

# Основы Целеполагания



# Мы все когда-нибудь умрем

Средн.	Муж.	Жен.
71,4 – РФ (78 в Европе )	65,9	76,7



# На что мы тратим жизнь?

## МЫ ЖИВЕМ ПРИМЕРНО 78 ЛЕТ

- 23,3 года уходит на сон
- 10,5 года — на работу
- 9 лет — на ТВ, видеоигры и соцсети
- 6 лет — на работу по дому
- 4 года — на еду
- 3,5 года — на учебу
- 2,5 года — на уход за собой
- 2,5 года — на покупки
- 1,5 года — на уход за детьми
- 1,3 года — на транспорт
- Осталось 9 лет — как вы их проведете?



# Что планировать?



# Цель

## Движение к Цели:



это мысленная модель желаемого результата, идеальный



С днем рождения!



# Правильная постановка целей

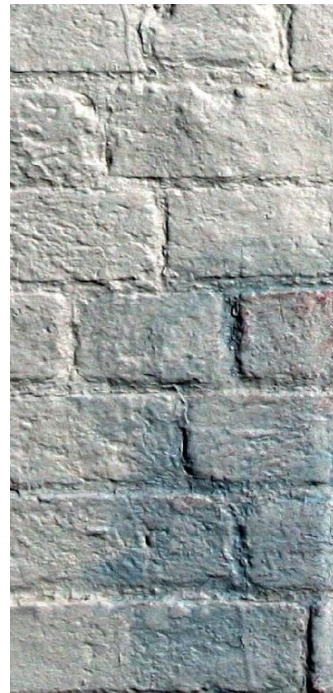
- **Конкретная** – Максимальное уточнение результатов;
- **Измеримая** – Указать конкретно: число, сумму, уровень;
- **Достижимая** – Оценка степени достижимости, по шагам;
- **Актуальная** – понимать для чего необходимо ее достичь;
- **Ограниченная во времени:**



# Способы целеполагания

Наименование критерия	«заработать на покупку личного авто»	«выпросить автомобиль у мужа»	«выиграть автомобиль в лотерею»	«украсть у соседа по двору»
Время достижения цели	5 лет	0,5–1 год	неизвестно	до 0,5 лет
— оценка	2	3	1	4
Сложность достижения цели (оценка)	1	4	3	2
Возможность выбора марки авто (оценка)	4	3	1	2
<b>Итоговая оценка</b>	<b>7</b>	<b>10</b>	<b>5</b>	<b>8</b>

*Примечание: наилучшему варианту соответствует оценка 4, наихудшему — 1.*





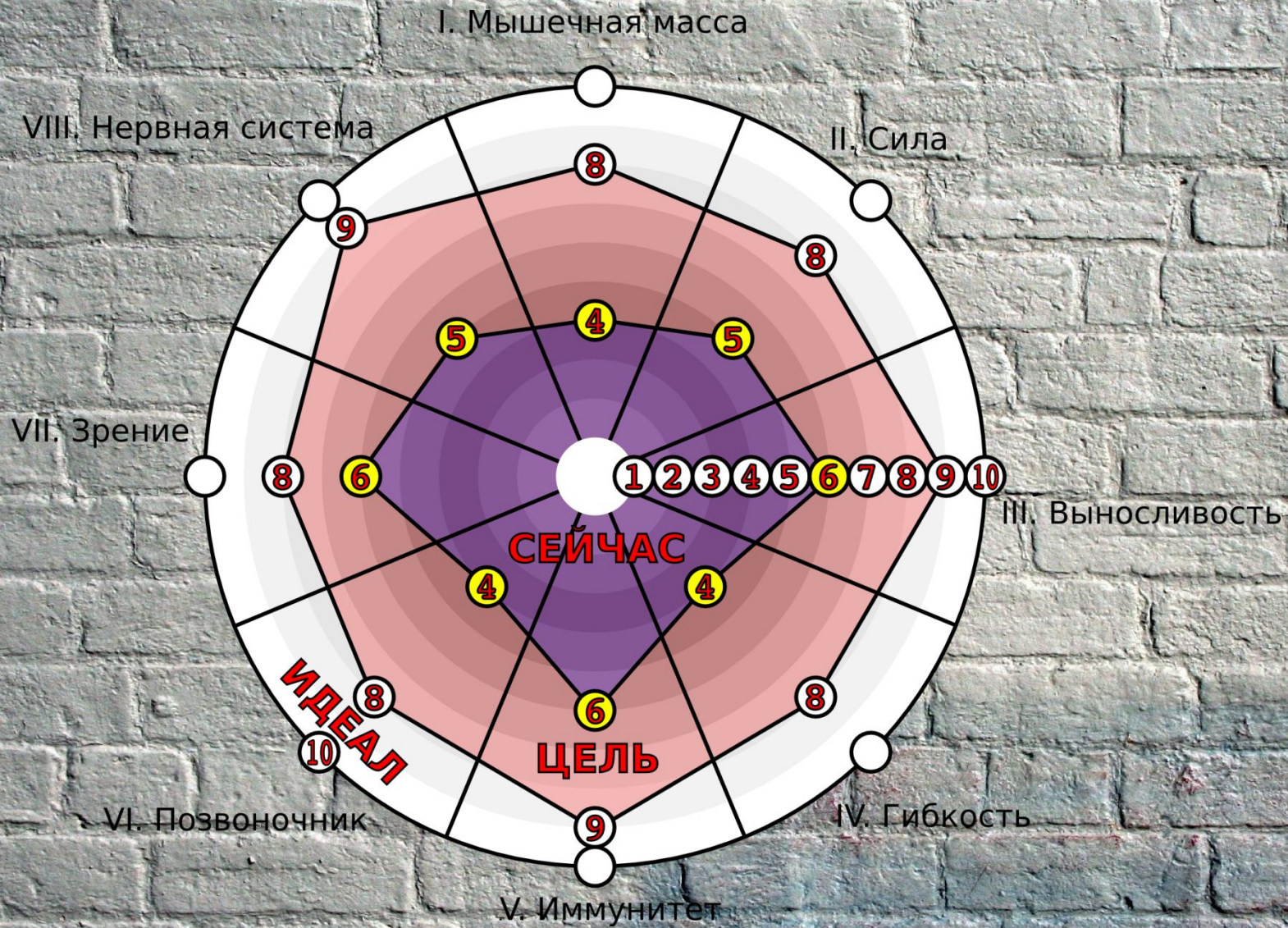
# Выбор и предписание



# Пирамида Бенджамина Франклина

контроль над  
событиями нашей  
жизни приносит  
человеку  
душевное  
спокойствие





# Ежедневник «по целям»





# Номер 1. Как стать лучшим в том, что ты делаешь



Игорь Манн