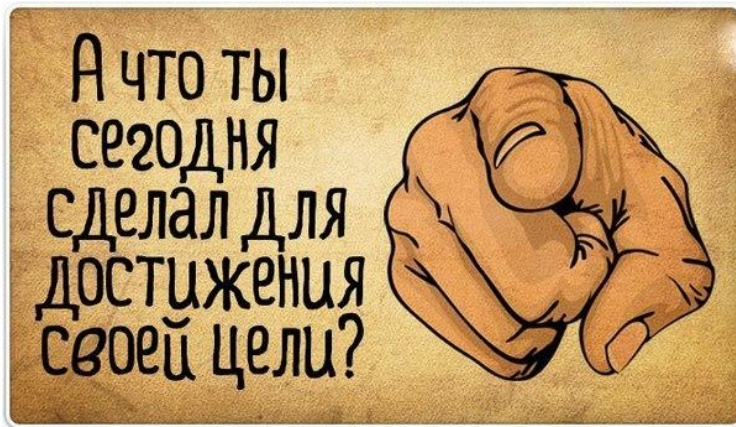




Как достичь цели со 100% вероятностью?

Как достичь цели со 100% вероятностью? Что это такое? А это очень интересная формула, которая, как утверждает [Ицках Пинтосевич](#), поможет нам достигнуть в жизни всего, чего нам захочется.

Представим в себе, что у нас в голове появилась великолепная идея: мы собрались изучить новый язык, или сбросить вес, или написать книгу, или сделать что-то еще. Что происходило раньше? Мы обдумывали все хорошенько, составляли план действий, ставили определенные цели, начинали их выполнять... И что? Правильно, и бросали начатое. При этом, то что мы ничего так и не сделали — это еще полбеда, а вот то, что мы подрываем свою собственную уверенность и мотивацию — это уже намного хуже. Почему? Потому что, редко кто из нас потом себя не накручивает, в основном, мы подсознательно настраиваемся и тренируем себя на невыполнение собственных обещаний, слово данное самому себе для нас становится пустым звуком. С каждым разом привычка складывать руки и не достигать поставленных целей укрепляется.

Другой пример. Давайте вспомним, как часто мы достаем блокнот, записываем в него список из 10-15 целей и благополучно забываем о нем. А затем спустя некоторое время находим запыленный блокнот на книжной полке. Перечитывая список из любопытства, мы понимаем, что большинство целей из списка не достигнуто. Нас охватывает отчаяние, и мы прекращаем всякие попытки, считая себя не способным достичь успеха.

Но из этой ситуации есть выход, и он скрывается в формуле **M100%M**, следуя которой, вы выходим из зоны комфорта, расширяем свое сознание и в итоге добиваемся результата. При этом, и это один из главных пунктов, мы ориентируемся на процесс, на наше действие. Конечный результат для нас не так уж важен. Для нас важно взять ответственность за наши действия, мы должны сказать себе, что на протяжении определенного времени я буду делать определенные действия. Регулярно и трепетно следить за выполнение этой задачи. И конечно ваши действия должны приносить вам душевную радость, а если они вам ее не приносят, то зачем вам оно нужно? Вы живете сейчас, именно в эту минуту, помните об этом. Выбирайте те цели, которые вам по душе, и которые вы с удовольствием будете достигать.



Достигнуть цели! Что же означает формула?

Первая М — минимум, вторая М — максимум, 100% — означает, что мы берем 100%

ответственность за выполнение действий. Мы обязуемся регулярно выполнять намеченные действия, даем 100% гарантию, что мы будем выполнять регулярно минимум действий, даже когда у нас ужасное самочувствие и мы не можем ничего делать. Это может быть к примеру 10 мин. Эти 10 мин — ваше обязательство на каждый день. Когда у вас есть настроение, вы выполняете максимум. Скажем 2 часа. Занимаясь по такой схеме, вы обязательно будете двигаться вперед, даже минимум действий ведет вас к цели.

Разберем пример. Мы записались в спортзал и поставили цель жать от груди 100кг через пол года. Хорошо? Не очень. Мы не можем быть уверены, что наш организм вообще способен приспособится за такой срок к таким весам, у всех разная физиология и строение тела, разные типы мышечных волокон. Что в итоге? Когда мы поставим такую цель, и по физиологическим причинам не выполним ее, то в итоге получается мы вкалывали, но так и не достигли цели. Мы демотивированы, мы разочарованы. Это не годится. А как нужно? Нужно сказать себе: «Я буду регулярно тренироваться, скажем 3 раза в неделю, буду постепенно увеличивать вес, когда мое тело будет адаптироваться. Я беру полную ответственность за это. Я буду вести дневник тренировок и неуклонно следовать поставленной задаче. Я буду выделять минимум 15 мин на тренировку (когда у меня нет желания) и 2 часа максимум, когда у меня будет сильное желание.» В конечном итоге, вы будете тренироваться, в среднем, 45-60 мин, чего с головой хватит для прогрессии нагрузок.

Еще один пример. Мы собрались изучить иностранный язык. Мы поставим задачу — за год изучить язык. Но языки то бывают разные и способности у всех разные. И вполне вероятно, что для нас это слишком. Тем более, такого рода цели, практически недостижимы. Даже многие носители языка могут не знать его в совершенстве. Задачу нужно конкретизировать. Подумайте, какая цель будет комфортной для вас и будет приносить вам радость, какая цель реальна и конкретна. Поставив задачу учить каждый день по 14 новых слов, вы сможете выучить более 5000 новых слов через год. При

этом, вы ставите минимум 5 слов в день и максимум 30 слов в день. Или привяжите цель ко времени, скажем, выделяйте по 10 мин каждый день (минимум) и по 2 часа в дни, когда у вас есть большое желание. Здесь нужно быть осторожным, начинайте всегда с малого. Если мы поставим слишком большой минимум, например один час, наш мозг может испугаться такого ежедневного занятия, и наша лень остановит вас уже в следующий день. Поэтому начинайте с минимума, который не будет вас пугать, а будет приближать к цели. Лучше медленно, но постоянно.

Что это нам дает. Итоги.

- *мы вырабатываем полезную привычку выполнять действия регулярно*
- *мы повышаем свою уверенность*
- *даже, когда мы выполняем минимум, мы движемся к цели*
- *слово данное себе теперь значит многое*
- *лень тихо курит в сторонке*
- *постановка задачи такова, что в любом случае ты достигнешь цели*

Viam supervadet vadens — Путь осилит идущий

Теперь мы знаем, как достигнуть цели. Это супер формула, которая вырашивает из нас человека, выполняющего свои обязательства и достигающего своих целей.

Достижение цели — это также результат ежедневных действий.