

ТВОЯ

# ЦЕЛЬ

ПОД ДРУГИМ УГЛОМ



Алекс Брайтман

Алекс Брайтман

**Твоя цель под другим углом**

«Издательские решения»

**Брайтман А.**

Твоя цель под другим углом / А. Брайтман — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-968293-2

Если Ты не знаешь как продвинуться к своей цели, если твоя жизнь пуста потому, что чёткой цели нет, эта книга для тебя. Автор поможет Тебе разобраться в себе и выстроить чёткое видение успешной версии себя. Опираясь на знания о предпринимательстве приобретенные на личном опыте, он разрушит миф, будто успешным можно стать лишь идя против совести и по головам ближних. Нет! Успех — это природное право каждого и Алекс Брайтман покажет вам к нему дорогу, на которую смотрят все, но видят немногие.

ISBN 978-5-44-968293-2

© Брайтман А.  
© Издательские решения

# Содержание

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Про автора                        | 6  |
| О книге                           | 7  |
| Введение                          | 9  |
| Цели и система целей              | 13 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 21 |

# **Твоя цель под другим углом**

**Алекс Брайтман**

© Алекс Брайтман, 2019

ISBN 978-5-4496-8293-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## Про автора

Да, это я, Алекс Брайтман. Под своим настоящим именем я избегаю публичности на протяжении нескольких лет. Имя вымышленное, а фамилия моей бабушки. В этом вижу много символов. Мне почти сорок лет. Возраст прекрасный, продуктивный, интересное состояние души, когда хочется летать, творить, создавать и жить на полную громкость.

Считаю, что образование у меня достойное, если быть точным, то имею четыре диплома, которые свидетельствуют о высшем образовании. Базовое – техническое, далее экзекютив МВА в сфере инвестиционного строительства, потом специалист по управлению производственным предприятием путем делегирования полномочий, и ещё финансовый менеджмент. Два последних образования получены не в России. Я владею набирающей популярность, из-за своей эффективности технологией управления проектами по методу Scrum. Всё это в комплексе даёт возможность и является пропуском на высокие уровни управления. Этот пропуск у меня есть.

Я предприниматель. Основные мои интересы в бизнесе – это инвестиционное строительство и эксплуатация объектов недвижимости. Я всегда вел свои дела честно и в рамках существующих законов. Принципиальность моей позиции играет важную роль. Но в жизни, на практике и просто в буднях бывают крутые виражи и потрясения. Недавно случился конфликт с властью имущих, после чего мой бизнес стал объектом рейдерского захвата, а мне предъявили претензии, которые исчисляются в размере восьми лет лишения свободы. Итог событий – банкротство. Трагедию из этого не делаю, есть повод оценить свои силы, возможности, потенциал. Осознание и понимание моего статуса даёт энергию и приоритет для написания этой книги. Я буду размышлять, вспоминать, просто говорить и философствовать, знания и, опыт помогут нам найти общие темы для понимания бытия.

Я был женат, имею троих детей. Все события последнего времени сказались на моей семье. Состояние развода с супругой удручает, ещё тяжелее, когда не видишь и не слышишь долгое время детей. Верю, что время лечит, я знаю, что так и случится на самом деле. В любом случае нужно думать только о хорошем. Пусть эти мысли материализуются в чистоте помыслов, искренности и добрых делах. Будем жить!



## О книге

*Моему отцу и любимой Бусинке посвящается*

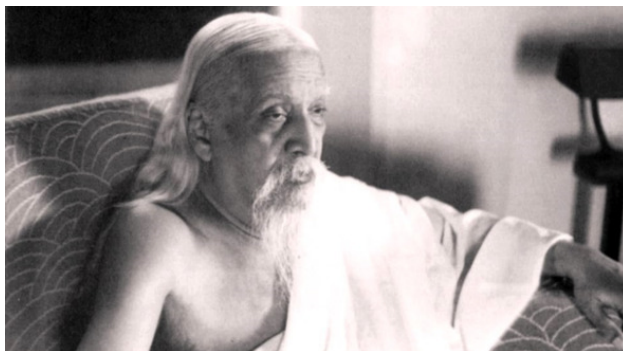
Вспоминаю слова моего друга, который в шутку говорил, что наша жизнь – это как фотография, и всегда она получается значительно лучше, симпатичнее и красивее, когда мы улыбаемся. Как мне не согласиться, в этих простых словах – правда жизни. Не всегда с улыбкой мы смотрим друг другу в глаза, и это тоже, правда. Порой мы увлечены поиском своего счастья, но зачастую приобретаем знания и опыт. Опыт разный, но он поможет в дальнейшем быть мудрее. И никогда не бойтесь этого слова, мудрость приходит со временем к каждому.

Эта книга о личном опыте, озарениях в глубоких медитациях о смысле жизни, о человеке, о желаниях, мыслях, целях. Иррациональная часть будет посвящена мировоззрению и вере, формированию морального кодекса человека, без всяких громких призывов и агитаций, и прочей мишуры, связанной с экстремизмом, с национальной враждой, с религиозными распрями, но, заставляющей глубоко задуматься о том, чтобы начать жить осознанно. В общем, те Истины, которые мне открылись и позволили не потерять вкус к жизни, не сойти с ума, и достойно проходить свой путь в текущих условиях. Я покажу целый практический блок по управлению временем и целеполаганию. Мы научимся не приносить в жертву собственные интересы. Зная, что идеального решения проблемы не существует, мы должны научиться выбирать рациональное из уже существующих вариантов. Я помогу разобраться читателю, и тем, кто ищет реальные инструменты, чтобы каждый мог жить осознанно, я подскажу и покажу, как сформировать у себя желание к изменениям внутри себя. Покажу тебе, как связана цель с желанием, с идеей, с верой, с твоим моральным кодексом и, формирующим ценности, мировоззрением. На первый взгляд неясно, причем тут цель и то, во что ты веришь. Или как она связана с твоим пониманием жизненных ценностей. Ты найдешь ответы на вопрос как легко просыпаться утром, с вдохновением делать свои дела и получать от них удовольствие. Я надеюсь на создание трафика обращений в [мой личный блог](#). Все, кто разделит со мной наши взгляды на жизнь, в дальнейшем обязательно реализуют совместные проекты в любых сферах предпринимательства. Я просто уверен, что всё получится. Через Веру заходите в мой кабинет, моя Душа для Вас открыта.

Я ищу вас, вы встретились со мной на страницах этой книги. Мне нравится работать с людьми, которые мыслят широко. Согласитесь, единомышленники способны на великие дела, я буду безумно рад, если мой проект будет работать на полную громкость. Если ты поверил, то мы уже сегодня начинаем творить чудеса. Наши силы удвоились! А завтра будет команда, сильная команда единомышленников, у которой масштабное мышление, серьёзная заявка и солидные намерения.

Я познакомлю вас со взглядами Джидду Кришнамурти, Матери (Мирра Альфасса), Сатпрема. Мы прикоснёмся к творчеству Александра Васильевича Ключева. Удивительный человек, которого невозможно купить ни деньгами, ни почестями, ни мирскими благами, его невозможно напугать смертью. Моё понимание и сознание, опыт, анализ и практичность моих идей будут сопровождать читателя и помогут нам пройти Путь Сознательной Духовной Эволюции.

Мне симпатично выражение Альберта Эллиса: «Я должен быть компетентным, адекватным и успешным. Я должен получить одобрение абсолютно всех значимых людей в моей жизни». Кто-то не согласится, и это правильно, но далее мы будем разбирать самые неординарные ситуации, и вы поймёте, что же привлекает меня, а потом и вас в этих мудрых словах. Мы будем вместе учиться, и познавать, я помогу вам услышать меня и слова моих учителей. Тайна человека – в постижении самого себя, а самопознание и рост сознания – средство и путь достижения этой высшей цели, – говорил Шри Ауробиндо.



## Введение

*Я становлюсь тем, что вижу в себе.  
Я могу исполнить всё, что бы ни предложила мне мысль.  
Я могу стать всем, что бы ни открыла во мне мысль.  
Человек должен иметь непоколебимую веру в себя, ибо в нём  
обитает Бог.  
Шри Ауробиндо*

Всё в этом мире закономерно, и не зря я вспомнил яркое выражение индийского поэта и философа, революционера и организатора национально-освободительного движения Индии Шри Ауробиндо Гхош. Его знают во всём мире как основоположника Интегральной йоги, эта личность оставила огромный след в истории философии и духовности. В поисках духовного совершенства, смысла жизни и предназначения, следует прикоснуться к творчеству и учению великого учителя. Восточные люди особенны во всём, их философия жизни будоражит сознание. Удивительно, они никогда не останавливаются на половине пути, хотя и бывают различные сложности и трудности в этом мире, им не нужно дорого платить за неудачную попытку.

Много думаю, размышляю о том, что мир очень сложен, и в то же время он удивительно разнообразен. Нужно стремиться к преобразованию нашей с вами жизни. Я обещаю, что наши беседы будут полезными и продуктивными. Надеюсь, что если будут возникать вопросы, мы сможем продолжать наши встречи [на моём сайте](#), и тогда уж точно я смогу пробудить в вас импульс к постижению мира.

Я предлагаю читателю общаться на «ты». Прими такой способ, как общение с близким другом. На Руси ранее на «вы» общались с врагом, а на «ты» – с близким другом, значит ты свой. Поэтому я и доверил тебе взять в руки эту книгу. Идея написания возникла у меня после того, как я потерпел своё третье и самое серьёзное поражение в своей жизни. Потерял всё, что у меня было. Для пояснения размера катастрофы, в которой я оказался, скажу лишь несколько слов: стоимость моей компании оценивалась десятизначной цифрой. Я отдал своему бизнесу и любимому делу шесть долгих лет, а потом моментально его лишился. Я был женат, но потерял семью, мы просто вынуждены были развестись. Как тяжело без общения с любимыми детьми. В сорок лет я стал банкротом, и последствия этого страшного события ещё не закончились.

Согласитесь, что это было мощным потрясением, которое очень тяжело пережить, но я точно знаю, что пройду эти испытания достойно, а пережитые трудности укрепят мой дух. У меня было почти три года времени, чтобы обдумать, как дальше жить, а главное – зачем. В результате моих размышлений я смог найти то, что заставило меня измениться и создать свой новый план жизни, начать всё практически с чистого листа. Мне удалось обнаружить и зафиксировать причины пережитых неудач, я обрёл смысл жизни и мотивацию действовать смело и уверенно, я собрался в «кучу» и готов быть счастливым. Это очень важно! На моём жизненном пути уже встретила женщина, та единственная, настоящая половинка, которую я себе придумал, мы счастливы вместе. Я благодарен Богу за это бесподобное создание, которое помогает мне совершенствовать себя, и добавляет смысл всем моим мыслям и действиям. Вот в таком состоянии я ощутил необходимость общения с тобой, мой дорогой читатель, я хочу поделиться открывшимися мне секретами и озарениями. Книга будет для тех, у кого жизненные трудности выбили почву из-под ног, для тех, кто находится на грани срыва, кто реально столкнулся с тяжёлыми испытаниями и ему необходима помощь. Возможно и для тех, у кого

опустились руки, потерялась вера, кто устал от жизни и хочет, чтобы всё как-то изменилось к лучшему. Книга будет полезной тому, кто желает научиться ставить перед собой такие цели, которые будут мотивировать на их достижение. А ещё для тех, кто понял, что поставленная ранее цель больше не интересна, и наступило время сделать корректировку. Полезно, если ты не собираешься больше мириться с обстоятельствами и искал компромиссы, продолжая жить по-прежнему. Кто понимает, что перемены к лучшему неизбежны и решил быть в гуще всех событий. А если у тебя есть претензии к этому миру и ты не собираешься никогда отдавать свою судьбу в чужие руки, то должен эту книгу дочитать до конца.

Результат наших мыслей в прошлом есть то, что мы имеем сегодня. Со мной многие могут поспорить, что результатом может быть только действие или бездействие, а причиной является мысль. Поэтому любой результат есть следствие, мысли или набора мыслей. Начиная построение правильных целей, необходимо провести ревизию собственных мыслей. К этому положению мы ещё вернёмся и поговорим широко.

Думаю, анализирую, почему мы порой оказываемся на обочине жизни? Этот вопрос задаёт себе время от времени, наверное, каждый человек. И совсем не важно, теряет ли он своё состояние или у него всё в полном порядке в материальном плане. Это состояние подавленности, отсутствие желания что-либо делать, всё надоело, ничто не приносит радости и чувства удовлетворённости и внутреннего спокойствия. Но, у природы существуют свои законы. Игнорирование законов природы невозможно, оно ведёт не к исчезновению этих самых законов, а к исчезновению того, кто эти законы игнорирует.

На протяжении веков человек искал нечто за пределами самого себя, за пределами материального благополучия, – то, что мы называем Истиной, Богом, или Реальностью, – состояние за пределами времени, нечто недоступное влиянию обстоятельств, мыслей или человеческой развращённости. Человек всегда задавал вопрос, каков смысл всего этого, имеет ли жизнь вообще какой-то смысл? А если имеет, то какой? Наблюдая за чудовищными аномалиями, смятениями жизни, катаклизмами и войнами, бесконечными разделениями и конфликтами на религиозной почве, на почве различия или отсутствия идеологии, национальных проблем, расовых различий, и ощущая глубокое разочарование, чувство полного крушения, он спрашивает, что же ему делать, что представляет собой то, что мы называем жизнью, и есть ли что либо за ней?

Не находя это нечто под тысячу наименований, которое он всегда искал, человек культивировал веру, веру в Спасителя, идеал, а вера неизбежно порождает насилие. В этой постоянной борьбе, которую мы называем жизнью, мы пытаемся установить некий кодекс поведения, он соответствует обществу, в котором мы воспитаны. Это может быть коммунистическое, демократическое, капиталистическое общество или так называемое свободное общество. Мы придерживаемся определённого стандарта поведения, являющегося частью нашей традиции: христиан, мусульман, иудеев, индуистов или другого направления в религии. Мы всегда ищем того, кто сказал бы нам, какое поведение правильное или неправильное, какая мысль верна. По этому образцу наше поведение и наше мышление становится механическим, а наша реакция автоматической. Мы можем очень легко наблюдать это в самом себе.

На протяжении столетий мы нуждаемся в постоянной опеке наших учителей, нашего авторитета, наших книг, наших святых. Мы говорим: «Расскажи мне о том, что лежит за этими морями, холмами и горами, за этой землёй». Мы удовлетворяемся полученными описаниями и ответами. Это значит, что мы живём со слов, наша жизнь поверхностна и пуста, мы люди

со вторых рук. Мы живём так, как нам говорят, либо следуем склонностям, нашим стремлениям, либо подчиняемся обстоятельствам и окружающей среде. Мы результат всякого рода влияний, и в нас нет ничего нового, ничего, что мы раскрыли сами, ничего оригинального, чистого и светлого.

На протяжении многовековой истории идеологи и религиозные лидеры заверяли нас, что если мы будем совершать определённые ритуалы, повторять определённые молитвы или мантры, приспосабливать наши мысли, делать возвышенными наши страсти, ограничивать наши аппетиты и воздерживаться от потакания сексуальным потребностям, тогда мы, истерзав в достаточной мере свой ум и тело, найдём нечто за пределами этой короткой жизни. И это то, что делали миллионы так называемых религиозных людей на протяжении веков, либо в одиночестве, уходя в пустыню, горы, в пещеры, странствуя по миру либо объединившись в монастыре. Люди принуждают свои умы приспосабливаться к установленному образцу. Но измученный и сломленный ум хочет бежать от всякой суеты, он отрекается от внешнего мира, он сделался тупым.

Чтобы открыть, существует ли в действительности нечто за пределами этой тревожной, полной страха и соперничества жизни, необходим, как мне представляется, совершенно иной подход. Традиционный подход предполагает движение от внешнего центра к центру себя, чтобы со временем прийти к тому внутреннему цветению, к внутренней красоте и любви. Это стремление стать романтическим, мелким и ничтожным, когда постепенно очищаясь, полагаясь на время, считая, что желаемое можно осуществить завтра или в следующей жизни. Ум тупеет. Наблюдая такой процесс, спрашиваю себя, а не существует ли другой подход, есть ли возможность сделать молниеносный рывок от центра?

Невольно мы приблизились к понятию предназначения. Что это? Для чего? Каково же моё предназначение в этом мире? Как найти его? С самого начала своей сознательной жизни, я всегда задавал себе этот вопрос в той, или иной форме. Это заставляло думать, шевелить мозгами, я пытался находить ответ. В разное время, в зависимости от моего возраста, ответы различались, наполнялись содержанием. Однажды дедушка спросил: «Кем ты хочешь стать, когда вырастешь?» Вот тут я сразу и не ответил. Во-первых, я не хотел врать, чтобы через день или два, сказать, что хочу быть другим. Во-вторых, я захотел поразмышлять, взвесить несколько факторов, мои интересы, которые преобладали и были первичными. Я сразу вспомнил, о чём мечтал вчера, что нравится сегодня. Космонавтов уже много, юристов и экономистов штампуют в каждом ВУЗе. И тут я решил достойно уйти от ответа, сказав, что мне нужно ещё серьёзно взвесить много факторов, которые определяют моё будущее. Ответ удовлетворил взрослых, а решил, что мне действительно нужно как-то определиться. Любимое занятие, любимая работа, интерес к этому, раскрытие моих возможностей. Когда этот комплекс реализуется, то можно говорить, что мечты человека сбываются.

Давайте представим, что человек об этом не думает. День прошёл, и ладно. Его не волнует, что будет завтра, нужно ли получать образование и новые навыки для работы, нужна ли интересная работа? Как реализоваться в жизни? Не спорю, всё это трудно, и принятие взвешенного решения требует ответственности. Однажды приняв правильное решение, ты получишь возможность жить полной жизнью, в гармонии со всем, что тебя окружает в этом мире. Вот тогда будет у тебя душевная радость, жизнь обретёт реальный смысл. И самое главное – ты сможешь в полной мере реализовать свой потенциал, будешь расти, и развиваться, будешь двигаться только вперёд.

О вот мой взор остановился на одной из страниц моего дневника. Леонардо да Винчи: « Железо ржавеет, не находя себе применения, стоячая вода гниёт или на холоде замерзает, а ум человека, не находя себе применения, чахнет».

Мир принимает традиционный подход и следует ему. Первой причиной беспорядка в нас самих является поиск реальности, обещанной кем-то другим. Мы механически следуем за кем-то другим, который пообещал, кто гарантирует нам удобную духовную жизнь. Самое невероятное – это то, что хотя большинство из нас противится политическому режиму, тирании и диктатуре, мы внутренне принимаем авторитет и тиранию, позволяя кому-то другому калечить наши умы и наш жизненный путь. Но если мы полностью отбросим духовный авторитет, все церемонии, ритуалы и догмы, – мы перестанем быть уважаемыми людьми. Уважаемый человек не может приблизиться к этой беспредельной, неизмеримой реальности.

И ещё в этой главе один вопрос. Существует ли Бог? Истинная реальность никогда не может быть разрешена с помощью книг, священнослужителей, философов и спасителей. Ничто и никто не может ответить на этот вопрос, кроме тебя самого. Именно поэтому ты должен познать себя. Понимание себя – начало мудрости.



## Цели и система целей

*Трудности возрастают по мере приближения к цели. Но пусть каждый совершает свой путь подобно звёздам спокойно, не торопясь, но непрерывно стремясь к намеченной цели.*

**Иоганн Вольфганг Гёте**

Я уверен, что тема этой главы будет очень интересна. А говорить мы будем о целях в нашей жизни. Откровенно говоря, меня это интересует с детства, с того времени, когда стал задумываться о своём месте в этом мире, о том, кем я хочу стать и многом другом. Тогда я и не знал о существовании метафизики и психофизиологии как науки. Но вопросов было много, и с годами мой интерес требовал огромного объема информации, чтобы давать полные, исчерпывающие ответы. У меня это получалось всегда, тяга к знаниям, познанию мира и осознанию была первостепенной задачей и целью. Тот кто ищет, тот всегда находит. Теперь могу с уверенностью сказать, что отсутствие, какой либо цели в жизни – это движение в никуда, это очень плохо. Я понял, что всегда нужно ставить перед собой цели, чтобы тебе хотелось стремиться к их достижению. Любая проработанная цель наполняет нашу повседневную жизнь содержанием, стремлением идти вперёд и совершенствоваться. А вот отсутствие цели, как и уныние – это грех. Часто человек думает, что если у меня было бы то и это, то я был бы счастливее. Но в последствии я неоднократно убеждался, что удовольствие от обладания результатом быстро проходит, и важен именно процесс. Движение к цели, вот что важно. Вот, что наполняет жизнь смыслом. Поэтому важно, чтобы всегда была следующая цель, которая сменит достигнутой. Из этого я делаю вывод, что должна быть целая система целей.

У каждого человека должна быть цель (цели). Но далеко не все так жили, и далеко не так живёт большинство людей, в том числе и я порой, и ты, мой читатель. Мы должны ясно знать, куда мы идём. Цель может быть сложной, многоступенчатой, порой нужно мобилизовать свои силы так, чтобы рационально их использовать, чтобы не отвлекаться на мелочи и слишком малые величины ради большого и важного дела. Не нужно планировать и создавать новую цель, не достигнув старой. Хотя бывает так, что по мере приближения цель трансформируется. Это нормально. Пришёл к цели, получил результат – это твоя победа, она может быть маленькой или большой, ты это сделал, ты этого добился. К цели идти трудно, это и не секрет, нужно самого себя правильно организовать. На половине пути нельзя отклоняться или вовсе остановиться, важно движение по намеченному плану. Дела сделанные наполовину, как и траты произведенные за это время – являются чистым убытком. Сейчас я не могу уже представить, как можно жить без цели.

Но давай на миг представим, что у человека нет цели в жизни. Нет плана на год, на месяц, на неделю. Что будет завтра, дела и заботы, ответственность, обязательность и так далее. Ничего нет. Не нужно переживать, не нужно думать и напрягаться, работать и рисковать. Всё просто пущено на самотёк, и то, что будет через час – никого не волнует. Представили? Чем заняться? Да чем угодно: поел, бросил грязную посуду и включил телевизор, нужно погулять с детьми в парке, а ты играешь в стрелялки. Цели нет, но ты занят, ты на своей волне. Без цели и плана пошёл на пиво, и гори оно всё пропадом. Да? Это свобода? Я ни в коем случае не призываю тебя стать рабом ежедневника и зашиваться в цейтноте, но жить без цели еще хуже.

А что такое депрессия? Эту интересную тему однажды я затронул в разговоре со своим другом, который уже месяц не мог взять себя в руки. Из письма товарищу:

«Давай, дружище, размышлять. На мой взгляд, это несколько больше, чем просто какое-то чувство подобное гневу или страсти. Человек так устроен, что долго не может удерживать эти чувства, как и, например, чувство удовольствия от покупки дорогой машины, либо удовольствие от вкусной еды или от какого-то важного и весомого события в жизни. Это касается как позитивных, так и негативных переживаний. Не зря говорят, что человек такое существо, которое ко всему привыкает. Он способен пережить самые сильные в мире ощущения и испытывать самые сильные чувства, но бесконечно долго он не может находиться в эмоции, привыкает и вынужден постоянно искать новые ощущения. Но за всеми этими чувствами есть глобальное состояние, точнее – просто состояние: душевная радость, покой, любовь. Состоянием можно назвать и депрессию, но природа у него – бездействие. Положительные и отрицательные эмоции находятся рядом. Задай себе вопрос – хорошо тебе или плохо. Если есть варианты ответа, то это чувство, а если ответа нет, то это состояние. Чувство и состояние несут разное смысловое значение. Человек способен испытывать чувства, находясь в определённом состоянии. Если чувства могут быстро меняться, то состояние это другая категория.

Давай рассуждать о причинах плохого состояния. Самая поверхностная, самая простая – это отсутствие цели. Это состояние со временем делает невыносимым проживание жизни, оно получается бесцельным, нет заряда, нет энергии в действиях, ты никакой. Ни холодный, ни горячий. Ты биоробот без какого-то интереса к жизни. Труднее будет следующий уровень – отсутствие конкретного желания, которое можно и нужно трансформировать в цель. Должно быть желание, чтобы возникла правильная система целей. Если желания такого формата есть, то проблема депрессии решается на этом уровне. А если «не знаю, чего хочу», то этими инструментами задачу решить невозможно. Существует более глубокий уровень, он значительно сложнее. Следует отметить, что идея это не одно и то же что и желание. Идея рождает идеологию всей системы желаний. Является главной движущей силой. Уровень идеи способен задавать систему принципов и ценностей. С уровня идеи может формироваться настоящая вера. Идея – это творение от человека, имеющая под собой логическое основание. Многие люди способны верить в идею, проверив логику идеи до основания. Глубже этого причины бездействия (депрессии) может быть только нарушение в мировоззрении человека. Мировоззрение, по сути, является уровнем иррациональным. Т.е. потерялся смысл жизни, нет смысла и в действиях. Человеку ничего не помогает, у него нет миссии, нет идеи. У него в душе пустота. Нет мыслей, нет результата, бездействие. Нет смысла строить то, что совсем не работает».

Один из моих наставников двадцать лет назад мне сказал: «Если у тебя есть план, то есть шанс, что ты его исполнишь!». Он был старше всего на девять лет, но эта мудрая мысль не дает мне покоя до сих пор. Особенно в моменты, когда в голову залетает огромное количество разных мыслей, не дающих спокойствия и уверенности начать что-то делать. Беспокойство повышается при отсутствии направленных действий. Все кажется необъяснимой суетой. Это так и есть на самом деле. И вот я после 20 лет трижды проделывал над собой работу по формированию будоражащих мое существо целей. Первый раз я это сделал в 22 года, когда оказался в долговой яме после краха моего первого дела и долгами в 22 тыс. долларов. Я долго метался и мучился в попытках как-то где-то заработать, но ничего не выходило. Заработка хватало, и то не всегда, обслуживать долги, которые не сокращались. В итоге я, помня слова своего наставника, уволился с работы, и остался наедине с собой, отодвинув все обязательства на два месяца. Это было необходимо, иначе нервы были раскалены нескончаемым потоком звонков кредиторов. Я решил, что дав себе некоторый буфер во времени, соберусь с мыслями и направлю свои усилия на постановку целей. Я потратил одну неделю на работу с собой. Спал я за это время максимум двадцать часов, настолько был нацелен и верил, что это должно помочь. В итоге у меня родился файл в экселе (Excel) на 23 цели, а период пять лет. Столк-

нулся с первой проблемой, легко даются цели недалекие по времени, и очень сложно представить себе промежуток времени в пять лет. Еще и в 22 года, и когда ветер в голове сдувает весь твой здравый смысл. И горячее состояние дефицита во всем, начиная с еды, а заканчивая одеждой, машиной и жильем. Но тогда мне на ум пришел рассказ о далеких целях. Вот ты окончательно и бесповоротно решил поехать на машине из своего места нахождения в другой город. А на улице ночь. Цель твоя не видна, даже с высоты птичьего полета. Но ты начинаешь ехать, включаешь фары и тебе становится видно 200 метров дороги впереди. Ты двигаешься туда. И каждый момент времени, проезжая метр за метром, ты видишь следующие 200 метров пути. И вот первый поворот, вот второй, вот пятисотый. А проходит время, ты преодолеваешь поворот за поворотом и приезжаешь в место назначения. К своей цели, которую было не видно, но ты знал, что там можно оказаться. Ты, возможно, хотел бы ехать по прямой, но это оказалось невозможным. Ты поворачивал, снижал скорость, опять разгонялся. Возможно по пути не туда свернул. По непонятным себе признакам понял, что едешь не туда, разворачивался, возвращался на свою дорогу и продолжал путь к своей цели. Так и в жизни. Путь может отличаться от запланированного, но неизменны остаются целевые ориентиры.

В итоге своей проделанной работы с целями, мне стало ясно в каком направлении двигаться. И в течение долгих (сейчас посмеяться хочется) десяти месяцев, я раздал все долги и впервые вздохнул свободно во всю грудь. Без долгов, без суеты. Я исполнил половину своих целей, и совсем забыл про то, что их иногда нужно подправлять. Так меня и застал второй крах в 29 лет. У меня была своя новая машина, я ее покупал в салоне, у меня было много фирменной одежды, я был не голодный, но был злой, и не было понимания, а зачем я живу. Тогда я умудрился вляпаться в долги уже в размере 110 тысяч долларов. Еле сводил концы с концами в части обеспечения себя и семьи элементарным продуктовым набором, а все заработанное тратил на содержание долгов, которые неумолимо росли. Я промучился семь месяцев в депрессии, не мог взяться ни за что. Все валилось из рук, а деньги текли сквозь пальцы. Меня мучали и терзали кредиторы. Звонок телефона сводил меня с ума. Я с утра ненавидел уже свой телефон. Именно в тот момент я начал свой духовный путь. И вспоминая успех из прошлого, я твердо решил повторить эксперимент с целями. Но размер долгов был такой, что я не мог себе позволить несколько месяцев передышки. Но, спустя неделю, мне удалось договориться почти со всеми кредиторами. Во истину, пространство расступается перед человеком имеющим цель. И вот, я уже осознавал, что мне необходим смысл в жизни, который меня подстегнул бы на цели, покрывающие размер моих обязательств. Как сейчас помню: я сидел на балконе арендованной хрущевки со стареньким ноутбуком, который приобрёл при исполнении прошлых целей, и в течение целого месяца расписывал свои желания, я превращал их в цели. Тогда мне пришла мысль о том, что у меня впервые появились цели, которые я не могу никак оценить. Из нематериального мира. Они выходили за рамки моей жизни и были просто желаниями, которые невозможно оценить ни во времени, ни в деньгах. Но их наличие придавало смысл моим действиям. Меня это заняло. Впоследствии я нашел ответ на этот вопрос. И расскажу его тебе чуть позже на страницах книги в других главах.

Прошел месяц. Я поставил цели на двадцать лет вперед, умышленно увеличив горизонт планирования. Еще тогда мне казалось, что нужно глубже заглядывать в будущее, и тогда я впервые задумался о пенсии. После того как я закончил работу над целями, я сделал себе коллаж на ватмане из нарезанных картинок, ассоциирующихся у меня со своими целями – всё это меня очень вдохновило. Я видел его перед собой каждый день. Я начал решать поставленные перед собой задачи с фантастической легкостью, начал действовать в конце лета, и к новому году уже избавился от долгов! От всех долгов! Их было в пять раз больше, чем ранее и я их победил за промежуток времени вдвое короче! Я был потрясен. Дальше – больше. Через год

выполнил план по целям на шесть лет! В то время ко мне пришло еще одно осознание. Я безумно рад был тому, что у меня были такие большие долги и такие злые кредиторы. Настал момент, в котором я был в той зоне комфорта, в которой мог себе позволить купить машину люкс-класса за два месяца работы, но не было счастья. Я не чувствовал себя свободно, не было радости и покоя. Но и это закончилось по воле судьбы, а точнее я допустил в состоянии депрессии ряд промахов в бизнесе, в ответ на те удары, которые обрушились на меня. В каких-то ситуациях очень испугался и реагировал с задержкой. В иных ситуациях я просто не хотел ничего делать из-за апатии ко всему. Бизнес потерял легкость, перестал приносить удовольствие, люди, которые на меня работали стали раздражать. И в итоге при продаже своего бизнеса ряд событий привели к тому, что я все потерял. Наверное, я это заслужил. Осознанный урок жизни и родил эту книгу. О нем и буду писать дальше. Рекомендую тебе всё читать очень внимательно. За три месяца до того, как появилась эта книга, был третий опыт с постановкой мною целей. Частью этих целей я поделюсь с тобой, мой читатель, на страницах книги, а часть будет размещена на страницах [моего личного блога](#). И если ты считаешь, что наши ценности схожи, и в тебе родится желание быть сопричастным с моими идеями, то ты сможешь присоединиться ко мне, и я с великим удовольствием разделю мои цели с тобой.

А теперь хочу дать тебе несколько советов по целеполаганию, раздели свои цели на 4 группы:

1. Семейные цели. Пример желания в этой группе целей: хочу быть внимательным отцом. Цель: каждый день звонить детям, узнавать как идут дела, как здоровье, какие есть трудности.

2. Финансовые цели. Самая материальная группа целей. В этой группе необходимо зафиксировать все имущественные достижения, от купить новые джинсы до купить свой самолет.

3. Личные духовные, творческие, спортивные цели. Примером может быть: медитировать каждый день не менее 30 минут, бросить курить, ходить на фитнес 3 раза в неделю, за 2 года научиться играть на музыкальном инструменте до уровня импровизации и т. д.

4. Отдых, путешествия и развлечения. В этой категории все достаточно просто.

Давай размышлять о том, что такое задача и что такое цель? Задача – это не цель, это маленькая часть, которая имеет свой результат и влияет на цель. Да, это часть цели. Много задач могут формировать нашу цель. Задача – это элементарное действие, движение к цели. Много дел, много планов, много забот. Нужно к чему-то стремиться. Из своего опыта хочу сказать, что цель не всегда стабильна и может меняться, а вот задачи могут быть очень разными, они должны быть подстроены под цель. Задача отвечает на вопрос: «как сделать?», определяет план работ. Лёгкий и понятный пример. Цель – в этом году, всей семьей отпуск провести на море. Задачи: согласовать время отпуска, решить финансовую сторону отдыха, уточнить место отпуска, приобрести путёвку, билеты, собрать вещи и так далее. Думаю, что теперь всё стало ясно.

Без целей мы ничто. Не понимая конца пути, по нему невозможно двигаться. Не зная конечных результатов плана, невозможно составить структуру задач. Если до этого твои цели были абстрактными мечтами, настал тот момент превратить их в осязаемую реальность.

Когда ты ставишь чёткие цели – твое сознание направляет тебя на их реализацию. У каждого из нас есть разные цели, и важно, чтобы они не противоречили друг другу. Выстроив иерархию собственных целей, нужно при постановке каждой цели проверять на сколько она соответствует твоему смыслу жизни, твоему моральному кодексу, твоей идее. Чётко поставленная цель наполняет смыслом деятельность человека. При отсутствии такой цели человек

часто попадает в «ловушку активности» – он постоянно чем-то занят, ни на что нет времени, и самая большая странность: весь устал и ничего не сделано. Есть старенький замечательный инструмент – SMART – система постановки целей. Я хочу ее тебе напомнить.

SMART – это один из акронимов, то есть аббревиатура, которая имеет значение еще и как самостоятельное слово. В переводе с английского языка слово «smart» означает – умный, ловкий, расторопный, находчивый, энергичный, проворный. Бытует мнение, что технология SMART – максимально приближена к реалиям жизни, не требует излишних усложняющих действий, не уводит в дебри «философии менеджмента». SMART – это система постановки целей. Расшифровывается так:

**S (Specific). Конкретно.** Пишется список возможных целей и проводится спецификация результата (точно описание).

**M (Measurable). Измеримо.** Для каждой из целей выбирается по 3—5 критериев измерения и контроля достижения. Важно, чтобы эти критерии измерения промежуточных результатов были достаточно удобными. Одним из таких распространенных критериев измеримости цели являются финансовые показатели.

**A (Achievable). Достижимо.** Человек прогнозирует и оценивает степень достижимости целей, вплоть до применения числовых оценок вероятности достижения целей, различных коэффициентов достижимости и т. п. (например, по 10-балльной шкале); Каждая из целей обосновывается, человек оценивает значимость каждой цели, причем для этого могут быть разработаны отдельные критерии для оценивания важности целей (например, тоже по 10-балльной шкале)

**R (Relevant). Согласовано.** Соответствуют ли цели твоему смыслу жизни, твоей системе ценностей, твоей идее, как это соотносится с твоим мировоззрением.

**T (Time). Время.** Для выбранных целей указываются точные сроки их достижения, затем пишется план, в котором выделяются промежуточные этапы достижения целей.

Что такое цель? Кратко:

- Цель – это образ желаемого результата.
- Цель – это мечта, имеющая срок исполнения.

Зачем же нужны цели?:

- Цель дает направление.
- Цель указывает, далеко ли мы продвинулись.
- Цель помогает сделать наше видение достижимым.
- Цель делает роль каждого человека более определенной.
- Цель стимулирует людей добиваться лучших результатов.
- Цель объединяет людей вокруг себя...

Еще хочу поделиться одной технологией постановки важных и приоритетных целей. Она более объемная, нежели SMART. Это модель GROW (РОСТ).

Результатом работы по такой технологии целеполагания будет определение истинной цели. Наиболее эффективно эта работа идет в присутствии опытного проводника-наставника, который поможет найти истинные ответы на каждый из поставленных вопросов. Если вы дела-

ете эту работу самостоятельно, то отвечайте обязательно письменно. Как я уже говорил, GROW более трудоемка, чем SMART, и чаще используется для целеполагания судьбоносных личностных изменений.

Расшифруем и этот термин:

**Goal** – описывает желаемый результат.

**Reality** – обследование текущей ситуации и ресурсов.

**Options** – конкретизация первого шага. Расширение списка возможностей достижения цели.

**Way** – описывает путь достижения цели. Выбор пути достижения цели, планирование.

*GOAL* описывает желаемый результат. Уточнение цели, проверка на истинность

1. Как звучит твоя цель?
2. Какие эмоции у тебя вызывают размышления об этой цели?
3. Соответствует ли эта цель твоим ценностям и убеждениям?
4. Как ты поймешь, что успешно достиг поставленной цели? (в цифрах, фактах, документах, наблюдаемом поведении)
5. Твоя цель из разряда хочу или из разряда надо?
6. Что ты получишь лично для себя в результате достижения цели?
7. Что произойдет, если ты не пойдешь к этой цели?
8. Что ты потеряешь, достигнув этой цели?
9. Чем выгодно не идти к этой цели?
10. Делаешь ли ты что-то прямо или косвенно, чтобы не достигать цели?
11. Находится ли эта цель в зоне твоего влияния и контроля?
12. Какова дата достижения цели (min/max)?
13. Конфликтует ли эта цель с какими-то другими твоими целями?
14. Что должно измениться в твоей личности и поведении, чтобы достигнуть цели?
15. Насколько ты хочешь достичь этой цели по шкале от 1 до 10?, где 1 – не буду делать, 10 – достигну во что бы то ни стало.
16. Как можно переформулировать цель, чтобы было 10 баллов?
17. К какой более высокой цели ведет твоя цель?
18. От чего ты будешь получать удовольствие на пути к цели?
19. Как теперь звучит твоя цель?

*Reality* – Обследование текущей ситуации и ресурсов. Обследование реальности относительно цели

1. Что сейчас происходит в твоей жизни относительно поставленной цели?
2. Пытался ли ты уже достичь этой цели?
3. Если да, то что не получалось?
4. Какие ошибки уже совершены другими при достижении схожих целей, которые тебе совершать не обязательно?
5. Какие существуют препятствия на пути к поставленной цели?
6. Это реальные препятствия или самооправдание?
7. Кто в твоём окружении может повлиять на успешность достижения тобой поставленной цели?
8. Кто знает о твоём желании достичь этой цели?
9. Конфликтует ли твоя цель с действиями других важных для тебя людей?
10. Если да, то с какой целью они это делают?

11. Что нужно изменить в твоём окружении, чтобы облегчить движение к поставленной цели?

12. Какие ресурсы у тебя уже есть для достижения цели: навыки, время, энтузиазм, деньги, информация, возможность получения поддержки?

13. Какие дополнительные ресурсы для достижения цели тебе потребуются?

14. Как создать ресурсы для достижения цели, которого тебе не хватает? Где ты их получишь и от кого?

*Options* – конкретизация первого шага. Расширение списка возможностей достижения цели

1. Каков самый простой путь достижения цели?

2. Существует ли проверенный способ решения таких задач?

3. Знаешь ли кого-то, кто хорошо справляется с достижением подобных целей?

4. Какие могут быть альтернативные способы достижения цели?

5. Какие существуют частичные, компромиссные способы достижения цели?

6. Какой способ достижения поставленной цели тебе совершенно не свойственен?

7. Как бы достигала этой цели твоя мама?

8. Как бы этой цели достигал твой враг?

9. Каким способом достигал бы твоей цели человек, которого ты наиболее уважаешь?

10. Каким способом ты достигал бы этой цели, если бы был еще студентом?

11. Какой совет относительно способа достижения этой цели ты дал бы сам себе, если бы тебе было 70 лет?

12. Что бы ты сделал для достижения цели, если бы у тебя было больше времени, власти или денег?

13. Каковы преимущества и недостатки каждого из способов достижения цели поочередно?

14. Есть ли возможность временного решения?

15. Хватает ли тебе способов достижения цели?

16. Какой из них даст наилучший результат?

17. Какой способ достижения цели ты выбираешь?

*Way (Will)* Описывает путь достижения первой цели. Выбор пути достижения цели, планирование

1. Какие ты видишь промежуточные шаги по достижению цели? Определи сроки их осуществления.

2. Каков будет первый шаг на пути к достижению цели?

3. Является ли твой первый шаг смелым?

4. Является ли твой первый шаг реалистичным?

5. Каков будет второй шаг?

6. Знаешь ли ты, каким будет последний шаг?

7. Каковы даты завершения каждого из шагов по достижению цели?

8. Когда точно ты начнешь и завершишь свой первый шаг на пути к цели?

9. Как будет выглядеть результат твоего первого шага? По каким критериям ты поймешь, что первый шаг был успешен?

10. Что может помешать тебе в достижении целей?

11. Это реальные риски или самооправдание?

12. Что нужно сделать, чтобы сохранить высокую мотивацию до конца пути?

13. Какой твой шаг на пути к достижению цели кажется тебе наиболее сложным?

14. Какая поддержка тебе нужна и от кого?

15. Чем я могу тебе помочь?
16. Как ты будешь себе мешать на пути к цели?
17. На кого повлияют твои шаги? Кто должен знать о твоих планах?
18. Расскажи о твоих шагах по достижению цели в обратном порядке, от последнего шага к первому

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.