



Цель должна быть сформулирована позитивно

При постановке цели, необходимо понимать, что вы хотите получить , а не о том, что желаете исключить из своей жизни (позитивная формулировка). В цели должно значиться то, чего хочется, что должно присутствовать в вашей жизни, а не наоборот.

Цель должна быть конкретной

Опишите свою цель максимально конкретно. Представьте себе, что вы уже достигли желаемого , почувствуйте свои эмоции, ощущения. Определите для себя критерии, по которым вы сможете понять, что цель достигнута.

Цель должна касаться вас, а не кого-то другого

Вы не можете управлять другими людьми, желая, чтобы они изменились или предприняли какие-либо действия. Объект вашего внимания – вы сами, поэтому все цели должны касаться вас и ваших действий.

У вас должна быть заинтересованность в достижении цели



Ваша цель должна удовлетворять вашим ценностям и принципам , не вступать в конфликт с внутренними ощущениями.

Вы должны верить в достижимость своей цели

Какова бы ни была ваша цель, если она сформулирована верно и касается именно вас, а не других людей, то она имеет все шансы быть достигнутой .