



Чек - лист "Как достигать поставленных целей?"

Знакома ли вам ситуация, когда в каждый новый год своей жизни вы прописываете цели, но ни одну не получается достичь? Если ответ "да", то мой чек-лист поможет решить эту проблему!

1. Шаг 1. Распределите свои цели по сферам жизни

- ☐ 1.1 Отношения и семья
- ☐ 1.2 Здоровье и спорт
- ☐ 1.3 Карьера
- ☐ 1.4 Духовность и саморазвитие

2. Шаг 2. Разбейте цели на более мелкие шаги

- ☐ 2.1 Разделить каждую из долгосрочных целей на небольшие, конкретные задачи
Например, если вашей целью является получение новой профессии, разбейте это на этапы: выбор направления, поиск учебного заведения/курсов, подача документов и тд.
- ☐ 2.2 Установить промежуточные метки на пути к каждой долгосрочной цели

Установите промежуточные метки на пути к каждой долгосрочной цели. Это поможет вам следить за прогрессом и чувствовать себя ближе к достижению цели. В тех же финансах, например, если вы сейчас зарабатываете 50 тысяч, не нужно сразу ставить

цели на миллиарды. Это не реалистично в текущих условиях.

3. Шаг 3. Определите сроки

☐ **3.1** Установить конкретные даты или временные рамки

Для достижения каждой из промежуточных меток и долгосрочных целей стоит указывать сроки. Это поможет сконцентрироваться на целях и не отвлекаться на мелкие ненужные дела.

☐ **3.2** Разделить сроки на краткосрочные, среднесрочные и долгосрочные

4. Шаг 4. Поставьте приоритеты

☐ **4.1** Оценить важность каждой из долгосрочных целей и промежуточных этапов

☐ **4.2** Решить, какие из них наиболее приоритетны и требуют больше внимания и ресурсов

5. Шаг 5. Оценка и разработка плана действий

☐ **5.1** Составить план, который включает в себя действия, ресурсы, ответственных и сроки

☐ **5.2** Определить, какие ресурсы потребуются для достижения каждой цели

Подумайте о финансах, времени, знаниях, навыках и о контактах.

☐ **5.3** Оценить, какие из ресурсов уже есть, а какие требуется получать дополнительно

6. Шаг 6. Оценка и коррекция

- ☐ **6.1** Оценить прогресс по достижению долгосрочных целей и промежуточных этапов
- ☐ **6.2** Внести коррективы в план, если есть шаги, которые не приносят ожидаемых результатов

Помните, что достижение долгосрочных целей может занять много времени и усилий, но будьте настойчивыми и готовыми преодолевать трудности и препятствия на пути к успеху!

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?