



Оценка правильности цели

Если вы хотите жить счастливой жизнью, привяжите ее к цели, а не к людям или вещам.

Альберт Эйнштейн

Твоя цель конкретна?

- ☐ Чего ты хочешь достичь?
- ☐ Почему это важно для тебя?
- ☐ Кто нужен тебе для того, чтобы помочь достичь этой цели?
- ☐ Что покажет тебе, что ты достиг этой цели?
- ☐ Какие шаги нужно сделать для достижения этой цели?
- ☐ Можно ли измерить твою цель? Как можно будет измерить результаты ее достижения?

Твоя цель достижима?

- ☐ Способен ли ты предпринять необходимые действия для достижения этой цели?
- ☐ Хватит ли у тебя сил для того, чтобы достичь этой цели?

Соответствует ли эта цель твоим устремлениям?

- ☐ Имеет ли эта цель для тебя существенное значение?
- ☐ Соответствует ли эта цель твоим ценностям?

Своевременна ли эта цель?

- ☐ Когда ты хочешь достичь этой цели?
- ☐ Что на пути к этой цели может быть достигнуто в несколько ближайших дней? недель? месяцев? года?

Есть ли у тебя настроение для достижения этой цели?

- ☐ Испытываешь ли ты воодушевление при мысли об этой цели?
- ☐ Испытываешь ли ты достаточно воодушевления и мотивации для достижения этой цели?
- ☐ Сможешь ли поддерживать интерес к достижению этой цели до конца?

Ответь себе на эти вопросы, желательно письменно, чтобы убедиться, что ты поставил перед собой верную цель.