



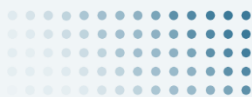
15-шаговое руководство по постановке и ДОСТИЖЕНИЮ ЦЕЛИ

Как получить все, что вы хотите,
быстрее, чем вы когда-либо
считали возможным



С ЧИСТОГО ЛИСТА

selfreset.com



ЦЕЛИ!

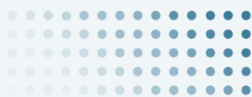
**Как получить все, что вы хотите, быстрее,
чем вы когда-либо считали возможным**

Вы начинаете по-настоящему жить только тогда, когда у вас есть ясно определенные цели и мечты. И эта простая мысль пронзила меня однажды своей глобальностью и значимостью. Ваша жизнь приобретает осмысленность и становится наполненной только тогда, когда вы достаточно четко определили, чего именно вы хотите. Затем составили план реализации всего этого и работаете над этим планом постоянно. Вся ваша деятельность вдохновляет вас и становится приятной, так как направлена на достижение мечты.

“Имей цель для всей жизни, цель для известного времени, цель для года, для месяца, для недели, для дня и для часу, и для минуты, жертвуя низшие цели высшим”

Лев Николаевич Толстой

В моей жизни было несколько поворотных моментов, после которых личная история меняет направление и начинает течь по другому руслу. Я приведу здесь три таких момента.



Во-первых, однажды я понял, что все обстоятельства в моей судьбе, все, что я имею – работу, доход, друзей, отношения и в целом образ жизни – неким образом взаимосвязаны со мной, являются следствием меня. Результативность моей деятельности является следствием моего поведения, моих мыслей, убеждений, следствием меня как личности. Я являюсь причиной.

И из этого есть два важных естественных следствия.

Первое - Поскольку Я являюсь причиной всего в моей жизни, то соответственно несу за это ответственность. И, пожалуй, это отправной пункт – принятие на себя ответственности за свою жизнь и все, что в ней происходит. Пока ответственность за ваше благополучие лежит на ком-то другом – родителях, правительстве, вашей «плохой» генетике, экономическом кризисе, - ничего не происходит. После того, как вы принимаете на себя полную ответственность, вся ваша жизнь начинает меняться.

Второе - Менять придется все же себя, а не этот загадочный и несовершенный мир. Ну вот и прекрасно, в голове прояснилось, путь обозначился. Но тут же прорисовалась другая задача «А как?». Попробовав с наскока «стать другим», «стать совершеннее», быстро понял, что это не так просто оказывается. Если с формированием тела все более-менее понятно, что делать, то с изменением личностных характеристик (психологических) все оказалось не так ясно.



Второй поворотный момент в моей жизни произошёл, когда я обнаружил, что наши личностные характеристики не являются статичными и неизменными. Вы можете корректировать свои поведенческие характеристики и научиться всему, что вам нужно, чтобы достичь любой цели, которую вы перед собой поставили.

Мы видим потрясающего оратора и думаем, что он таким родился. Ну прямо в колысочке лежал такой маленький и уже прекрасный оратор. На самом деле в этом есть доля правды. Я даже думаю, что в младенчестве мы все были неплохими ораторами... от слова «орать».

А если серьёзно, то никто не родился мастером в своем деле. Ведь это же очевидно, что мастером человек становится постепенно. Никто не лучше и не умнее вас. Все профессиональные навыки поддаются обучению, знания поддаются запоминанию и накоплению. Каждый, кто сегодня является профи в своем деле, когда-то был новичком и неумехой в этом. То, что сделали сотни тысяч других людей, вы тоже можете сделать.

Вы можете научиться всему, чему вам нужно научиться, чтобы достичь любой цели, которую вы можете поставить перед собой

Брайан Трэйси



Третьим ключевым моментом стало осознание важности целей. Конечно, слово «цели» известно всем с раннего детства. А о том, что для достижения успеха «надо поставить себе цель и двигаться к ней» тоже слышали большинство людей. Но слышать фразу и понимать весь глубинный смысл – это совсем не одно и то же, как оказалось.

Возможно, я не самый удачливый человек на свете, т.к. важность и определяющее свойство целей пришло ко мне не сразу. Поэтому несколько лет я буквально топтался на месте, имея уже в своем распоряжении богатый набор инструментов саморазвития, психокоррекции, изменения личностных характеристик.

Это похоже, например, на то, как у вас есть самый современный набор столярных инструментов, вы прошли обучение работе с этими инструментами, есть много качественного материала из дерева, но при этом у вас нет ясности, что вы хотите из этого всего сделать. Все это лежит без дела и только портится со временем. И только тогда, когда у вас появилась цель, например, изготовить стол для кухни, начинается активное движение к этой цели. Сначала цель неясная – это просто «стол для кухни». Потом вы собираете информацию о том, какие бывают «столы для кухни». Потом продумываете, какой стол вы хотите для своих потребностей. Начинаете создавать чертеж этого стола, продумывать, все детали, из каких частей он будет



состоять, как эти части лучше изготовить с наименьшими затратами и т.д. И только когда чертежи доведены до совершенства, вы применяете свои инструменты, в нужном месте, в нужной последовательности. Целенаправленно! Вы создаете «стол своей мечты для кухни».

Запомните, если нет цели, то нет и никакого движения к цели. Совсем нет. Его не может быть. Потому что нет мотивации при отсутствии цели, и нет ясности о предпринимаемых действиях.

— *Скажите, пожалуйста, куда мне отсюда идти?*

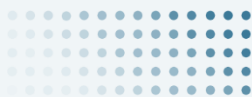
— *А куда ты хочешь попасть?* — *ответил Кот.*

— *Мне все равно...* — *сказала Алиса.*

— *Тогда все равно, куда и идти,* — *заметил Кот.*

Льюис Кэррол «Алиса в стране чудес»

Вы можете подумать: «Но ведь цели у меня так или иначе есть всегда, они все время находятся у меня в голове. И я знаю чего хочу». Например, вы хотите занять определенную должность в своей фирме или достичь вполне определенного уровня дохода. Или вы хотите приобрести квартиру, и даже знаете какую именно, в каком городе и районе. Но этого недостаточно! Чтобы занять другую должность, обладать большим стабильным доходом или стать человеком, у которого есть квартира, надо стать немножко другим человеком, другой личностью.



Поймите, цель – это не просто обладание каким-либо объектом. Это нечто гораздо большее. Цель – это ваша реализация, ваш образ жизни, ваша жизненная миссия, ваш смысл жизни и ваш мотивационный двигатель. Достижение цели – это процесс вашей трансформации и преображения.

Когда вы осознаете этот секрет, который всегда на поверхности, ваша жизнь начнет очень быстро меняться.

Человек с ясной целью будет продвигаться даже по самой тяжелой дороге. Человек безо всякой цели не продвинется и по самой гладкой дороге.

Томас Карлейль

Далее я предлагаю вам процесс постановки и достижения цели. Это целая система, путь, который вы будете проходить самостоятельно в течение некоторого времени по мере достижения цели.

Но перед тем, как вы приступите, я напомним о важных моментах.

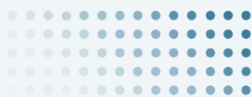


Примите ответственность за свою жизнь на себя.

Даже если вы пока не видите причинно-следственных связей, просто скажите себе: *«Моя жизнь в моих руках. Я несу ответственность за все, что со мной происходит».*



- ✓ **Вы можете научиться всему, что вам необходимо для достижения вашей цели.** Вы можете получить нужные знания и приобрести необходимые навыки.
- ✓ **Достижение цели** – это нечто несоизмеримо большее, чем обладание чем-либо. Это процесс трансформации и преображения.
- ✓ **Если нет цели, то нет и движения к цели.** Вы никуда не движетесь и не развиваетесь, пока у вас нет ясных, осознанных и четких целей.



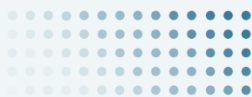
Процесс постановки и достижения целей

1. Точно решите, чего вы хотите в каждой ключевой области своей жизни.



Представьте, что вы волшебник и могли бы сделать свою жизнь идеальной в каждой из четырех ключевых сфер жизни. Как выглядела бы ваша жизнь во всех сферах, если довести ее до совершенства.

1. **ДОХОД** - сколько вы хотите зарабатывать в месяц в этом году, в следующем году и через пять лет, начиная с текущего момента?
2. **СЕМЬЯ/ОТНОШЕНИЯ** — какие идеальные отношения вы бы хотели, какой образ жизни вы хотите создать?
3. **ЗДОРОВЬЕ** - каким было бы ваше здоровье, если бы оно было идеальным во всех отношениях?
4. **САМОРЕАЛИЗАЦИЯ** — какая ваша идеальная самореализация и кем вы себя видите в мире? Какая деятельность принесла бы вам наибольшее удовлетворение?



Метод мгновенных ответов: А теперь запишите три самые главные на ваш взгляд цели. Пишите быстро, не думая долго. Запишите ответы в течение не более 40 секунд. Такой метод позволяет выявить ваши истинные цели в первом приближении. Если вы начинаете размышлять и думать, то тут же включаются ограничивающие убеждения, сомнения, возможно страхи.

Какие бы ни были ваши ответы по этому методу – методу мгновенных ответов, - это будет наиболее точная картина того, чего вы хотите в жизни на самом деле.

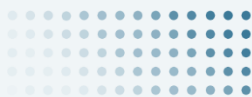
2. Пропишите цели. Ваши цели должны быть изложены в письменной форме.



Они должны быть:

- конкретными;
- четкими;
- подробными;
- измеримыми;
- достижимыми.

Вы должны изложить свои цели так, как если бы по вашему описанию нужно снять сцену фильма. Там будет описание сцены, обстановки, света и цвета, звуки, переживания «персонажей». Сделайте свое



описание ясным и подробным во всех отношениях.

Только 3% взрослых имеют письменные цели. И именно эти 3% действительно успешны.

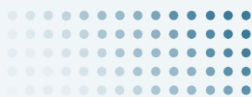
3. Установите срок реализации цели.



Установленный предельный срок является инструментом дисциплины и мотивации. Ваше подсознание будет вести вас, сознательно или неосознанно, к реализации вашей цели в соответствии с установленной датой.

Если ваша цель достаточно амбициозная и/или срок ее реализации достаточно большой, установите дополнительные промежуточные сроки. Если вы хотите создать крупную сеть магазинов по всей стране с перспективой выхода на международный уровень, то логично, что должен быть срок открытия самого первого магазина, затем сроки открытия магазинов в других городах и регионах и затем срок завершения формирования сети.

Если приближается срок выполнения цели, и вы понимаете, что она точно не будет реализована, просто установите новый срок. Переместите дату выполнения настолько, насколько вы считаете ее реалистичной с учетом всех факторов.



Нет невыполнимых целей, есть невыполнимые сроки.

4. Определите препятствия, которые вам придется преодолеть, чтобы достичь своей цели.

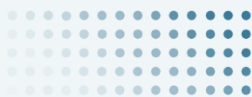


Почему вы до сих пор не достигли своей цели?

Очевидно, существуют некоторые препятствия и ограничения, которые необходимо преодолеть. Ограничения могут быть как внутренними, так и внешними.

Теория ограничений - всегда существует один ограничивающий фактор или ограничение, которое определяет скорость, с которой вы достигаете своей цели. Этот фактор является самым слабым звеном, и он является главным барьером. Что это для вас?

Правило 80/20 также применяется к ограничениям. Практически 80% причин, которые препятствуют достижению вами вашей цели, находятся внутри вас самих. Они заключаются в отсутствии навыка, качества или совокупности знаний. Только 20% причин, по которым вы не достигаете своей цели, находятся вовне. Всегда начинайте с себя.



5. Определите знания, информацию и навыки, которые вам понадобятся для достижения вашей цели.



В частности, определите навыки, которые вам необходимо будет развить, чтобы попасть в топ 10% мастеров в своей области.

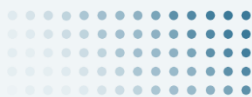
«Только 20% причин, по которым вы не достигаете своей цели, находятся снаружи. Всегда начинайте с себя.»

Брайан Трейси

Величайшее открытие: ваш самый слабый ключевой навык определяет высоту вашего дохода и вашего успеха. Вы можете добиться большего прогресса, если будете работать над одним навыком, который сдерживает вас больше, чем любой другой.

Ключевой вопрос: «Какой навык, если бы вы развили его и делали превосходно, оказал бы наибольшее положительное влияние на вашу жизнь?»

Какой навык, если бы вы развили его до совершенства, помог бы вам больше всего достичь вашей самой важной цели? Каким бы ни был навык, запишите его, составьте план и работайте над ним каждый божий день.



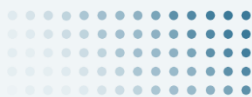
6. Определите людей, чья помощь и сотрудничество вам потребуются для достижения вашей цели.



Составьте список всех людей в вашей жизни, с которыми вам придется работать или обходить их стороной, чтобы достичь своей цели. Начните с членов вашей семьи, чье сотрудничество и поддержка вам потребуются. Перечислите своего начальника, коллег и подчиненных. В частности, определите клиентов, поддержка которых вам понадобится, чтобы продать достаточно вашего продукта или услуги, чтобы заработать те деньги, которые вы хотите.

Как только вы определили ключевых людей, чья помощь вам потребуется, задайте себе следующий вопрос: «Что это им даст?» Почему эти люди должны захотеть помогать вам? Будьте «отдающим», а не «получающим».

Чтобы достичь больших целей, вам понадобится помощь и поддержка множества людей. Один ключевой человек в определенное время и в определенном месте в вашей жизни сделает все возможное. Самые успешные люди - это те, кто создает и поддерживает самые обширные связи с другими людьми, которым они могут помочь и которые могут помочь им в ответ.



7. Определите позитивные характеристики. Какие черты характера вам понадобятся?



Подумайте вот о чем. Когда вы достигаете большие цели, какие личностные характеристики и черты характера вам понадобятся? Это может быть настойчивость, целеустремленность, коммуникабельность, аккуратность, оптимизм и многое другое. Какие свойства личности вам понадобятся на пути к цели?

Теперь запишите все черты характера, которые вам понадобятся на пути достижения ваших целей. Прodelайте это задание очень тщательно. Ваши черты характера – это то, что по-настоящему определяет ваш успех.

Дальше вы увидите, что какие-то характеристики развиты у вас достаточно хорошо, какие-то надо совсем немного подтянуть, а какие-то совсем слабо развиты.

Не волнуйтесь, черты характера тоже поддаются корректировке и развитию. Все мы разные, и это прекрасно! Вполне естественно, что мы обладаем разными характеристиками в силу разных причин. Но для быстрого движения к своим целям вам нужно улучшить свои позитивные характеристики.



Поэтому выпишите те черты характера, которые нуждаются в улучшении и включайте их в ежедневные планы работы по достижению цели.

8. Определите негативные характеристики. Какие черты характера замедляют ваш рост?

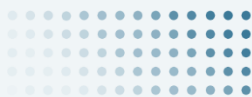


Все люди в той или иной степени обладают негативными характеристиками, которые делают их менее эффективными. Что действительно отличает успешных людей, так это то, что они смогли одержать верх над негативными проявлениями своей личности и научились контролировать.

Такие явления как лень, раздражительность, вспыльчивость, высокомерие, необщительность и др. могут создать серьезные препятствия на пути к успеху.

Поэтому, запишите все свои черты характера, которые могут препятствовать достижению высоких результатов и делают вас менее эффективными.

Если позитивные черты мы развиваем и улучшаем, то с негативными придется работать по-другому. Можно значительно уменьшить их силу и влияние, постоянно



уделяя им внимание и контролируя себя. Другой вариант – это развивать позитивные черты характера, противоположные по качеству. Например, если вы необщительный и замкнутый человек, то необходимо развивать коммуникабельность. Еще лучший способ – это превращать все свои недостатки в преимущества, мудро перенаправив усилия в нужное русло.

Подумайте, каким образом вы можете превратить свои недостатки в преимущества?

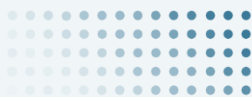
Включайте работу над негативными характеристиками в ежедневные планы работы по достижению цели.

9. Составьте список всего, что вам нужно будет сделать для достижения своей цели.



Объедините препятствия, которые вам придется преодолеть, знания и навыки, которые вам придется развивать, и людей, чье сотрудничество вам потребуется. Перечислите каждый шаг, который вы можете придумать, которому вам придется следовать, чтобы в конечном итоге достичь своей цели.

По мере того, как вы думаете о новых пунктах, добавляйте их в свой список, пока он не будет полным.



Когда вы составляете список всех вещей, которые вам нужно будет сделать для достижения своей цели, вы начинаете видеть, что эта цель гораздо более достижима, чем вы думали. «Путешествие в тысячу миль начинается с одного шага». Вы можете построить самую большую стену в мире по кирпичику за раз.

10. Организуйте свой список в план.



Вы упорядочиваете этот список, упорядочивая определенные вами шаги по последовательности и приоритету.

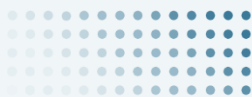
Последовательность - что вы должны сделать, прежде чем делать что-то еще, и в каком порядке?

Приоритет - что более важно, а что менее важно?

Правило 80/20 гласит, что 80% ваших результатов будут получены в результате 20% ваших действий.

Правило 20/80 гласит, что первые 20% времени, которое вы потратите на планирование своей цели и организацию своего плана, будут стоить 80% времени и усилий, необходимых для достижения цели. Планирование очень важно.

80% ваших результатов будут получены в результате 20% ваших действий



11. Составьте подробный план. Организуйте свой список в виде серии шагов с самого начала и вплоть до достижения вашей цели.



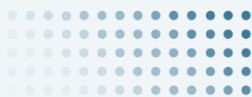
Теперь добавьте к каждому пункту вашего плана список действий, которые необходимо выполнить по этому пункту. Теперь у вас есть очень подробная инструкция как достичь вашу цель. Это пошаговое руководство по реализации вашей мечты!

Когда у вас есть цель и подробный пошаговый план, вы увеличиваете вероятность достижения своих целей в 10 раз, на 1000%!

Используя свой подробный план составляйте планы ваших действий на короткие и более длительные промежутки времени.

- Планируйте каждый день, неделю и месяц заранее.
- Планируйте каждый месяц в начале месяца.
- Планируйте каждую неделю на предшествующие выходные.
- Планируйте каждый день накануне вечером.

Чем тщательнее и детальнее вы будете планировать свои действия, тем большего вы достигнете за меньшее время. Правило таково, что каждая минута,



потраченная на планирование, экономит 10 минут на выполнении. Это означает, что вы получаете 1000% отдачи от ваших временных затрат на планирование своих дней, недель и месяцев заранее.

12. Выберите свою первую, самую важную задачу на каждый день.



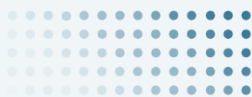
Расставьте приоритеты в своем списке дел на день, используя правило 80/20.

Задайте себе такой вопрос: «Если бы я мог(ла) сделать только одну вещь из этого списка, какое из действий является наиболее важным?» Что бы вы ни ответили на этот вопрос, поставьте цифру «1» рядом с этим действием.

Затем спросите себя: «Если бы я мог выполнить только одну задачу из оставшегося списка (без №1), какая из них была бы наиболее ценным использованием моего времени?» Затем напишите цифру «2» рядом с этой задачей.

Продолжайте задавать этот вопрос: «Как наиболее ценно использовать мое время в этом списке?», пока у вас не будет семи главных задач, упорядоченных по последовательности и приоритету.

Вот еще один вопрос, который вы можете задать:



«Если бы я мог заниматься только одним делом в течение всего дня, какое занятие принесло бы наибольшую пользу моей работе и моим целям?»
Сосредоточенность и концентрация - вот ключи к успеху.

Сосредоточенность означает, что вы точно знаете, чего хотите достичь, а концентрация требует, чтобы вы посвятили себя выполнению только тех действий, которые продвигают вас к вашей цели.

«Правило таково, что каждая минута, потраченная на планирование, экономит 10 минут на выполнении.»

Брайан Трейси

13. Выработайте привычку к самодисциплине.



Как только вы определитесь со своей самой важной задачей, примите решение полностью сосредоточиться на ней, пока она не будет выполнена на 100%.

Ваша способность выбрать самую важную задачу, а затем работать над ней целеустремленно, не отвлекаясь, удвоит и утроит качество и количество вашего результата и вашу продуктивность.

Единичная задача - один из самых мощных методов



управления временем. Это означает, что, когда вы приступаете к выполнению задачи, вы избегаете всех отвлекающих факторов и остаетесь с этой задачей, пока она не будет выполнена. Как только вы выработаете привычку завершать свои задачи, вы будете зарабатывать в два, три и даже пять раз больше, чем другие люди.

14. Практикуйте визуализацию своих целей.

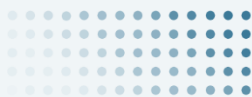


Создайте четкие, яркие, волнующие, эмоциональные картины своих целей, как будто они уже стали реальностью.

Представляйте свою цель так, как будто она уже достигнута. Представьте, что вы наслаждаетесь достижением этой цели. Если это автомобиль, представьте себя за рулем этого автомобиля. Если это отпуск, представьте себя уже в том месте, куда вы хотите поехать в отпуске. Если вы хотите иметь красивый дом, представьте себя живущим в красивом доме.

Визуализация целей — это не только визуальная картинка. Представьте звуки, запахи, прикосновения, движение воздуха.

Очень важно воссоздать эмоции, которые будут сопутствовать успешному достижению цели. Уделите



этому время. Мысленная картина в сочетании с эмоцией оказывает огромное влияние на ваше подсознание и вашу мотивацию.

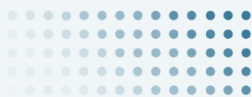
Визуализация - это, пожалуй, самая мощная из доступных вам способностей, которая поможет вам достичь ваших целей быстрее, чем вы когда-либо считали возможным.

Когда вы используете комбинацию четких целей в сочетании с визуализацией и эмоционализацией, вы активируете свое сверхсознание. Затем ваше сверхсознание решает все проблемы на пути к вашей цели. Ваше сверхсознание активирует Закон притяжения и начинает привлекать в вашу жизнь людей, обстоятельства, идеи и ресурсы, которые помогут вам достичь ваших целей еще быстрее.

15. Действуйте!



Многие люди откладывают начало движения к своим мечтам на неопределенное время, находя для этого «веские» причины. Сначала они думают, что недостаточно ясно определились с целями, затем решают, что их план еще недостаточно полный и подробный, потом у них «сегодня нет времени». В конце концов такие люди терпят неудачу, даже не начав.



Поверьте, вы можете каждый день делать маленькие шаги по направлению к своим целям. Каждый день у вас найдется время, чтобы прочитать небольшую мотивирующую статью, даже если ваш день был очень насыщенным. Каждый день вы можете найти время, чтобы сделать хотя бы одно-два упражнения, если у вас нет времени на полноценные занятия физическими нагрузками. Каждый день вы можете визуализировать свои цели уже в постели перед сном.

«Дайте человеку цель, ради которой стоит жить, и он сможет выжить в любой ситуации».

Иоганн Гёте

Сделайте первый шаг – и вы увидите, что это не так сложно, как казалось. Затем сделайте еще один и еще. Затем вы увидите, что продвинулись, несмотря на отсутствие бурной деятельности. Каждый следующий сделанный шаг будет мотивировать вас и возвращать чувство самоуважения.

Не ждите особого времени и особых «подходящих» условий. Ведь они могут так и не наступить.

Действуйте прямо сегодня!



Подведем итоги

1. Точно решите, чего вы хотите. Используйте предложенную методику выбора цели.
2. Запишите цель четко и подробно.
3. Установите срок реализации вашей цели и при необходимости установите дополнительные сроки.
4. Определите препятствия, которые вам придется преодолеть для достижения своей цели, и определите наиболее важное из них, внутреннее или внешнее.
5. Определите знания, информацию и навыки, которые вам понадобятся для достижения вашей цели, и самый важный навык, которым вы должны овладеть в совершенстве.
6. Определите людей, чья помощь и сотрудничество вам потребуются, и подумайте о том, что вы можете сделать, чтобы заслужить их помощь.
7. Определите позитивные характеристики. Работайте над их развитием каждый день.
8. Определите негативные характеристики. Работайте над ними каждый день – отслеживайте, развивайте



противоположные черты характера.

9. Составьте список всего, что вам нужно будет сделать для достижения своей цели. Дополняйте список по мере того, как будете придумывать новые дела.
10. Упорядочьте свой список по последовательности и приоритету, по тому, что вы должны сделать в первую очередь, и по тому, что является наиболее важным.
11. Составьте план, разложив свой список по шагам от первого до последнего, а затем примите решение выполнять свой план каждый день.
12. Заранее спланируйте свою цель с точки зрения действий, которыми вам придется заниматься для ее достижения, ежедневно, еженедельно и ежемесячно.
13. Расставьте приоритеты в своем списке и определите самое важное, что вы можете делать каждый день, чтобы быстрее продвигаться к своей цели.
14. Приучите себя целеустремленно концентрироваться на самом важном деле, которое вы можете сделать сегодня, пока оно не будет выполнено на 100%. Практикуйте метод единичной задачи. Занимайтесь только одной крупной задачей за один раз или в единицу времени.



15. Практикуйте визуализацию своих целей.

16. Действуйте!

Заключение

Заранее примите решение, что бы ни случилось, вы никогда не сдадитесь.

Настойчивость - это самодисциплина в действии. Каждый раз, когда вы упорствуете и преодолеваете неизбежные неудачи и разочарования, которые вам предстоит испытать, вы становитесь сильнее и лучше. У вас формируется более сильный и глубокий характер. Вы повышаете свою самооценку и уверенность в себе.

Решите точно, чего вы хотите, запишите это, составьте план и работайте над ним каждый божий день. Если вы будете делать это снова и снова, пока это не войдет в привычку, вы достигнете в ближайшие несколько недель и месяцев больше, чем многие люди достигают за несколько лет.

Начните сегодня.

«Секрет успеха — в постоянстве цели»

Бенджамин Дизраэли



Ставьте и достигайте любую цель!

Программа Incredible Goals - это программа персонального коучинга, которая поможет вам быстро достичь любой цели. Под руководством и при поддержке опытного коуча вы сможете повысить свою эффективность многократно на пути реализации своих целей.

С помощью программы Incredible Goals вы сможете:

- ✓ Поставить и достигнуть своей первой цели, которая изменит вашу жизнь.
- ✓ Укрепить свою уверенность, зарядитесь энергией и будете наполнены постоянной мотивацией.
- ✓ Достигнуть цели в разы быстрее
- ✓ Трансформировать свои личностные качества для достижения вашей цели.
- ✓ Преодолеть самые трудные препятствия и провалы при поддержке и помощи коуча.

Ознакомьтесь с программой прямо СЕЙЧАС!



Об авторе



Игорь Паненко - лайф-коуч, психолог, консультант и эксперт по трансформации личности. А также, сертифицированный коуч по росту личной эффективности.

Игорь является автором и руководителем проекта selfreset.com, площадки, специализирующейся на

обучении и развитии отдельных лиц, предоставлении консалтинговых услуг.

Цель Игоря - помочь вам достичь ваших личных и деловых целей быстрее и проще, чем вы когда-либо могли себе представить.

Игорь прошел путь от наемного работника до независимого предпринимателя. Работая на крупном предприятии, дорос до руководящей должности, получил колоссальный опыт коммуникации, решения нестандартных задач и управления. Несколько лет был владельцем и управляющим успешного интернет-магазина товаров саморазвития, духовного совершенствования, оздоровления. Опыт собственного развития и



трансформации личности, а также желание делиться опытом и помогать другим людям улучшить свою жизнь привели к созданию проекта selfreset.com.

С 2009 года консультирует людей по вопросам личной эффективности, достижению целей, повышению уровня жизни.

Автор статей, подкастов и видеокурсов.

Он проводит персональные консультации по темам личного и профессионального развития, преодоления трудностей и повышения личной эффективности. Его консультации и коучинг по самооценке, целям, стратегии, креативности и психологии успеха приводят к немедленным изменениям и долгосрочным результатам.

Игорь счастлив в браке, у него двое детей и любимая супруга. Игорь обожает свою внучку.

Игорь является владельцем веб-сайта selfreset.com, площадки, которая помогает частным лицам достигать личных и профессиональных целей.

Чтобы узнать больше об Игоре Паненко, пожалуйста, посетите <https://selfreset.com/about>