

ГЛАВА 1

УДАЧА В ТРЕХ СФЕРАХ ЖИЗНИ

УДАЧА В РАБОТЕ, КАРЬЕРЕ И РЕАЛИЗАЦИИ ПРИЗВАНИЯ

РОЛЬ ЦЕЛИ И ЕЕ ЗНАЧЕНИЕ

В профессиональной жизни цель преобразовывает набор хаотичных действий и случайных задач в осмысленный путь. Без цели карьера превращается в движение, зависящее от обстоятельств. Но стоит сформулировать ясный ориентир, и мир «отвечает»: словно включается фильтр и к нам стекаются нужные возможности.

Существует множество целей в профессиональной и личной сферах — цели бытового уровня, будь то определение планов на квартал для бизнеса или поездка на выходные на дачу к родителям. Любая из них — инструмент, который при правильном использовании превращает поток событий в линейный путь, где каждый шаг и каждое действие согласованы друг с другом. Без цели дела превращаются в заскриптованный набор действий, повторяющихся изо дня в день, работа — в набор случайных задач, а карьера — в солянку из событий, спровоцированных неконтролируемыми случайностями и обстоятельствами.

Обозначенный ориентир придает любой задаче форму, и с каждым днем вы все больше замечаете, как мир «отвечает». Будто тоннель, в котором вы долго двигались, закончился и вы вдыхаете чистый воздух и с радостным удивле-

Марк Бартон, Илья Белянов

нием оглядываете окрестности. Именно в окружающей вас красоте вы не только уходите от рутины туннельного движения, но и замечаете возможности, которые в зависимости от поставленных целей помогают двигаться в нужном направлении!

ПОЧЕМУ ЖЕ ЦЕЛЬ ТАК ВАЖНА?

Из каждого утюга доносится, что постановка цели очень важна, но почему? Дело в нашем мозге и способе, которым он воспринимает информацию.

Когда мы приступаем к задаче, не имея ни цели, ни понимания результата, ни какими методами его достигать, то мозг тратит уйму ресурсов на фокусировку, анализ данных, предположения об итоге и оценку миллиона параметров. И как следствие, мозг попросту «перегревается» и смещает фокус на более простые, не такие энергозатратные вещи: просмотр соцсетей и новостной ленты, прослушивание музыки, пустые разговоры и — наше самое любимое — постоянные перекусы и кофе.

И чтобы, читая главу, вы сразу не «перегрузили» свой «движок», разобьем важность цели на составляющие.

Первое, о чем мы поговорим, — **фокусировка энергии**. Четко поставленная и сформулированная цель как прожектор: способствует тому, чтобы увидеть самое необходимое в «темноте» миллиона повседневных проблем и факторов отвлечения. Она помогает концентрироваться на важных задачах и не распыляться на мелочи. Если мы не будем фокусироваться на аспектах, в которых желаем призвать удачу и нужную возможность, то даже самые благоприятные совпадения скорее всего пройдут мимо. А все из-за того, что мы их просто не увидим в пространстве, не

освещенном прожектором! Возможности останутся за границью нашего поля зрения по очень простой причине: из-за обилия неважных задач и перегруза мы их попросту не увидели, хотя они были от нас буквально на расстоянии вытянутой руки.

Второй немаловажный параметр важности цели — **фильтр восприятия**. Наш мозг ежедневно атакуют миллионы стимулов. Чтобы не утонуть в этом многообразии, он автоматически отсеивает то, что считает несущественным. Именно цель определяет, что мы заметим. Ища возможности для развития в профессии, вы увидите курсы, вакансии, конференции. Если цели нет, все эти же события останутся в «слепой зоне».

И третий параметр — это, конечно, **мотивация**. Ее особенно важно иметь в трудные моменты. С течением времени я убеждаюсь, что дисциплина играет решающую роль при достижении целей. Однако без мотивации она может стать бомбой замедленного действия и привести к выгоранию. Чтобы подобного не произошло, нужно в спорных ситуациях вспоминать о мотивирующих, выравнивающих вспомогательных элементах — они помогут удержаться и не «дать заднюю».

Любая дорога к заветным целям практически всегда полна препятствий. Но именно цель дает силы идти дальше: вы понимаете, ради чего отправились в путешествие и какая награда ожидает в конце. Когда мы осознаем, ради чего стараемся, неудачи перестают казаться концом пути и превращаются во временные трудности. Именно для их преодоления нам с вами в первую очередь нужна мотивация. Однако главное — правильно ее применять!

Научные исследования:

Психолог Мартин Селигман доказал, что оптимизм усиливает настойчивость: люди с позитивным мышлением чаще достигают целей, потому что верят в возможность успеха и продолжают действовать, несмотря ни на что¹.

В исследованиях Ричарда Вайзмана о факторах удачи отмечено: «везучие люди» всегда имеют ясные ориентиры. Это не значит, что они все контролируют, – но именно наличие целей помогает им замечать больше возможностей².

SMART: ИНСТРУМЕНТ ЯСНЫХ ЦЕЛЕЙ

Вынужден немного разочаровать вас. Чтобы мечта превратилась в реальную цель, она должна соответствовать некоторым параметрам. Для начала ее нужно «приземлить», то есть уйти от несбыточных или крайне маловероятных событий, например «шейх подарит мне один из спорткаров и переведет на мой счет миллион долларов». Ждать сошествия такой удачи я вам не запрещаю, но задумайтесь о том, что более реальные цели проще осуществимы (тот же миллион рублей куда ближе в плане реализации, чем миллион долларов). Для одного из следующих шагов он уже может являться целью, но начинать лучше с чего-то более насущного и доступного.

Предлагаю вам рассмотреть один из самых популярных инструментов определения всех критериев цели — методику SMART. Это аббревиатура, которая расшифровывается так:

¹ Seligman, M. E. P., & Schulman, P. (1986). *Explanatory Style as a Predictor of Productivity and Quitting Among Life Insurance Sales Agents*. Journal of Personality and Social Psychology, 50 (4), 832–838.

² Wiseman, R. (2003). *The Luck Factor: The Scientific Study of the Lucky Mind*. London: Random House.