



## Постановка цілей і завдань

В часи випробувань дуже важлива ефективна концентрація енергії та чітко скеровані зусилля. Саме так долається велика дорога – крок по кроку, з однієї проміжної точки у іншу. І саме цьому служить постановка цілей – вона концентрує наші зусилля і мобілізує енергію. І саме для цього є розбиття плану на завдання – вони є тими кроками на дорозі до цілі. А коли завдання виконано, а ціль досягнуто – з'являється відчуття успіху, і кожен успіх стає джерелом натхнення для подальшого поступу. Тож не забуваймо про цілі і завдання – вони є важливою частиною реалізації наших планів!

### Вказівки:

1. Зробіть звичкою, плануючи день, тиждень, місяць і т.д. – ставити специфічні цілі на різні терміни і відповідні завдання у кожній важливій сфері життя та по кожному важливому «напрямку».
2. Пам'ятайте – цілі і завдання мають бути пов'язані з цінностями – налаштовуючись на них і реалізуючи їх, тримайте зв'язок із вашими «зорями» - заради чого усе це, чому це важливо – це даватиме наснаги і допомогатиме не просто робити кроки, а відчувати значимість кожного, визначатиме спосіб і якість самих кроків!
3. Ставлячи цілі, використовуйте, по можливості, SMART-підхід – це робить цілеутворення максимально ефективним:
  - S (specific) – формулюйте конкретні, специфічні цілі;
  - M (measurable) – подбайте, щоб вони були вимірювані, визначте критерії, за якими ви зрозумієте, що ціль частково чи повністю досягнута;
  - A (attainable) – цілі мають бути досяжними за наявних умов і залежати від ваших дій;
  - R (relevant) – відповідні до цінностей, важливі;
  - T (time-framed) – важливо, щоб цілі були окреслені в часі.
4. І тоді для кожної цілі розробіть низку завдань - кроків, виконуючи які ви поступово дійдете до результату або ж будете рухатися у напрямку визначених цінностей. Розробіть часовий графік реалізації завдань з мітками часу. Візуалізуйте на папері чи електронному документі, щоби бачити, мов карту перед очима та відзначати виконання – а це кожен раз можливість для святкування успіху.
5. Втілюйте задумане. Концентруйтеся на виконанні завдань, на щоденних кроках. Святкуйте успіхи. Якщо є невдачі і падіння – просто це запрошення кожен раз зводитися і йти далі. Якщо є перешкоди – шукати шляхи подолання. Якщо потрібні навички для ефективного виконання завдань – учитися. І водночас не забувайте моніторити і звіряти свій шлях, та прокладати далі нові цілі, ставити нові завдання.

### Примітки:

- Не забувайте, що справжні цілі – це не просто щось «популярне», що суспільство визначає як успіх. Справжні цілі відображають те, що ми живемо своє справжнє життя, згідно зі своїм покликанням і цінностями!
- На дорозі життя є цілі, які є точками на маршруті – вони є важливими досягненнями, але не забуваймо – до них наближають нас правильні щоденні кроки. Тому цілі треба тримати у полі зору, але на кроках – зосереджуватися!
- Не завжди в наших можливостях досягти певних цілей, інколи обставини життя роблять певні цілі недосяжними – тож треба вміти вчасно відпускати і перепланувати. Найважливішим є не просто досягнення цілей – а жити, творити життя і робити кожен крок на нашій життєвій дорозі згідно з цінностями!

**На нашій дорозі життя важливо не забувати  
найголовнішого: просто робити щоденно правильні  
кроки – віддано, невтомно і з любов'ю...**