

Досягнути поставленої цілі можна значно швидше, якщо правильно її сформулювати. Ось 5 секретів, які допоможуть вам в цьому.

Кожна людина завжди хоче досягнути більшого, аніж уже має. Однак інколи проблема полягає в тому, що все, що у неї є — це мрії, але вони, зазвичай, далекі від цілі.

Мрія може так і залишитись мрією, якщо ви не зможете конкретизувати її, щоб потім робити

конкретні кроки для її досягнення.

Але якщо ви будете дотримуватись цих коротеньких порад, то обов'язково зрозумієте, що

важливо для вас сьогодні, і як досягнути результату.

1. Чітко з'ясуйте, чого ви хочете

Багато людей не досягають їхніх цілей через те, що вони самі конкретно не знають, чого хочуть. Для того, щоб швидко виявити свої бажання, вам потрібно чітко усвідомити, чого ви

хочете. Зараз мова не іде про грандіозні цілі, а про те, щоб бути якомога чітким в кожній деталі, пов'язаній з тим, чого ви хочете.

Тож, запитайте себе просто зараз: після того, як ви з'ясуєте, чого справді хочете, як конкретно бажання виглядатиме у вашому житті? Як ви будете почуватись? Як воно змінить

ваше життя? Як впливатиме на рішення, які ви прийматимете? Сформулюйте відповіді якомога конкретніше.

2. Запишіть те, чого ви хочете в житті

Вам може здатись, що записувати — це занадто багато роботи, але такий спосіб справді дієвий.

Сядьте та запишіть те, що ви хочете матеріалізувати. Суть проста, але дієва: вам потрібно

написати саме те, чого ви хочете, так ніби це вже сталося.

Пояснення цього теж просте — ваша підсвідомість не знає різниці між мріями і реальністю.

Тому, чим швидше ви переконаєте свою підсвідомість в тому, що результат був досягнутий,

тим швидше він проявиться у вашій реальності.

Отож, ваша фраза має виглядати так: “Я така щаслива (-ий) і вдячна (-ий), що...”.

Наприклад, якщо мета полягає в тому, щоб отримати додаткових 5000 гривень, вам потрібно

написати “Я така щаслива і вдячна, що отримала додаткові 5000 гривень”.

3. Припиніть турбуватись через питання “Як?”

Цей крок є одним із найважливіших, так як саме він або допоможе матеріалізуватись вашому

бажанню, або зруйнує його.

Ми звикли планувати життя, а тому хочемо, щоб все відбувалось за нашим планом. Але суть

в тому, щоб зосередитись на кінцевому результаті і бути відкритими до того, як це відбуватиметься, а не потребувати, щоб все відбувалось конкретним чином.

4. Створіть емоційний зв'язок

Згідно з твердженням Regan Hillyer, авторки книги "Be Your Brand", коли ви записуєте те, чого ви справді хочете, то дозволяєте собі під'єднатись до відчуття, пов'язаного з досягненням або отриманням того, що ви бажаєте. Звернуть увагу, наскільки це приємно.

Збільшіть це відчуття вдвоє чи втричі.

Свідомо підключіться до цього відчуття, щоб воно було присутнє у вас протягом усього дня.

Переконайтесь, що вас не поглинули негативні думки та емоції, тому що в такому випадку ви

будете більше проявляти їх.

5. Щодня думайте про своє бажання

Цей останній крок має вирішальне значення. Після того, як ви з'ясуєте, чого саме хочете, ви

даєте бажанню життя. Ви повинні забути про питання "Яким чином все має статись?", і розвинути в собі сильний емоційний зв'язок. Ви повинні щодня "переслідувати" думку про те, чого ви хочете.

Згадувати про це раз на день не вирішить проблеми, вам потрібно робити це хоча б один раз

на годину протягом дня.