

5 вопросов для постановки цели

Понимание мотивации – это ключ к постановке цели.

Абсолютно очевидно, что есть большая разница между постановкой целей и постановкой правильных целей.

Как узнать, правильно ли вы ставите перед собой цели? Эти пять вопросов как раз могут быть полезными. Оцените, насколько хорошо каждый из этих вопросов объясняет, почему вы хотите достичь поставленных целей:

1. Хочет ли кто-то другой, чтобы я достиг этой цели, или я получу что-то от кого-то, если я это сделаю?
2. Будет ли мне стыдно, если я не достигну этой цели?
3. Действительно ли я считаю, что это важная цель?
4. Принесет ли эта цель мне радость и удовольствие?
5. Отражает ли эта цель то, кем я являюсь, и то, что я ценю больше всего в жизни?

Если вы почувствовали, что вопросы 3-5 описывают ваши цели, вполне вероятно, что вы находитесь на правильном пути. Если вы почувствовали, что вопросы 1 и 2 больше подходят к вашей ситуации, то, вероятно, захотите изменить курс.

Интересно, что новое исследование, появившееся в «Журнале исследований личности» (*Journal of Research in Personality*), предполагает, что "внимательные" люди, или же те, у кого получается жить в настоящем моменте устойчивым и непредвзятым образом, лучше других ставят правильные цели.

Исследователи повторили это открытие, используя долгосрочное исследование, в котором прогресс цели отслеживался с течением времени. Они не только обнаружили, что внимательные люди лучше умеют ставить "самосогласованные" цели, но и обнаружили, что они более успешны в достижении своих целей.

Авторы приходят к выводу: "В совокупности это исследование подтверждает предположение о том, что сознательные люди ставят перед собой "лучшие" цели — те цели, которые с большей вероятностью согласуются с их истинным "я", успешно достигаются и интернализируются с течением времени."

Интересно, что это исследование согласуется с другими работами по осознанности и целеполаганию. Недавнее исследование, опубликованное в журнале *Consulting Psychology*, показало, что внимательные люди более амбициозны, чем другие. Хотя это может показаться нелогичным, исследователи выдвигают для этого вескую причину. Они предполагают, что амбициозные люди умеют уравнивать свое внимание и осознанность для достижения своих целей. Другими словами, ментальная



сосредоточенность, которая необходима для того, чтобы быть амбициозным и успешным человеком, отражается во многих других качествах, связанных с осознанностью.

Оригинальная статья: Mark Travers - 5 Questions to Ask Yourself Before Setting a Goal, November 2020

Перевод: Остренко Анна Александровна

Редакторы: Симонов Вячеслав Михайлович, Шипилина Елена Ивановна

Источник изображения: pixabay.com

Ключевые слова: психология, психотерапия, целеполагание, правильные цели, мотивация, скрытая мотивация.

