

Михаил Пелехатый

Евгений Спирица

ЦЕЛЬ НА 360

ЦЕЛЬ НА 360. УПРАВЛЯЙ СУДЬБОЙ

УПРАВЛЯЙ
СУДЬБОЙ



ББК 88.5
УДК 316.6
П24

Пелехатый М., Спирица Е.

П24 Цель на 360. Управляй судьбой. — СПб.: Питер, 2023. — 224 с.: ил. — (Серия «Бизнес-психология»).

ISBN 978-5-4461-2312-4

У каждого человека есть свои цели и мечты, свои намерения, ценности и потребности, при этом стремление получить желаемое у всех одно: кто-то хочет бросить курить, рано вставать, заняться спортом; кто-то желает похудеть, начать правильно питаться, стать красивым; кто-то — выучить новый язык, переехать в другую страну, путешествовать; кто-то мечтает увеличить доход, стать финансово независимым, обеспечить себя и своих близких; кто-то планирует освоить навык, профессию, подняться по карьерной лестнице...

У всех по-разному. Но главное — как желаемого достичь? Как думать, действовать? Как ставить цели, чтобы достигать и радоваться, а не мечтать и печалиться?

Авторы синтезировали лучшие подходы к целеполаганию из менеджмента, логики, риторики, философии и НЛП, чтобы осмыслить свою цель на 360° и понять, какие принципы лежат в основе достижения цели, продуктивности и результата. Книга поможет осознать свою цель сквозь призму 16 базовых категорий целеполагания.

Вы сможете предотвратить возникающие возражения на пути к цели и понять, что именно вам мешает. Советы автором помогут преодолеть внутренние и внешние противоречия — ваши и ваших близких, увидеть все возможности реализации цели на 360°, избавиться от страха неизвестности на пути к цели; выйти из зоны комфорта и максимально удобно двигаться к цели.

16+ (В соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2010 г. № 436-ФЗ.)

ББК 88.5
УДК 316.6

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Издательство не несет ответственности за доступность материалов, ссылки на которые вы можете найти в этой книге. На момент подготовки книги к изданию все ссылки на интернет-ресурсы были действующими.

ISBN 978-5-4461-2312-4

© ООО Издательство «Питер», 2022
© Серия «Бизнес-психология», 2022
© Пелехатый М., Спирица Е., 2022

Оглавление

Введение	7
Как появилась эта книга и вообще для чего все это	7
Как работать с книгой	9
Глава 1. Противоядие от Хаоса	10
Глава 2. Постановка цели: в начале было	19
Осмысление того, чего вы хотите	21
Глава 3. Как развивалось учение о целеполагании	24
Мир идей Платона в учении о целеполагании	25
Потом был Аристотель	26
1935: первые современные исследования целеполагания	27
1968: Эдвин Локк, отец современной теории целеполагания	27
1978: хорошо сформулированный результат (ХСР)	28
1981: тот самый SMART	30
1996: Дэвид Гордон. От желания к обладанию	32
2021: панорамное целеполагание — разработка Института современного НЛП	32
Глава 4. Научные принципы целеполагания Эдвина Локка	34
Ясность цели	35

Оглавление

Вызов (сложность цели)	37
Приверженность цели	38
Обратная связь	40
Дробление цели	41
Ресурсы	41
Способности	42
Глава 5. ХСР (хорошо сформулированный результат)	44
Как правильно ставить цели с техникой ХСР	46
Глава 6. SMART-критерии как идея целеполагания	52
Теория	52
Примеры	54
Особенности метода	57
Глава 7. От желания к обладанию	59
Желание (пожелание)	60
Потребность	61
Планирование	62
Действия	64
Обладание	65
Глава 8. Панорамная цель	67
Точка 0. Формулирование цели	70
Часть 1. Ресурсы	70
Часть 2. Навигация	71

Оглавление

Часть 3. Сравнение	73
Часть 4. План	74
Часть 5. Рамка цели	76
Часть 6. Иерархия	77
Часть 7. Связь	78
Часть 8. Размер	80
Сколько потребуется времени, чтобы прописать панораму цели?	81
Глава 9. Нейробиология целеполагания	82
Глава 10. Управление своими целями	89
Выявление фактора среды	91
Выработка стереотипа распознавания фактора среды	91
Формирование вектора целей управления в отношении данного фактора среды	92
Формулировка концепции цели	93
Создание структуры управления	94
Совершенствование концепции и поддержание ее работоспособности	95
Функция обратного обучения	96
Глава 11. Проектное целеполагание	97
Цель проекта и ожидаемые эффекты	98
Контроль	99
Критерии достижения целей проекта	100

Оглавление

Контекст реализации проекта	101
Ресурсы	103
Влияние проекта на компанию в целом	104
Практические шаги	104
Глава 12. Создаем своего героя!	106
Какой он, ваш герой?	107
Герой, пора создать свою историю!	113
Мифологический подход к целеполаганию	114
Заключение. Ощутите свободное падение в будущее	124
Приложение. Профайлинг. Психотипы, их ценности и особенности целеполагания	125
Особенности метода	127
Психотипология: люди, звери и эмоции	129
Истероидный психотип	135
Эпилептоид: упорядоченный психотип	149
Паранойял: застревающий психотип	167
Шизоид: творческий психотип	178
Гипертим: гипертимный психотип	193
Психоастеник: эмотивный психотип	202
Астеник: тревожно-мнительный психотип	213

ВВЕДЕНИЕ



КАК ПОЯВИЛАСЬ ЭТА КНИГА И ВООБЩЕ ДЛЯ ЧЕГО ВСЕ ЭТО

*Изменить окружающий мир и создать
новую реальность можно, только
управляя своим мышлением.*

Приветствуем вас, наш уважаемый читатель! Если вы взяли в руки эту книгу, скорее всего, вам хочется что-то изменить в своей жизни: разобраться с собственными амбициями, поставить четкие цели. Вы обратились по адресу. На страницах данного издания вы найдете ответы на вопросы, которые вас беспокоят.

Хоть мы и тренеры по НЛП, бизнес-тренеры, нас очень не устраивает идея тайм-менеджмента, которая декларируется нашими

коллегами. Во-первых, это в большинстве своем призыв найти 25 часов в сутках. А зачем? С какой целью? Чтобы в этот 25-й час продолжить умирать на работе? Согласитесь, так себе идея.

Во-вторых, большинство систем тайм-менеджмента не учитывает личностные особенности человека. Простой пример из школьной жизни. Был у нас там такой инструмент планирования, как дневник. Кто из нас мог заполнить его до конца? Куда он постоянно девался? Как он терялся, сжигался, топился в ближайшем пруду? Почему это происходило?

Для тех, кто не мыслит мелкими деталями и процедурами, дневник был до ужаса неудобен — следовательно, от него нужно было избавиться любыми доступными способами. Он не просто доставлял неудобство, но еще и вызывал эмоцию отвращения, то есть сигнализировал, что к нам приближается яд. Яда организм должен избегать, поэтому мы, сами того не осознавая, делали все, чтобы выбросить все ненужное и даже вредное для нашего бессознательного.

В-третьих, инструменты тайм-менеджмента в большинстве своем опираются на идею «ты должен». Но, как только ты начинаешь выстраивать свою жизнь из этой точки, возникает подсознательное сопротивление — и цели, мотивы, желания почему-то становятся недостижимыми. Хотя «мы же все сделали по “науке”, “фен-шую” и прочим штукам».

А что, если мы посмотрим на эту идею не просто как на «тайм-менеджмент», а как на «селф-тайм-менеджмент», то есть менеджмент для самих себя? Менеджмент, который был бы удобен для вас и только для вас?

Если вам все же близка позиция «должен», отложите эту книгу — она вам не поможет. Давайте посмотрим на происходящее с совершенно другой перспективы — перспективы обаятельного Героя с вашим именем, который, подобно Гераклу, взойдет на Олимп, несмотря ни на что! Согласитесь, приятно отождествлять себя с Героями, достигающими всех поставленных целей и испытывающими от процесса радость и удовлетворение.

Посмотрите на вашу жизнь, на ваше настоящее и прошлое. Каждый день, неделя, месяц, год сотканы из сотен историй. Но вот вопрос: кто был главным героем всех этих историй? Вы? Или, может, они просто происходили с вами? Прежде чем начать работать с книгой, ответьте на вопрос: а вы вообще управляете собственной жизнью?

Вы держите в руках не просто книгу — это путеводитель к осознанному управлению вашей жизнью. Здесь вы найдете знания, которые люди собирали веками и даже тысячелетиями. Вся информация адаптирована под стиль жизни современного человека.

Вы познакомитесь со своим внутренним Героем и вместе с ним:

- узнаете, что такое цель;
- изучите свой характер и ценности, чтобы поставить цель по душе;
- поймете, действительно ли вы занимаетесь своим делом;
- трансформируете мышление и изучите принципы достижения любой цели;
- составите панораму цели на основе 16 базовых категорий;
- определите путь Героя и сделаете первые простые шаги к вашей цели.

КАК РАБОТАТЬ С КНИГОЙ

Изучайте теорию и выполняйте задания — письменно и максимально точно. Почему именно письменно? Так вы освободите голову, посмотрите на собственные мысли со стороны и оцените их адекватность. Попытка удержать все внутри себя приведет лишь к большей путанице. Заведите дневник или даже простую тетрадь, куда вы регулярно сможете записывать мысли, идеи, желания. Бумага все стерпит!

Готовы сделать первый шаг?

ГЛАВА 1

Противоядие от Хаоса



*Замысел — заложенный в произведении
смысл, идея.*

Из толкового словаря

Одна из главных проблем общества потребления — это бесцельная жизнь. От животного мира нас отличает, собственно, навык жить осознанно, то есть уметь определять, чего мы хотим, и достигать этого. Даже самые умные животные не способны ставить абстрактные, идеальные цели. Цели высокого порядка. Поэтому прежде, чем мы перейдем к эффективным техникам и технологиям тайм-менеджмента, мы должны разобраться именно с такими целями.

Прочитав огромное количество книг по данной теме, мы пришли к выводу, что многие инструменты не работают, потому что не принимают во внимание структуру личности человека. Диетологи скажут: если бы какая-либо диета была действенной, она была бы единственной. Так же и с системами тайм-менеджмента.

Вы никогда не задумывались, почему многие логичные политические идеологии так быстро прекратили свое существование, а религии до сих пор формируют основу человеческих ценностей в современном обществе? Вспомним, например, коммунизм. Разве его основные идеи — социальное равенство, справедливое распределение богатств, благополучие — это не мечта об идеальной жизни для каждого человека? Наблюдая за дискуссиями ученых-эволюционистов с представителями церкви, мы видим, как научная мысль разрушает все религиозные догматические послы. Однако число верующих людей неуклонно растет. Наверняка в главном мировом бестселлере, Библии, есть глубокий тайный смысл, сопровождающий человечество на протяжении веков. Поэтому для начала попробуем разобраться с «Божьим замыслом».

Одна из функций религии — убрать страх смерти. Согласитесь, идея о райской загробной жизни как будущем избавлении от человеческих страданий прекрасна. Она пришла в голову очень умным людям. Однако передать ее логическим языком было трудно — так появился *миф*. Мифы — это язык богов. На нем говорят все религии мира.

И вот эта главная идея религии, рассказывающая людям о рае (солнечном городе, нирване и т. д.), дает надежду на радость жизни. По сути, история про рай и ад — это миф о «порядке» и «хаосе». Мы чувствуем себя комфортно, когда все вокруг знаем и понимаем, — тогда наше сердце бьется спокойно и ровно. Но как только оказываемся на неподконтрольной территории, мы сталкиваемся с хаосом — и делаем все возможное, чтобы вернуться в свой «рай».

Возьмем абстрактную женщину, которая спешит домой к мужу. Когда-то они договорились, что будут жить долго и счастливо, не изменяя друг другу. До сих пор женщина была уверена, что живет с любимым в Раю. Однако, открыв дверь, она видит мужа со своей лучшей подругой — и райский мир рушится в одну секунду. Все погружается в хаос. Сердце начинает бешено стучать, из глаз льются слезы, из спазмированного горла вырываются непонятные звуки и стоны. Муж тоже в ужасе: у него был Рай в постели, а не вовремя пришедшая супруга разрушила этот мир. Надо что-то сделать. Придумать историю, которая хотя бы на время вернет покой и даст какую-то стабильность. Но все уже понимают, что их мир никогда не будет прежним. Рай рухнул. Падение в пучину хаоса и неизвестности произошло. Из нее надо выбираться — и для этого нужно ставить новые цели, прилагать усилия, иногда даже совершать героические поступки, чтобы вернуться в «землю обетованную». Вот и место для Героя жизни начало проявляться...

Собственно, ваш «героический» тайм-менеджмент является противоядием от беспорядка. Мы часто слышим фразу «выйти из зоны комфорта». Живя в происходящем вокруг хаосе — пробки, суета, внешние факторы, внутренние конфликты, — очень хочется в зону комфорта вернуться. Тайм-менеджмент как раз про это — про возврат в мир Порядка. Не случайно, работая над этой книгой, одним из возможных названий мы выбрали «Противоядие от Хаоса».

Итак, суть тайм-менеджмента, о котором мы будем говорить на страницах данной книги, — это управление жизнью, наведение порядка путем управления своими целями и замыслами.

В продолжение темы замысла необходимо остановиться на таком понятии, как *значимость*. Мы совершаем многие поступки, исходя из значимости того или иного события. Мы делаем фото- и видеосъемку свадьбы или встречи мамы из роддома, поскольку для нас эти моменты важные. Возвращаясь к ним, мы

хотим пережить те эмоции вновь. События уже прошли, но они остались в нашей памяти. Вызывая их, мозг получает очередное дофаминовое подкрепление.

Это сила исключительно воспоминаний. Но ведь о конкретном событии можно еще и мечтать. Поэтому, чтобы чего-либо добиваться и получать удовольствие от достижения цели, нужно, чтобы цель вас «заводила» и, как следствие, мотивировала на действия. Подобное возможно, если ваш замысел опирается на что-то глубинное и значимое. Понятно, у каждого свои замыслы и идеи — и уровень значимости тоже свой. Однако нейробиологические механизмы в головном мозге у всех одинаковые.

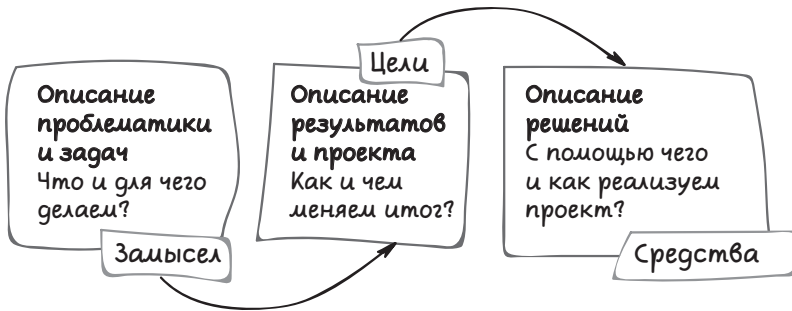
Многие хотят лишь сладко есть и пить, иметь возле себя партнера противоположного (а в нашем толерантном мире и одного с собой) пола, греть свое нежное тело на пляже и не особо сильно использовать неокортекс для развития. И чем такое поведение отличается от поведения свиньи, которая нажралась до отвала и хрюкает от удовольствия на солнышке?

Оказывается, чем больше в нас человеческого, тем больше наше поведение определяется стимулами Идеального Плана. Именно эти стимулы направляют людей на подвиги. Возьмем, к примеру, хякунин-кумите — испытание в карате кёкусинкай. Это когда ты проводишь поединок с сотней постоянно меняющихся бойцов, которые дубасят тебя изо всей силы. Победить там нельзя, главное — выстоять. И если в профессиональных боях тебе заплатят даже за проигрыш, в этом испытании денег не будет. Согласитесь, такое себе удовольствие. Но замысел дает особый ресурс — «энергию веры», которая мотивирует на постановку и достижение целей.

Есть одна очень интересная теория политолога Белковского — теория жизненного задания, согласно которой человек не сможет умереть, пока не выполнит свою миссию. Иначе говоря, мы все пришли в этот мир для реализации какого-то замысла.

И Герой не погибнет, пока этот замысел не осуществит. Кто его замыслил — уже вопрос вторичный. Приятно думать, что мы сами выбираем свою судьбу. Но тогда как мы можем реализоваться? Этим вопросом всегда занимались философы и многие из тех, кто хотел наполнить свою жизнь смыслом.

Так или иначе все начинается с идеи, все начинается с замысла. Прежде чем мы начнем ставить цели, мы должны понять, зачем они нам, ради чего мы этим всем занимаемся. Посему базовая схема любого целеполагания будет выглядеть так.



Термины «замысел» и «смысл жизни» в рамках нашей книги — синонимы.

Вопрос для размышления: как вы думаете, можно ли поставить цель и достичь ее не понимая смысла жизни, не осознавая этого замысла?

Можно. Но целеполагание проходит легче, когда вы знаете, зачем живете. Поэтому первым делом давайте определим суть слова «смысл».

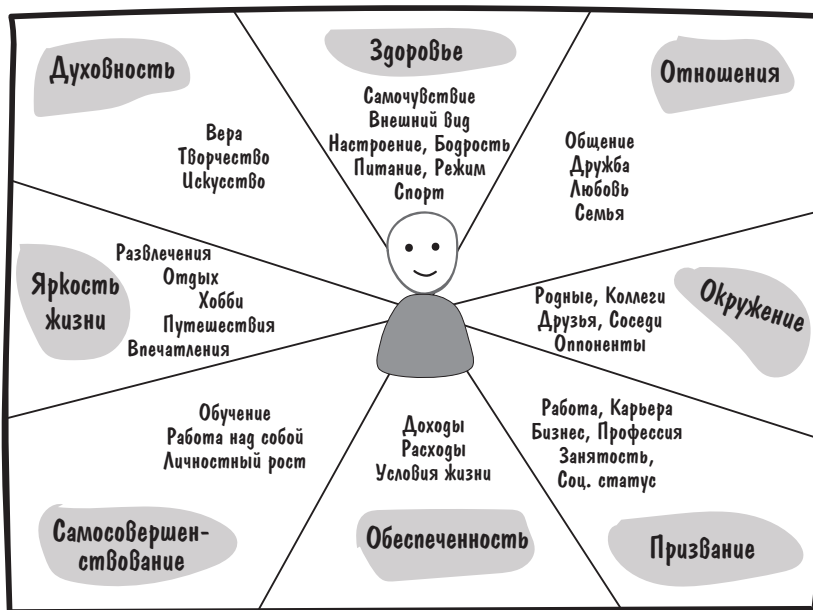
Английский философ Рональд Хепборн говорит, что за желанием найти смысл жизни часто скрываются другие вопросы.

- Как достичь счастья?
- В чем мое предназначение?

- Как начать наслаждаться жизнью?
- Как войти в историю?
- Что нужно делать, чтобы стать успешным и богатым?
- Как я могу изменить мир?

Правильно поставленный вопрос о смысле жизни — это 50 % успеха.

Здесь вам может помочь колесо баланса. Пронумеруйте каждую сферу в порядке убывания важности лично для вас. Помните: вы делаете это для себя. Расставьте приоритеты так, как сами считаете нужным.



Как найти собственный смысл жизни?

Все возможные варианты ответа на самом деле сводятся к четырем большим категориям.

1. Прийти к Богу (Вселенной, Абсолюту, Судьбе и т. п.).

В этом случае смысл существования сводится к вере в высшее создание и жизни, угодной ему: исполнение заповедей, молитвы несколько раз в день, стремление стать музыкантом, потому что «так предначертано судьбой», и т. д.

Больше ответов — в учениях и писаниях мыслителей и философов:

- Лев Толстой, «Исповедь»;
- Фома Аквинский, «Сумма теологии»;
- Августин Аврелий, «Исповедь»;
- Александр Солженицын, «Архипелаг Гулаг»;
- Виктор Франкл, «Психолог в концлагере».

2. Нет никакого смысла жизни.

Если это так, следует жить просто потому, что хочется, и наслаждаться всем, что есть в жизни. А там есть много прекрасного: закаты и рассветы, красивые места, вкусная еда, интересные книги и фильмы. Зачем забивать себе голову и искать смысл жизни? Главное — понять, чего вы хотите, и двигаться к этому.

Больше ответов — в учениях и писаниях мыслителей и философов:

- Альбер Камю «Миф о Сизифе. Эссе об абсурде»;
- Томас Нагель «Абсурд»;
- Книга Экклезиаста.

3. Смысл в морали/в творчестве.

Люди, придерживающиеся данной позиции, ведут нравственную/творческую жизнь. Их цель — делать людей счастливыми, транслировать важные ценности миру, уважать каждого человека, проявляться через музыку, стихи, литературу, живопись и т. п.

Больше ответов — в учениях и писаниях мыслителей и философов:

- Питер Сингер, «О вещах действительно важных»;
- Иддо Ландау, «Как найти смысл в неидеальном мире».

4. Смысл жизни у каждого свой.

Соответственно, можно выбрать для себя вообще все что угодно: самосовершенствование, творческие успехи, создание собственной религии, построение многомиллиардной компании и т. п. Данный путь — самый трудный: необходимо мыслить самостоятельно, свободно, вне рамок и ограничений, которые накладывают любые концепции и учения.

Больше ответов — в вас...

В конце главы предлагаем подумать над следующими вопросами.

Что лично для вас скрыто за словосочетанием «смысл жизни»?

Часто люди приходят с вопросом: а что, если цели нет совсем? Откуда ее брать? Цели формируются из ценностей. Посмотрите на ценности ниже. Они специально так расположены — в форме управляемого хаоса, чтобы вы все равно увидели здесь гармонию.



Что для вас важнее всего? Какое оно, ваше идеальное будущее?

Опишите, какой вы видите свою идеальную жизнь. Сделайте это как можно более подробно. Если не хватает места здесь, возьмите дополнительный лист бумаги или отдельную тетрадь. Описывайте места, события, окружение — все, что приходит в голову.

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

ГЛАВА 2

Постановка цели: в начале было...



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

Гете

Итак, мы разобрались с замыслом — или, если хотите, со смыслом жизни. Пора переходить к целям. Целеполагание — один из главных процессов, который отличает нас от животного мира, делает людьми разумными, духовными и, как следствие, гармоничными.

Однако мы часто путаем различные понятия и выдаем абстрактное желаемое за конкретные потребности, а мечту — за цель. Чтобы этого не происходило, давайте дадим определения.

Целеполагание — это навык определения цели и организации своих действий таким образом, чтобы этой цели достичь. Часто люди называют целями мечты, желания или задачи. Но это очень разные понятия. В чем же отличие?

Цель — это образ идеального конечного результата, которого человек хочет достичь за определенный период времени.

Желание — форма проживания потребности: человеку кажется, что ему нужно что-то конкретное. Или ему действительно нужно что-то конкретное. И он этого хочет.

Мечта — самое заветное желание, яркий образ будущего, способного сделать человека счастливее.

Задача — определенный шаг на пути к цели. То есть цели состоят из задач, или «маленьких целей» (как вам больше нравится).

ПРИМЕР

Цель — поставить собственную цель в процессе чтения данной книги и достичь ее в течение месяца.

Задачи:

- собрать всю информацию про цели в единую систему;
- освоить навык постановки целей;
- научиться составлять пошаговый план достижения целей.

Видите разницу?

Конец ознакомительного фрагмента

Текст предоставлен Издательский дом «Питер».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную версию](#) на сайте Издательский дом «Питер».

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