

# ХОТИТЕ ДОСТИГАТЬ ВАШИ ЦЕЛИ МАКСИМАЛЬНО БЫСТРО?

Этот материал поможет Вам сделать это с минимальными потерями и в **минимальные сроки**.

А для того, чтобы даже сам процесс работы с Вашими целями шел быстро и с удовольствием – обеспечьте себе всё необходимое изначально, чтобы Вас в процессе ничего не отвлекало. Возьмите тетрадь или блокнот (к которому Вы будете в последствии обращаться не однократно), ручку, очистите себе рабочее пространство от всего лишнего (уберите отвлекающие вещи в роде телефона, интернета, телевизора, холодильника и пр.). Вы можете пойти в какое-либо другое место, которое будет способствовать Вашей продуктивной работе (в парк, тихое кафе и пр.).

Итак, если Вы готовы, то приступим. Начнем пошагово и максимально просто.



1) Определитесь с мечтой и твердо для себя решите, что Вы **ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ХОТИТЕ ИМЕННО ЭТУ ЦЕЛЬ РЕАЛИЗОВАТЬ!** Проверить легко своими ощущениями – если Вам от мысли того что Вы её реализовали приятно и хорошо на душе и сам процесс реализации Вас не пугает, то эта цель Ваша на текущий момент. Если же представление этой цели уже как достигнутой не вселяет в Вас радость, то это либо не Ваша цель, либо Вы ещё не готовы к её реализации.

2) Прописываете себе пошагово как Вы видите путь к её достижению (Например для покупки рояля Вам нужно сначала определиться с моделью, а значит а) нужно проконсультироваться со знающим специалистом и посмотреть их варианты в магазине, б) поискать и полистать отзывы в интернете, с) найти необходимую сумму, а значит d) начать откладывать по такой-то сумме каждый месяц и т.д.).

3) В конце каждого из пунктов пути ставите дату выполнения намеченной цели. У Вас получаются контрольные точки на Вашем пути с точки А (где Вы сейчас находитесь) до пункта В (где Вы хотите оказаться реализовав

Вашу цель).

4) Теперь перейдем к построению жизни на этот промежуток времени (движения с точки А в точку В). Для этого воспользуемся одной из методик, которую я активно применяю в своей жизни...

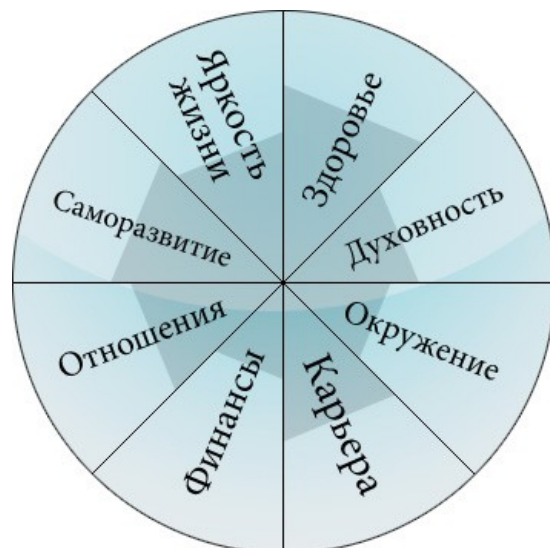
## Называется она - **Колесо жизни**

Почему именно колесо жизни? Потому, что если посмотреть на него, то видно, что в нем собраны основные сферы человеческой жизни, без одной из которых жизнь не является гармоничной. Ну и кроме этого, когда Вы развиваетесь гармонично — окружающим интересно проводить с Вами время. К Вам просто притягивает других людей!

Начнем с того, что если Вы хотите добиться каких-то результатов – для начала нужно составить план работы над собой. Включить в него то, в чем Вы хотите преуспеть. Поэтому нарисуйте Круг и разделите его на восемь равных частей.

В колесе удобно разделить свою жизнь на несколько категорий (здоровье, духовное развитие, ваше окружение и друзья, карьера или бизнес, финансы, отношения с противоположным полом, саморазвитие или личностный рост, яркость жизни или удовольствия – твои хобби и увлечения) и начать ставить себе цели в каждой из этих сфер. Поэтому подпишите каждую из частей круга в соответствии с подчеркнутыми словами.

5) Прежде чем начать ставить цели давайте проставим мысленно деления от 0 (в центре круга) до 10 (его окружность) и заштрихуем



столько от центра к границе, на сколько мы удовлетворены состоянием нашей жизни в этой сфере в данный момент (как показано на рисунке).

6) Как видно из рисунка, у большинства людей жизнь не может быть одинаково заштрихована во всех сферах – обязательно что-то в жизни протекает лучше, а что-то хуже. Именно поэтому мы испытываем ощущение, как будто у нас не всё Слава Богу или жизнь не катится равномерно и удовлетворительно. А чему удивляться, если везде одни выпуклости и провалы? Теперь мы видим какие из сфер нашей жизни самые слабые и куда нужно направить большую часть наших сил, времени и энергии. Не переживайте за остальные – они никуда значительно не изменятся. Вы поправляете жизнь, а не играете в игру. Быстро тут ничего не произойдет – все перетекает из одной сферы в другую. И поймите, **ТО ГДЕ ВЫ НАХОДИТЕСЬ СЕЙЧАС – ЗАВИСИТ ТОЛЬКО ОТ ВАС!!!**

7) Теперь за пределами границ колеса проставляем планы в соответствии со сферой напротив которой пишем (например напротив здоровья ставим цель бросить курить, начать закаливаться, заняться бегом по утрам и т.д.). Прописывать цели нужно напротив каждой сферы. Сюда же добавляем шаги из пункта 2 для достижения нашей мечты. Цели в колесе прописываются на полгода – год (в зависимости от того как быстро вы их выполняете и строите новые).

8) По мере выполнения какого-либо пункта из намеченного в планах – Вы закрашиваете Вашу сферу в соответствии с Вашими ощущениями в её изменении.

9) Очень важным моментом планирования является планирование времени и денег. Сколько вам нужно заработать в этом году для осуществления ваших целей, а сколько для удовлетворения необходимых, неотложных расходов? Сколько у Вас на это уйдет времени? Разумеется поначалу будет сложно укладываться в намеченные сроки и суммы, но со временем это станет для Вас одним из основных принципов успешной жизни.



Как это сделать продуктивнее и эффективнее, обо всем этом вы можете узнать в аудиоверсии, которую можно скачать с сайта [konstantin-malchenko.com](http://konstantin-malchenko.com) в разделе Бесплатно или на моих тренингах.

Конечно же, после внедрения данной техники, позитивных событий в вашей жизни будет происходить все больше и больше, появляется огромное количество возможностей, Вас всё больше начнут окружать интересные и успешные люди, которые так же как и Вы стремятся к успеху. Успех не заставит себя долго ждать - он сам будет приходить в вашу жизнь! Но зависит он только от Вас!

Следующий шаг к достижению успеха – получить необходимые знания для этого! Я рекомендую читать книги, ходить на семинары и тренинги, брать персональные уроки у лучших в своей теме (коуч в этом плане лучше всего). Чтобы получить максимальный эффект – все эти методы необходимо применять **одновременно**.

Наверно у Вас возникает вопрос почему именно коуч и чем он может помочь.



Итак, для начала определимся, что такое коуч. **Коуч** – это партнер. Партнер в достижении ваших целей. Это ваша поддержка, опора, понимание и разделение всех рисков на вашем пути. Партнеры нужны только тогда, когда у вас есть дело которое вы Хотите сделать. Это правило, оно работает всегда. Если такого дела у вас нет – коуч вам не нужен. Правда, нужно отметить, что иногда вы сами не знаете, что именно Вы хотите сделать. Если Вы просто Хотите понять, что именно Вы хотите делать, значит, у Вас уже есть цель, которую Вы Хотите, но не можете (не знаете как) достигнуть, тогда Вам на помощь может прийти коуч.

Одна моя клиентка сказала: «Я «за компанию» могу сделать все! Одна беда – компании подходящей найти не могу.» Коуч может быть для Вас такой компанией, если Вам



нужна индивидуальная поддержка и он же может организовать группу для тренинга, в котором и будет та самая команда единомышленников объединенных одной целью. Коуч помогает вам лучше увидеть путь по которому Вы будете идти., направляет вас в нужную сторону течения к вашей цели, помогает избежать основных подводных камней и учит маневрировать на крутых участках вашего пути. Помогает не наступить на некоторые грабли (все обойти невозможно – Вам нужно набивать свои шишки, получать собственный опыт).



В любом случае, если вы чего-то действительно Хотите и готовы для этого, возможно, отойти от привычных моделей мышления и поведения, построить новую стратегию достижения СВОИХ целей, коуч вам будет полезен.

## Выгоден ли Вам Коучинг?

Рассмотрим результаты исследования «Manchester Inc.» в 2001г (данные приведены по анализу работы со 100 руководителями различных компаний) показывают, что программы коучинга обеспечили:

- улучшение производительности труда, это подтверждено 53 %-ми участников исследования;
- повышение качества выполняемой работы - 48%;
- укрепление организации - 48%;
- качество обслуживания клиентов - 39%;
- снижение жалоб потребителей - 34%;
- отсутствие текучести кадров среди руководителей - 32%;
- снижение издержек - 23%;

### Руководители отмечали улучшение отношений:

- с подчиненными - 77%;
- в командной работе - 67%;
- с коллегами - 63%;
- в работе с клиентами - 37%;
- в семье – 68%;

### Все работники компаний отмечали улучшения:

- удовлетворенность работой - 61%;
- снижение конфликтности - 52%;
- приверженность компании - 44%;
- в семейном благополучии - 31%.

Если рассматривать ветку влияния коучинга руководителя, то улучшения дошли вплоть до семей рабочего состава. Разумеется показатели тут намного меньше, потому как не было прямой работы коуча с работниками. Но насколько велика степень отдачи коучинговой работы с клиентом видно по показателям улучшений как в бизнесе так и в личной жизни как руководителей, так и их подчинённых. Самое приятное то, что прорабатывая любую из сфер жизни (об этом чуть ниже) человека, неизбежно улучшаются и остальные. Т.е. работая над улучшением финансовой сферы клиента мы приходим к тому, что улучшаем тем самым и его здоровье, и быт, и отношения с людьми и т.д.

Коучинг – особый вид консультирования, при котором клиент в короткие сроки достигает позитивных и ощутимых результатов: в первую очередь - в наиболее актуальных для себя областях жизни, а в целом - во всем. Коучинг не является психологическими консультациями или психотерапией, коуч не будет тестировать Вас и оценивать, не будет выносить суждений по поводу того, что Вам нужно делать, на что обратить внимание, над чем поработать... Коуч не предложит вам каких-либо рецептов или готовых решений, и не потому что ему не важно, как Вы справитесь со своей задачей... А потому что настоящий коуч видит Ваш потенциал и Ваши достоинства, верит в ваши способности и помогает Вам научиться использовать их для достижения нужных вам результатов.





Коуч помогает вам повысить свою осознанность, разобраться в своей задаче и увидеть наилучший путь ее решения, понять себя и свои ценности, научиться делать осознанный и правильный выбор, находить или создавать для себя новые возможности, совершать эффективные шаги, успешно развиваться и реализовывать себя, повышать качество своей жизни, отношений и своей деятельности. И это происходит экологичным и естественным способом, основываясь на принципах здравого смысла и самой природы, одарившей нас богатым внутренним миром и способностями. Задача коуча – помочь клиенту достичь важных для него результатов, опираясь в первую очередь на себя, с профессиональной поддержкой коуча, но... самостоятельно! И достичь значимые для него цели в сфере личной жизни, в работе и бизнесе, личностном росте, в развитии нужных качеств и навыков, в своем творчестве,

духовности, самореализации, взаимоотношениях с самим собой, другими людьми, миром в целом. Как это происходит... Вот некоторые из важных моментов работы коуча с клиентами:

1. Выявление истинных целей клиента
2. Концентрация внимания клиента на конечном результате
3. Умение видеть возможности и использовать свои ресурсы наилучшим образом
4. Раскрытие внутренних ценностей
5. Выявление талантов и стратегий успеха
6. Освобождение внутреннего потенциала
7. Преодоление внутренних ограничений, страхов и сомнений
8. Повышение мотивации и вовлеченности клиента в свою жизнь, ответственности за свои решения и действия (а также бездействие)
9. Повышение осознанности, расширение объема мышления и восприятия
10. Активизация внутренней мудрости и умения распознавать верные пути и решения
11. Повышение уверенности человека в себе и доверия к себе
12. Включение природной способности к самообучению и нахождение с ее помощью ответов, решений и вариантов достижения

Задача коуча - обратить Ваше внимание вглубь себя, чтобы Вы могли раскрыть свои внутренние ресурсы, начать использовать свою силу, знания и опыт! Милтон Эриксон, легендарный психолог, сказал: человек всегда знает решение своей проблемы, единственное, что ему неизвестно – это то, что решение у него уже есть! И это так. Осознает человек решение или нет – это другой вопрос. Но люди всегда, даже действуя спонтанно, неожиданно, руководствуются внутренними мотивами, и за каждым поступком стоит причина. Причиной могут быть внутренние ценности, которые реализуются в конкретных результатах. Или убеждения – свои, а иногда чужие.



И самое важное – в результате работы с коучем клиент получает конкретные, измеримые и значимые для него результаты. Помимо этого человек учится эффективно решать свои задачи и в будущем сможет самостоятельно применять то, что узнал и получил во время коуч-консультаций. Многие техники и приемы можно использовать в будущем для себя, и даже для своих близких, знакомых или сотрудников на работе, чтобы повысить эффективность людей и помочь им в решении их задач. В результате работы с нашими специалистами по технологиям коучинга КАЖДЫЙ человек начинает осознавать свою уникальную сущность и начинает обладать внутренним стрежнем. Реализуя свои цели с каждым шагом работы с коучем, обретает глубокую уверенность в себе и уважение к своей личности. Человек начинает чувствовать свой внутренний потенциал и понимает, как его можно проявлять и реализовывать тогда, когда ему это нужно. За счет тренировки концентрации внимания во время сессий,

развития конструктивного мышления и задействования внутренних ресурсов человек повышает свою эффективность в несколько раз и добивается успеха намного быстрее, а благодаря раскрытию талантов и творческого потенциала клиенты научаются делать это легко и красиво, получая удовольствие от процесса реализации цели. Осознавая свои истинные ценности, человек строит свою жизнь, основанную на том, что для него действительно важно, таким образом, он создает полную, счастливую, наполненную смыслом жизнь, в которой нет ничего лишнего. Таким образом, «бонусными» результатами нашей работы становятся:

**ОСОЗНАННОСТЬ**

**УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ**

**РАСКРЫТИЕ ТАЛАНТОВ**

**ТВОРЧЕСТВО**

**ЭФФЕКТИВНОСТЬ**

**УСПЕХ**

**ОБРЕТЕНИЕ СВОЕГО Я**



**ОБРЕТЕНИЕ ИСТИННЫХ ЦЕННОСТЕЙ**

**РЕАЛИЗАЦИЯ ВНУТРЕННЕГО ПОТЕНЦИАЛА**

**ВНУТРЕННЯЯ ГАРМОНИЯ**

**ГАРМОНИЯ В ЖИЗНИ**

**ГАРМОНИЧНЫЕ ОТНОШЕНИЯ**

**И, НАКОНЕЦ, ОЩУЩЕНИЕ СЧАСТЬЯ!**



**Прямая прибыль по результатам проведения Коучинга почти в шесть раз превышает затраты на него!**

В коучинге рассматривается индивидуальная стратегия успеха, способ достижения результата в той области, в которой человек наиболее успешен и эффективен. Это позволяет объединить как цели на бизнес, так и на здоровье, на отношения, на увлечения, на быт (дом, машина, мебель, телефон, телевизор, холодильник и т.п.), цели относительно и сонаправить их. Поскольку внутриличностные цели имеют мотивирующую силу, то результатом сонаправленности является повышение мотивированности по отношению к достижению целей.

**КОНСТАНТИН  
МАЛЬЧЕНКО**

Эксперт по личностному  
росту и продажам в малом  
бизнесе. Делится этими  
стратегиями в своих тренингах,  
семинарах и вебинарах.

**ПРОВОДИТ БЕСПЛАТНЫЕ  
ВИДЕОКУРСЫ**

Для получения полезных  
новостей и видео уроков  
подпишитесь на сайте

**[konstantin-malchenko.com](http://konstantin-malchenko.com)**

**ДЛЯ ОТЗЫВОВ**

**[malchenkomail@gmail.com](mailto:malchenkomail@gmail.com)**

**Если Вы желаете определить нужен ли Вам коучинг, то распечатайте данный лист, ответе на вопросы отмечая ответы ручкой**

## **Нужен ли Вам коучинг?**

1. Довольны ли Вы уровнем жизни в настоящий момент?
2. Легко ли Вы достигаете поставленных целей?
3. Гордятся ли Ваши близкие Вашими успехами?
4. Есть ли у Вас дополнительные источники дохода?
5. Доводите ли Вы до конца все дела за которые беретесь?
6. Легко ли Вам начать что-то делать имея только идею?
7. Есть ли в Вашем окружении люди способные Вас поддержать?
8. Можете ли Вы с уверенностью сказать, что реализовались в жизни?
9. Часто ли у Вас бывают ситуации, когда Вы знаете что необходимо делать, но на деле делаете что-либо другое?
10. Часто ли Вы ловите себя на мысли, что живёте на «автопилоте», шаблонно выполняя рутинные действия?
11. Часто ли Вы испытываете недостаток времени, энергии, уверенности в своих действиях или терпения к концу дня?
12. Трудно ли Вам поддерживать баланс между Вашей карьерой, семьей, отношениями с друзьями, здоровьем, увлечениями и т.п.?
13. Радуют ли Вас мысли о Вашем будущем?
14. Есть ли в Вашем окружении люди способные направить Вашу жизнь к процветанию?
15. Добились ли эти люди того успеха который Вам нужен?
16. Хочется ли Вам большего успеха, умиротворённости, изменений вашей жизни к лучшему?
17. Получили бы Вы пользу от приобретения привычек, которые постоянно продвигали бы Вас вперед во всех сферах Вашей жизни?
18. Хотелось бы Вам узнать, как создать жизнь, в которой найдут прямое выражение ваши наилучшие дарования, таланты, желания и интересы?
19. Нужен ли Вам человек готовый уделить Вам столько времени, сколько понадобится для достижения ваших целей?
20. Готовы ли Вы начать действовать сейчас?

**Если Вы ответили «Да» всего на три вопроса, то персональный коучинг Вам несомненно необходим и понравится. И поверьте – лучшего времени, чем сейчас - у Вас не будет! Цены растут каждый месяц! И чем лучше тренер, тем быстрее взлетают цены!**