятельности и вашу карьеру.

- Какая деятельность приносит вам удовольствие?
- С какого рода людьми вам нравится работать?
- Сколько денег вы бы хотели зарабатывать каждый год?
- Какого уровня вы бы хотели добиться в вашей сфере? (Верхних 10 %?!)
- Какие ключевые навыки вам необходимы, чтобы быть максимально успешными в выбранной вами сфере?
- В какого рода компании, индустрии, окружении вам больше всего нравится работать?
- Где бы вам идеально нравилось жить и работать?
- Если бы вы где-либо имели желаемую работу, какой уровень дохода и ответственности это был?
- Что вам нужно сделать, чтобы создать совершенную рабочую ситуацию?

Основываясь на данных вопросах, выпишите 10 целей вашего бизнеса, карьеры или рода занятий так, как если бы у Вас не было каких-либо ограничений на ближайшие 3-5 лет.

1)	<i>Цели</i>	<i>Приоритеты</i>
2)		
3)		
4)		

ПЛАНИРОВАНИЕ ЖИЗНЕННЫХ ПРОЦЕССОВ

5)

6)

7)

8)

9)

10)

Установите приоритеты этих целей. Если бы Вы могли достичь только одной цели из этого списка, что бы это было? Сделайте это упражнение для всех десяти целей.

ЗАМЕТКИ

ДЕНЬГИ И ФИНАНСОВЫЕ ЦЕЛИ.

Здесь приводятся Ваши финансовые цели для Вас и Вашего бизнеса, Вашей семьи, Вашего будущего и Ваших мечтаний.

- Сколько Вы хотите зарабатывать ежегодно?
- Какой доход с вычетом налогов Вы хотите иметь после того, как Вы отойдете от дел?
- Сколько бы Вы хотели сэкономить и инвестировать, когда Ваша деятельность будет завершена?
- Сколько бы Вы хотели экономить и инвестировать ежемесячно (в качестве суммы или процента от дохода?)
- Какой суммой Вы хотели бы обеспечить образование Ваших детей?
- Как велика страховка, в которой Вы нуждаетесь для обеспечения тех, кто от Вас зависит?
- Когда и как Вы намереваетесь освободиться от долгов?

Основываясь на этих вопросах, выпишите 10 целей для себя на последующие 3-5 лет так, как если бы у вас не было каких-либо ограничений.

Цели

Приоритеты

1)

2)

3)

4)

5)

ПЛАНИРОВАНИЕ ЖИЗНЕННЫХ ПРОЦЕССОВ

- 6)
- 7)
- 8)
- 9)
- 10)

Установите приоритеты этих целей. Если бы вы могли добиться только одной цели из этого списка, чтобы вы выбрали? Если бы вы смогли добиться двух целей, какая была бы второй? Сделайте это упражнение для всех 10 целей.

ЗАМЕТКИ

ЛИЧНЫЕ ЦЕЛИ И ЦЕЛИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ

От того, что вы владеете большим ваша жизнь становится только лучше. Если вы хотите иметь больше, вы должны быть большим. Знания, ноу-хау, умения - краеугольные камни, гарантии успеха.

- Какие дополнительные знания вам необходимы, чтобы быть лучшим в своей сфере?
- Какие дополнительные навыки потребуются вам, чтобы работать на отлично?
- Какие предметы вам следует выучить или получить достаточное представление?
- Какие навыки вам следует развивать, чтобы это максимально помогало вам в вашей работе или карьере?
- Каких физических возможностей, талантов, спортивных достижений вы хотели бы добиться?
- Каков ваш план достижения преимуществ в каждой сфере?
- Какие навыки, возможности, знания вам потребуются, чтобы лидировать в вашей сфере в будущем?
- Каков план достижения этих навыков?

Основываясь на ответах перечисленных выше вопросов, запишите 10 целей для себя на последующие 3-5 лет, рассматривая эти возможности без каких-либо ограничений.

1)	<i>Цели</i>	<i>Приоритеты</i>
2)		
3)		
4)		
5)		

ПЛАНИРОВАНИЕ ЖИЗНЕННЫХ ПРОЦЕССОВ

6)

7)

8)

9)

10)

Установите приоритеты этих целей. Если бы вы могли добиться только одной цели из этого списка, чтобы вы выбрали? Если бы вы могли добиться двух целей, какая была бы второй? Сделайте это упражнение для всех 10 целей.

ЗАМЕТКИ

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ЦЕЛИ

Сейчас наилучшее время для каждого из нас оставаться жизнедеятельным. Сегодня вы можете жить дольше и лучше, чем когда-либо в истории человечества. Вы должны установить конкретные оздоровительные цели, чтобы быть уверенным, что сможете наслаждаться вашей жизнью по максимуму.

- Как долго вы планируете жить?
- Каков ваш план достижения этого возраста?
- Сколько бы вы хотели весить в идеале?
- Сколько раз в неделю вы бы хотели заниматься спортом?
- Бываете ли вы на медосмотрах, в том числе у дантиста?
- Чтобы вы могли предпринять, чтобы лучше следить за своим физическим здоровьем?
- Хотели ли бы вы быть стройным, подтянутым, физически привлекательным, полным энергии, имеющим достаточную гибкость и силу, чтобы противостоять как боли, так и болезни?
- Каков ваш план достижения такого состояния?

Основываясь на ответах перечисленных выше вопросов, запишите 10 целей вашего физического здоровья на последующие 3-5 лет, рассматривая эти возможности без каких-либо ограничений.

	<i>Цели</i>	<i>Приоритеты</i>
1)		
2)		
3)		
4)		
5)		

ПЛАНИРОВАНИЕ ЖИЗНЕННЫХ ПРОЦЕССОВ

6)

7)

8)

9)

10)

Установите приоритеты этих целей. Если бы вы могли добиться только одной цели из этого списка, чтобы вы выбрали? Если бы вы могли добиться двух целей, какая была бы второй? Сделайте это упражнение для всех 10 целей.

ЗАМЕТКИ

СОЦИАЛЬНЫЕ И ОБЩЕСТВЕННЫЕ ЦЕЛИ

Вы, несомненно, полны жизни, коль скоро вы вовлечены в жизнь общества в целом и вашего собственного сообщества, которому присущи специфические черты, отличающие его от других. Чем больше вы уделяете внимания идеалам и достижениям, тем лучше вы себя чувствуете и тем более ценным вы становитесь по отношению к вашему сообществу.

- Какое наследие вы бы хотели оставить после себя? Как бы вы хотели, чтобы вас запомнили?
- В какие социальные преобразования и виды деятельности вы верите и о каких беспокоитесь?
- Если бы вы были невероятно богаты, какого рода деятельность вы бы поддерживали?
- В какую религию или духовные традиции вы верите и какие поддерживаете?
- Каковы ваши политические убеждения и как вы их поддерживаете и вдохновляетесь ими?
- Какие нужды вас беспокоят и какую благотворительную деятельность вы поддерживаете?
- В какие сферы вы вкладываете ваше время, талант, ресурсы, энергию?
- И в какие еще сферы вам следует продолжать это делать, чтобы продвигаться вперед?

Основываясь на ответах перечисленных выше вопросов, запишите 10 целей, которые вы имеете для общества в целом и вашего сообщества на последующие 3-5 лет, рассматривая эти возможности без каких-либо ограничений.

- | | <i>Цели</i> | <i>Приоритеты</i> |
|-----|-------------|-------------------|
| 1) | | |
| 2) | | |
| 3) | | |
| 4) | | |
| 5) | | |
| 6) | | |
| 7) | | |
| 8) | | |
| 9) | | |
| 10) | | |

Установите приоритеты этих целей. Если бы вы могли добиться только одной цели из этого списка, чтобы вы выбрали? Если бы вы могли добиться двух целей, какая была бы второй? Сделайте это упражнение для всех 10 целей.

ЗАМЕТКИ

СОЗДАВАЯ СВОЙ ПЛАН

В этом последнем упражнении вы сводите все ваши важнейшие цели в единый план или документ. Затем вы ежедневно пересматриваете этот план и корректируете его, когда бы вы не почувствовали в этом необходимость.

Составьте список ваших трех основных целей в каждой сфере:

Личные цели

- 1.
- 2.
- 3.

Семейные цели

- 1.
- 2.
- 3.

Цели бизнеса и карьеры

- 1.
- 2.
- 3.

Деньги и финансовые цели

- 1.
- 2.
- 3.

Личные цели и цели профессионального развития

- 1.
- 2.
- 3.

Оздоровительные цели

- 1.
- 2.
- 3.

Социальные цели

- 1.
- 2.
- 3.

ЗАМЕТКИ

КВИНТЭССЕНЦИЯ ИЛИ ОСНОВНЫЕ ЦЕЛИ

Запишите первую, самую важную цель каждой из семи категорий

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.

ИНСТРУКЦИИ

1. Запишите каждую из ваших семи целей одним словом в первой колонке.
2. Выберите самую важную для вас на данный момент цель между двумя парными целями из 1 колонки и запишите во вторую колонку.
3. Выберите самую важную для вас на данный момент цель между двумя парными целями из 2 колонки и запишите в третью колонку.
4. Выберите главную цель из 3 колонки и запишите в четвертую колонку.
5. Выберите главную для вас на данный момент цель среди пары из 4 колонки и запишите в пятую

**СТРАНИЦА ПЛАНИРОВАНИЯ ОСНОВНОЙ
ОПРЕДЕЛЕННОЙ ЦЕЛИ**

1. Четко сформулируйте вашу цель в письменной форме.

2. Установите последний срок ее достижения; установите самые последние сроки и рабочее расписание

3. Определите препятствия, которые вам надо будет преодолеть, проблемы, которые вам надо будет решить, чтобы достичь этой цели.

- 1.
- 2.
- 3.

4. Какими дополнительными знаниями, навыками, способностями вы должны овладеть или развить, чтобы достичь вашей цели?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

5. Чье сотрудничество, кооперация, помощь потребуется для достижения вашей цели?

1.

2.

3.

6. Составьте список всего, что вы должны сделать или приобрести, оформите его в план и начните предпринимать в соответствии с ним необходимые действия.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

7. Выполняйте каждый день какие-либо действия, которые приблизят вас к вашей основной цели.

«Никогда не сдавайтесь; никогда, никогда не сдавайтесь!»

ВАЖНЕЙШИЕ ПРИНЦИПЫ ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛИ

Ниже даны семь мощнейших принципов, которые могут ускорить достижение ваших целей.

1. «Вы *всегда* становитесь тем, кем вы себя считаете»

Думайте о ваших целях - утром, днем и ночью - держите их всегда в уме прежде всего остального.

2. Пересматривайте и переписывайте ваши основные цели каждый день. Визуализируйте и предоставляйте их так, как будто он уже существуют.
3. Выписывайте ваши цели в позитивных, личных, злободневных формулировках на страницах своих ежедневников в соответствии с алфавитным указателем. Постоянно просматривайте их.
4. Постоянно оставайтесь ориентированным на выполнение ваших решений. Когда бы не возникла какая-либо проблема или трудность на пути достижения цели, относитесь к ней, как к обстоятельству еще более подстегивающему вас, в тоже время задавая себе вопрос, почему она возникла.

Как я могу решить эту проблему? Как я могу преодолеть это трудность? Как (или как еще) могу достичь этой цели?

5. Посвятите себя непрекращающемуся обучению - чтению, прослушиванию аудио программ, посещению семинаров и курсов, чтобы это помогало вам в достижении вашей цели.
6. Рассматривайте каждую проблему или помеху с точки зрения равной или даже большей возможности, заключенной для вас в ней. Ожидайте только хорошего. Ожидайте «серебряной подкладки».
7. Заранее примите для себя решение никогда не отступить.

Трудитесь над своей основной целью ежедневно, и постоянно напоминайте себе, что «неудача - это не ваш выбор»

МОЗГОВОЙ ШТУРМ

Выберите вашу Основную Определенную Цель и запишите ее в форме вопроса на отведенном ниже пространстве. Затем тренируйте себя в развитии способности записать 20 ответов на поставленный вопрос вне зависимости от того, на сколько сложно будет вам это сделать и как много времени на это уйдет.

Цель/Вопрос: _____

- 1.
 - 2.
 - 3.
 - 4.
 - 5.
 - 6.
 - 7.
 - 8.
 - 9.
 - 10.
 - 11.
 - 12.
 - 13.
 - 14.
 - 15.
 - 16.
 - 17.
 - 18.
 - 18.
 - 20.
-

МОЗГОВОЙ ШТУРМ

Выберите вашу Основную Определенную Цель и запишите ее в форме вопроса на отведенном ниже пространстве. Затем тренируйте себя в развитии способности записать 20 ответов на поставленный вопрос вне зависимости от того, на сколько сложно будет вам это сделать и как много времени на это уйдет.

Цель/ Вопрос: _____

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.
- 11.
- 12.
- 13.
- 14.
- 15.
- 16.
- 17.
- 18.
- 18.
- 20.

МОЗГОВОЙ ШТУРМ

Выберите вашу Основную Определенную Цель и запишите ее в форме вопроса на отведенном ниже пространстве. Затем тренируйте себя в развитии способности записать 20 ответов на поставленный вопрос вне зависимости от того, на сколько сложно будет вам это сделать и как много времени на это уйдет.

Цель/Вопрос: _____

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.
- 11.
- 12.
- 13.
- 14.
- 15.
- 16.
- 17.
- 18.
- 19.
- 20.

МОЗГОВОЙ ШТУРМ

Выберите вашу Основную Определенную Цель и запишите ее в форме вопроса на отведенном ниже пространстве. Затем тренируйте себя в развитии способности записать 20 ответов на поставленный вопрос вне зависимости от того, на сколько сложно будет вам это сделать и как много времени на это уйдет.

Цель/Вопрос:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.
- 11.
- 12.
- 13.
- 14.
- 15.
- 16.
- 17.
- 18.
- 19.
- 20.

МОЗГОВОЙ ШТУРМ

Выберите вашу Основную Определенную Цель и запишите ее в форме вопроса на отведенном ниже пространстве. Затем тренируйте себя в развитии способности записать 20 ответов на поставленный вопрос вне зависимости от того, на сколько сложно будет вам это сделать и как много времени на это уйдет.

Цель/Вопрос: _____

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.
- 11.
- 12.
- 13.
- 14.
- 15.
- 16.
- 17.
- 18.
- 19.
- 20.

МОЗГОВОЙ ШТУРМ

Выберите вашу Основную Определенную Цель и запишите ее в форме вопроса на отведенном ниже пространстве. Затем тренируйте себя в развитии способности записать 20 ответов на поставленный вопрос вне зависимости от того, на сколько сложно будет вам это сделать и как много времени на это уйдет.

Цель/Вопрос: _____

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.
- 11.
- 12.
- 13.
- 14.
- 15.
- 16.
- 17.
- 18.
- 19.
- 20.

МОЗГОВОЙ ШТУРМ

Выберите вашу Основную Определенную Цель и запишите ее в форме вопроса на отведенном ниже пространстве. Затем тренируйте себя в развитии способности записать 20 ответов на поставленный вопрос вне зависимости от того, на сколько сложно будет вам это сделать и как много времени на это уйдет.

Цель/Вопрос: _____

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.
- 11.
- 12.
- 13.
- 14.
- 15.
- 16.
- 17.
- 18.
- 19.
- 20.

МОЗГОВОЙ ШТУРМ

Выберите вашу Основную Определенную Цель и запишите ее в форме вопроса на отведенном ниже пространстве. Затем тренируйте себя в развитии способности записать 20 ответов на поставленный вопрос вне зависимости от того, на сколько сложно будет вам это сделать и как много времени на это уйдет.

Цель/Вопрос: _____

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.
- 11.
- 12.
- 13.
- 14.
- 15.
- 16.
- 17.
- 18.
- 19.
- 20.

МОЗГОВОЙ ШТУРМ

Выберите вашу Основную Определенную Цель и запишите ее в форме вопроса на отведенном ниже пространстве. Затем тренируйте себя в развитии способности записать 20 ответов на поставленный вопрос вне зависимости от того, на сколько сложно будет вам это сделать и как много времени на это уйдет.

Цель/Вопрос: _____

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.
- 11.
- 12.
- 13.
- 14.
- 15.
- 16.
- 17.
- 18.
- 19.
- 20.