



Чек-лист "ПОСТАВЬ ЦЕЛЬ"

«Техника ХСР- хорошо сформулированный результат». Ниже, набор критериев описания цели, выполнение которых позволяет легко достичь эту цель.

- 1. Цель сформулирована позитивно.**
Что я хочу достичь? Получить?
- 2. Цель является вашей и находится под вашим личным контролем.**
Что я лично могу сделать для достижения цели?
- 3. Цель проверена в сенсорном опыте (Вижу, слышу, чувствую).**
Что конкретно я буду видеть, слышать, чувствовать, когда цель будет достигнута?
- 4. Цель находится в нужном контексте.**
Когда, где и с кем я хотите этого достичь?
- 5. Проверка на экологичность.**
Как цели повлияет на мою жизнь? На значимые для меня системы? Друзья, семья, родственники.
- 6. Выбран соответствующий масштаб цели.**
Если цель глобальна, разделите на маленькие подцели и идите к большой цели постепенно.
- 7. Ресурсы.**
Какие ресурсы мне необходимы для достижения цели? Какие уже есть? Какие необходимы и как я могу их получить?
- 8. Препятствия.**
Что мешает достигнуть цели прямо сейчас? Как я могу преодолеть эти препятствия?

Кто может мне помочь?

9. Первые шаги.

Какие первые шаги я могу сделать в ближайшие 48 часов?

АКАДЕМИЯ НОВОЙ ПРОФЕССИИ

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

как это убрать?