

Методики планирования целей

Я распишу свой метод, но за его эффективность не ручаюсь.

Для начала я планирую на 5 лет вперед.

В этот 5-и летний отрезок вписываешь "идеальную версию себя" и ставишь цели

Ставишь цели, которые можешь выполнить за 2,5 года. Важно брать в 2 раза больше времени т.к. мы не супер машины в планировании на будущее. (У меня вышло 20+1 пункт)

В идеале, если ты хорошо знаешь себя и свою сущность, твои цели будут гармонизировать и скорее всего одна без другой не будет или не будет эффективной

Список вести на бумаге не вижу смысла, т.к. ты его будешь редактировать и дополнять.

Рекомендую сохранить этот список в разных источниках и по возможности печатать.

Про важность осознания целей и вопроса "Зачем?" не забываем

В год ты берешь несколько основных целей и разбиваешь по целям на 6 мес. 3 мес., 1 мес. 1 неделя.

Ну и из этого выстраиваешь ежедневную рутину.

Не переоценивайте себя и не ставьте амбициозных целей.

Как пример,

Цель - не есть сахар 30 дней за Апрель.

Одна ошибка - ты выпал.

Рациональнее поставить например 15-20 дней без сахара. Так больше шансов что ты выполнишь цель.

И никогда не забывай что 1 всегда больше 0.

Как говорилось в книге "письма о добром и прекрасном", наша конечная цель должна отражаться в каждом ежедневном шаге.

Автор заметки: Snayckers#8484

Revision #2

Created 20 February 2023 17:45:31 by matvey033

Updated 8 August 2023 03:48:36 by Тимур