

ФОРМИРОВАНИЕ САМООРГАНИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ – ЕЁ САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ И ЦЕЛЕУСТРЕМЛЕННОСТИ

Анатолий Иванович Коханец, доцент психологии университета «Туран», практический психолог-консультант психологического центра «Личность» г. Астаны, НПП-мастер, a.kohanets@yandex.ru

- развитие личности • саморегуляция поведения • самостоятельность
- целеустремлённость.

Сознательно регулировать своё поведение – значит сознавать себя, других людей, окружающий мир и процесс взаимодействия с ними, и управлять им.

А именно:

- *сознавать свои жизненные цели, ценности и приоритеты* (чего я хочу и почему); объективно оценивать свои достижения, возможности и ограничения; всегда соотносить их с конкретными действиями (внутренними и внешними) в конкретных обстоятельствах: для чего я это делаю, как я это делаю, какие мои действия вызвали (могут вызвать, вызовут) то, что происходит...;
- *быть ответственным за свою жизнь и любую деятельность, свободным в своих действиях* – воспринимать всё, что с тобой происходит, как результат собственных действий; сознательно строить их, управлять ими; в выборе действий не зависеть от привычек – всегда, в любой деятельности, на каждом её этапе и отдельном шаге создавать и иметь сознательный выбор из 4–5 хороших альтернатив, каждая из которых обеспечивает полноценный результат;
- *быть свободным во взаимодействии*, – то есть осознанно принимать себя, других людей и окружающий мир такими, как они есть, быть в гармонии, согласии с ними на основе сотрудничества и свободного выбора меры самоограничения; сознавать что ценят, чего ждут, чего хотят и добиваются другие люди в каждом конкретном действии и случае, *спокойно противостоять манипулированию*, идти навстречу их желаниям, ожиданиям и требованиям только по свободному, сознательному выбору, тогда

и в той мере, когда и в какой степени это не ущемляет собственных ценностей, целей, интересов;

- *сформировать «чувство собственного тела»* – осознанное восприятие всех органов и систем, состояния и функционирования своего физического тела; освоить их сознательное регулирование.

- Из этого всеобъемлющего и сложного процесса выделим и остановимся **здесь** на практической стороне формирования двух из шести системных элементов, составляющих самоорганизацию поведения личности.

Термин *самостоятельность* понимается как сознательная внутренняя организация личностью своих внешних действий, обеспечивающая успех в любой индивидуальной деятельности (доведение до заданного результата).

А целеустремлённость – как сознательное управление своей жизнью: определение и упорядочение жизненных целей, формирование индивидуальной стратегии успеха (принятие решений и жизненных планов, самомотивация и их практическая реализация).

Первый термин относится к сфере самоорганизации внешней индивидуальной деятельности личности. Второй – к её самоорганизации в сфере самосознания.

Цель статьи – обозначить практические возможности формирования указанных свойств успешной личности в виде конкретных алгоритмов, подлежащих освоению и автоматизации.

ФОРМИРОВАНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ

Имеются в виду четыре уровня развития и соответствующие тренинги:

- сознательное освоение новой деятельности и доведение её выполнения до автоматизма привычки (тренинг *самостоятельности*);
- сознательное изменение структуры привычной, но не эффективной деятельности (тренинг *успешности*);
- изменение неосознаваемой структуры внутрэнного поведения через её осознание (тренинг *саморазвития*);
- изменение неосознаваемой структуры внутрэнного поведения посредством прямого перевода в подсознание нового алгоритма (тренинг *самопрограммирования*).

Чтобы освоить новую деятельность, необходимо прежде всего сформировать адекватный образ желаемого результата (цель, форма его представления), затем выстроить каждое отдельное действие (или отобрать более элементарные и освоенные ранее действия), упорядочить их в фиксированную последовательность и автоматизировать её выполнение под внутренним или внешним контролем, доведя его до привычки – навыка неосознаваемого выполнения (от недели до трёх).

Затем, если необходимо, – повторить такой цикл для новой (или неудовлетворительной по результатам) сложной деятельности, в которой освоенные ранее виды деятельности выполняют роль простых действий.

Тренинг «самостоятельности» – освоение новой деятельности

Это алгоритм первого уровня самоорганизации индивидуальной деятельности:

- создание (усвоение) адекватного ситуации образа желаемого результата – по содержанию, форме конечного представления и другим заданным ограничениям;
- последовательность освоенных до автоматизма действий по его достижению;
- 3–5 вариантов действий для случаев, когда внешние условия прерывают, делают невозможным выполнение такой последовательности действий;

- самооценка эффективности полученного результата – степени соответствия исходной цели по форме, содержанию и ограничениям («Это то, чего мы хотели? Или не совсем то? Или совсем не то?») и внесение необходимой коррекции алгоритма на будущее.

Примечания:

- Адекватность образа результата означает его соответствие реальным обстоятельствам и реализуемость собственными силами.
- Необходимость освоения или изменения такого алгоритма возникает при фиксации систематических неудовлетворительных результатов какого-то значимого поведения или освоения его новой областью.
- Автоматизация алгоритма действий, формирование навыка требует непрерывного внешнего давления в течение двух-трёх недель (жёсткий внешний контроль или самоконтроль).

Примеры из практики консультирования

Ситуация 1. «Миша (12 лет), купи хлеба».

Мама одна воспитывает сына. Жалуется, что не может наладить нормальные отношения (только скандалы по любому поводу). Приводит пример типичной ситуации общения: садятся обедать, выясняется, что нет хлеба. «Миша сбегай за хлебом, может быть, там есть *Бородинский*...». Сын без возражений убегает в магазин, но возвращается без хлеба. «В чём дело?». – «Не было *Бородинского*...». – «Ты что, ненормальный?! А «жрать» что будешь?!». – «Ты не говорила, что можно другого... Вечно только кричишь!»

Комментарий. Очевидно, что и у мальчика, и у матери не сформировано умение создавать адекватный ситуации образ необходимого результата, а также «запасных» вариантов действий. Для него это актуальная необходимость уточняющих вопросов при получении неоднозначного задания; для неё – тройной «образ результата»: и хлеб на обед, и обучение сына алгоритму успешного поведения в конкретной ситуации, и форма общения с ним для поддержания конструктивных и доверительных отношений.

Ситуация 2. «Желаемый результат – обратиться в школу» (пример трёхнедельной автоматизации).

Жалоба – девочка «всё» забывает: принести в школу вторую обувь, учебники, выполнить домашние задания и т.п. *Решение для родителей* – на две-три недели взять под ежедневный контроль «её подготовку к школе». Совместно с ребёнком *накануне* составляется «список готовности» и необходимых действий: выполнение домашних заданий по дневнику и в соответствии с требованиями учителей; набор вещей, которые необходимо захватить с собой; и т.д. При этом ежедневно накануне дня занятий дочь последовательно проверяет выполнение всех пунктов по списку и демонстрирует это родителям. Через неделю демонстрация вслух отменяется, но кто-то из старших обязательно ежедневно проверяет точность самостоятельно выполненной ребёнком подготовки к школе. На третьей неделе проверка осуществляется два-три раза.

Ситуация 3. «Это то, что мы хотели?» (пример обучения применению алгоритма «от обратного – по негативному результату»).

Ребёнок купил яблоки на рынке (сам делал уборку или что-то другое). Вместе проверяем результат:

1. Обнаруживаем плоды с дефектами (подгнившие, мятые и прочее) и констатируем: «Это то, что мы хотели? Как же это получилось?» Оказывается, что покупал такие, как на витрине, – чистенькие, красивые плоды; а какие продавец накладывал из ящика – не было видно, взял то, что дали.

Совместный вывод: обязательно нужно самому и тщательно проверять качество того, что покупаешь; спокойно требовать замену и право выбора, не обращая внимания на объяснения и прочее. Если продавец против – идти к другому.

2. Вместе взвешиваем покупку – обнаруживаем недочес.

Совместный вывод: нужно следить за тем, как взвешивают, а затем взвешивать самому на контрольных весах (показать – где

они находятся и как это сделать) и вернуть продавцу при обмане.

3. Считаем затраты – обнаруживаем переплату.

Совместный вывод: обязательно считать стоимость и сдачу; если продавец не выполняет требований – отказаться от покупки у него, требовать возврата денег. Если упорствует, даёт какие-то объяснения – вежливо повторять одно и то же, до тех пор, пока не вернёт (если повторять раза четыре одно и то же, никто не выдержит – вернёт; возможны и другие действия).

Ситуация 4. «Алгоритм решения типовых текстовых задач по математике – 6 действий».

1. *Первое чтение текста задачи* предложениями – с остановкой, распознаванием и комментированием вслух приведённых в каждом из них: типовых количественных отношений, соответствующих числовых результатов и необходимых для их вычисления действий (в начальной школе это: отношения *равно, больше на..., меньше на..., больше в ... раз, меньше в...раз*; результаты – *сумма, разность, произведение, частное*; действия – *сложение, вычитание, умножение, деление*).

2. *Распознавание искомого результата* (вопрос задачи, единицы измерения), количественных отношений и необходимых действий для вычисления, а также *составление общей формулы* решения и *выявление недостающих промежуточных результатов* для его вычисления.

3. *Повторное чтение текста задачи* с целью поиска отношений для вычисления того, чего не хватает в общей формуле решения; вычисление необходимых промежуточных результатов и представление их в нужных единицах измерения.

5. *Итоговое вычисление искомого результата по общей формуле.*

6. *Проверка полученного результата на соответствие условиям задачи и её ограничениям.*

Тренинг «**успешности**» – сознательное изменение структуры своего неэффективного поведения

Это алгоритм второго уровня самоорганизации индивидуальной деятельности:

- выявить причину неэффективности деятельности, которую намерены изменить, оценив содержание и адекватность каждого её элемента (*образ желаемого результата* – в чём он был недостаточно конкретным и реальным; *каждое действие и их последовательность* – насколько они выполняли своё назначение, причину, по которой они не могли быть выполнены, как ожидалось ранее);
- сформировать новый образ цели, соответствующий желанию и реальным обстоятельствам – внешним ограничениям и собственным возможностям, которые не были учтены ранее;
- исключить, изменить или заменить неэффективные действия, а также последовательность их выполнения (если необходимо);
- автоматизировать исправленную структуру деятельности.

Примечание. Алгоритм применяется при наличии осознанной человеком необходимости изменить привычную структуру своей конкретной деятельности из-за неприемлемого расхождения между её желаемыми и фактическими результатами.

Тренинг «**саморазвития**» – изменение неосознаваемой структуры своего автоматизированного внутреннего поведения («вредных привычек») через её осознание.

Это алгоритмы третьего уровня самоорганизации индивидуальной деятельности. Рекомендую освоить технику – *эмпринт-метод* копирования структуры эффективного поведения другого человека или изменения собственной, не эффективной [3].

Возможны два варианта её применения:

- освоить технику выявления внутренней структуры конкретного поведения человека и внесения в неё необходимых изменений;
- использовать уже выявленную специалистами структуру поведения успешного человека в решении какой-то конкретной проблемы и заимствовать её, освоив как дополнение к привычному способу действий, который у нас уже есть (но не всегда эффективен).

Первый вариант универсален, но труден для самостоятельного освоения.

Приведём его краткое описание.

В процессах саморегуляции элементарным действием является *оценка* – сопоставление текущего и эталонного образов поведения. Каждое внутреннее действие состоит из одной или нескольких оценок.

В каждом конкретном случае целенаправленного формирования или изменения поведения человека необходимо знать или уметь выявить реальную и эталонную (желаемую) структуры каждого оценочного действия.

Для этого выделены четыре фактора, составляющих содержание оценки (и соответствующая процедура):

- опорные моменты используемого личного опыта – *тип регуляции* (сенсорные образы или знаковые), *сенсорная система* (зрение, слух или другая), *способ моделирования* (образы действительной или воображаемой реальности);
- тип отношений ответственности (субъективная *обусловленность результатов собственными действиями* или *внешним влиянием*);
- применяемые критерии оценки и предпочтения действий (*стандарты и признаки выявления соответствия*);
- отнесённость указанных выше факторов по времени (в *настоящее, прошлое или будущее*).

Выявив, таким образом, реальную структуру каждого оценочного действия и оценив его плюсы и минусы, можно внести в неё необходимые изменения. Затем изменённая структура автоматизируется.

Второй вариант применения эмпринт-метода достаточно прост – это обычная автоматизация известной структуры действий. Его недостаток – нужно иметь или найти в литературе для каждой конкретной проблемы уже выявленную специалистами внутреннюю структуру поведения человека, очень успешного в её решении, как это сделано, например, в источнике [4]. А такие возможности очень ограничены.

Тренинг «**самопрограммирования**» – изменение неосознаваемой структуры своего внутреннего поведения прямым переводом нового алгоритма в подсознание.

Это алгоритмы четвёртого уровня самоорганизации индивидуальной деятельности. Возможные техники – «рефрейминг» в НЛП [2] или «внутренний экран» по Бронникову.

Примечание. В консультировании указанные выше проблемы решаются также с помощью внешнего программирования поведения – техник внушения: простая и особенно полезная в работе с детьми техника «метафор» в НЛП [1, 5]; классический и эриксоновский гипноз [6]; «гештальт-техники» и др.

ТРЕНИНГ ЦЕЛЕУСТРЕМЛЕННОСТИ – СТРАТЕГИИ ИНДИВИДУАЛЬНОГО УСПЕХА

Это стратегия построения успешного поведения, обеспечивающего достижение жизненных целей. Она организует процесс перехода личности от намерений к реальным действиям и результатам и состоит из сочетания четырёх умений:

- создания и поддержания сильной, принуждающей мотивации (внутреннего побуждения к действиям);
- планирования своей деятельности в направлении цели;
- действия по осуществлению плана;
- оценки и удержания достигнутого результата.

Каждое умение состоит из последовательности сознательных и конкретных действий, которые нужно усвоить и довести до автоматизма привычки. Предлагаемый комплекс алгоритмов применяется заново для каждой отдельной и конкретной цели. Он построен на основе источника [4].

Умение 1. Создание принуждающей и устойчивой мотивации.

Умение создавать и постоянно поддерживать в себе внутреннее побуждение, способное день за днём стимулировать продвижение к сознательно выбранной цели, строится из следующих действий, осуществляемых последовательно – шаг за шагом:

- опознание и перевод *намерения* во *влечение*; отказ от реализации *намерения*, когда такой перевод невозможен;

- перевод *влечения* в *желание*; отказ от *влечений*, не преобразуемых в *желание*, и отбор *желаний*, заслуживающих усилий на их осуществление;
- превращение *этих желаний* в *цели* (чётко сформированные желаемые результаты).

Эти действия позволяют *отсеять* из огромной массы «хотений» конкретного человека *случайные, незначимые, заведомо неосуществимые и чрезмерно обременительные* намерения, влечения и желания; *отобрать* из них *достойные* реализации; *довести их до представления цели в виде образа неотвратимого будущего*, обладающего необходимой силой принуждающего воздействия.

Примечание:

Намерение – это простое мысленное суждение о полезности чего-либо: «Хорошо бы иметь (уметь)...».

Влечение – это неосознаваемое внутреннее чувство, ощущение привлекательности, притягательности чего-либо: «Это приятно, нравится...».

Желание – осознание назревшей потребности в чём-либо: «Я действительно сильно хочу ...».

Цель – сознательное решение относительно достижения желаемого результата: «Я добьюсь этого...».

Шаг первый – алгоритм перевода *намерения* во *влечение*:

- Представьте в своём воображении (живо, ярко, в деталях и ощущениях), что вы уже имеете то, чего намеревались получить.
- Оцените, насколько сильно вас влечёт к этому воображаемому ощущению: слабо влечёт – значит не стоит дальше этим заниматься; сильно влечёт – переходите к следующему действию.

Шаг второй – алгоритм перевода *влечения* в *желание*:

- *Переводите выявленное влечение в желание* посредством вопроса: «Находится ли это в области возможного?» Есть ли примеры, что кто-то этого достиг? Зависит ли это главным образом от вас самих, пусть даже

при необходимости серьёзных усилий и отсутствии полной ясности, какими именно способами вы этого добьётесь?

При ответе «нет» нужно либо отказаться от реализации, либо пересмотреть формулировку намерения таким образом, чтобы желаемое зависело не от других людей и обстоятельств, а лишь от собственных действий. При ответе «да» переходите к следующему вопросу.

• *Проверьте соответствие желаемого результата вашим склонностям, идеалам и свойствам личности*, ответив на вопросы: «Стоит ли этим обладать? Даёт ли это мне то, чего я действительно хочу?»

Вообразите себя обладающим желаемым результатом, почувствуйте это (вижу, слышу, ощущаю). Это действительно то, чего вы хотели? Если нет, уточните, исправьте образ желаемого результата с учётом лучше понятого желания. Снова вообразите и ощутите себя обладающим тем, чего желаете. – А теперь это действительно то, чего вам хотелось? Если ваш ответ «да», переходите к следующему пункту; если «нет» – повторите процедуру или откажитесь от реализации задуманного, как не имеющего для вас большого значения.

• *Прикиньте, какую цену вам придётся заплатить, взявшись за достижение намеченного*: «Стоит ли делать то, что требуется для достижения цели?» Подумайте – чего это будет вам стоить? Учтите, любые изменения в жизни несут в себе не только положительные, но и отрицательные последствия: от чего-то придётся отказаться, чем-то пожертвовать; придётся взять на себя новые, ограничивающие вас, обязательства и т.д. Почувствуйте всесторонние последствия и ощутите – что же перевешивает, что более значимо для вашего настоящего и будущего? Оправдывает ли всё это достигнутый результат?

Если ваш ответ «да», двигайтесь дальше.

Критерии оценки

Чтобы переживаемая вами потребность была принята как полезная и приемлемая для осуществления, необходимо прийти к следующим выводам:

- у вас есть конкретное, подробное, живое представление о цели (чего вы хотите достигнуть; а не то, чего вы хотите избежать);
- цель является чем-то достижимым для вас (даже если в настоящий момент вы ещё не знаете деталей – как и когда она может быть реализована);
- цель удовлетворяет вашим личным критериям (а не чужим, внешним – как принято считать или что считают важным другие люди). То есть она – это то, что вы действительно хотите, и стоит сделать то, что необходимо для её претворения в жизнь.

Примечание. Прodelайте всё сказанное выше с каждым вашим намерением и желанием и беритесь за реализацию только тех из них, которые выдержали такую процедуру оценки. Не следует браться за осуществление целей, которые не были полностью оценены, как это было указано здесь. Иначе вы всегда будете во власти внешних текущих обстоятельств, часто от вас самих не зависящих и управляющих вашим поведением помимо вашей воли. То есть примете на себя роль заведомого неудачника.

Шаг третий – представить выбранную цель в форме образа «неотвратимого будущего», вероятность которого неосознанно воспринимается настолько высокой, что не остаётся и тени сомнения, что оно обязательно произойдёт.

Такой образ обладает исключительной силой длительного принуждающего воздействия на поведение человека, как будто это событие реально произошло или вот-вот произойдёт. Его можно создать, если в комплексном чувственном образе представить достаточно близкое будущее, при известной и возможной последовательности предстоящих действий. Важно использовать это умение в качестве руководства для принятия всех решений и поступков по достижению своих целей.

Пример ситуаций, в которых будущее без размышлений воспринимается как неотвратимое:

- большинство людей избегает принимать пищу, по виду испорченную (поскольку вероятна возможность отравления или неприятных ощущений);
- большинство людей избегает перебежать дорогу перед приближающимся автомобилем.

Алгоритм формирования образа «неотвратимого будущего»:

- создать полное визуальное представление себя в этом будущем, почувствовать, как это ощущается «быть там»;
- вернуться и спросить себя – чего хотел бы тот будущий вы от вас нынешнего (записать это);
- оценить себя в настоящем (положительно и отрицательно): разложить по полочкам, сделать упор на том, как вы живёте, что вы представляете из себя в действительности (то, что есть, а не то, что могло бы быть);
- вспомнить, каким вы были лет пять назад – по тем же пунктам;
- оценить, как за эти годы ваше поведение повлияло (к лучшему или к худшему) на вашу нынешнюю личность и окружение;
- представить, в чём вы стали бы хуже, если бы вели себя в течение этих лет не так, как действительно вели;
- определить, что ещё нужно было сделать в эти годы: чтобы положение теперь было лучше, чем оно есть сейчас; чтобы полностью изменить свою нынешнюю жизнь к лучшему;
- нарисовать две картины вашего будущего через следующие пять лет: одну, в которой вы живёте с ощущениями и ситуацией, которых вы *решительно не хотите*; и другую, содержащую ощущения и ситуацию, которые вы *решительно хотите* (жизнь в желанном и нежелательном будущем стечении обстоятельств);
- мысленно рассмотреть эти два образа, взглянуть на желаемый из них и спросить себя: «Как мне самому сделать так, чтобы это случилось, не полагаясь на удачу и помощь других людей?» (Если у вас нет достаточной информации для этого, задайтесь вопросом: «Как мне узнать, что делать, чтобы это случилось?»); взгляните на своё желанное будущее и запишите, что надо сделать для его достижения;
- определить поступки, которые приведут к нежелательному будущему, и записать их;
- каждый раз, когда вы вовлечены в действие,двигающее вас к желанному будущему, ощутите и увидите себя приближающимся к этому будущему;
- каждый раз, когда вы участвуете в действии, ведущем к вашему нежелательному будущему, как можно ярче ощутите и увидите себя приближающимся к нему.

Умение 2. Планирование своих действий по достижению цели.

Первый способ: разработать последовательность действий (сценария) и вытекающих из них частных результатов, которые должны наилучшим образом привести к конечному результату, которого вы хотите. В основе этого действия лежит вера в то, что ваше будущее есть результат ваших действий в настоящем, а нынешнее ваше настоящее – результат ваших действий в прошлом.

План должен быть гибким и включать в себя точки *ветвления* – возможность альтернативного поведения (выбора) в тот или иной момент, потому что любой план в действительности не будет точно выполнен или не приведёт точно к намеченному результату, так как условия изменяются и невозможно всё учесть заранее.

Ветвление – это процесс выделения разных возможных последовательностей действий при конкретизации (дроблении, детализации) общих действий.

Конкретизация прекращается, когда вы разбили достижение цели на этапы, для каждого из которых ясно – что и как нужно делать. При этом для начала продвижения (ближайшей перспективы) нужна полная ясность в деталях, а для последующих действий достаточно общих представлений, позволяющих судить об их реальности, о том, какой ценой достигнутся и не уведят ли они от конечной цели (например, иметь представление о том, какие знания, умения, навыки или другие условия понадобятся, хотя мы можем и не владеть ими в начале пути).

Второй способ планирования: действовать по следующему алгоритму из пяти шагов (ДИЛРВЭ), отвечая на соответствующие вопросы:

1. **Действия.** Каковы способы поведения, задачи (промежуточные результаты) и процедуры, которые должны быть выполнены?
2. **Информация.** Что вы уже знаете и что ещё необходимо узнать для достижения цели?

3. Люди. Кого можно привлечь для достижения результата, кого можно считать помогающим (или мешающим) вам, и как вам смогли бы помочь (или помешать)?

4. Ресурсы. Какими вы обладаете способностями, навыками, ценными качествами, которые могут помочь (помешать) вам, и какие внешние источники содействия могли или должны быть использованы?

5. Время. Сколько времени нужно потратить на различные этапы и когда к ним можно приступить?

6. Этапы продвижения. Как и когда вы узнаете, что продвигаетесь к вашему результату?

Последний шаг в планировании – выход из планирования: отметить время прекращения и момент начала действий по исполнению плана. Это побуждает к решительности, напоминает, что вы ещё не начали действовать в направлении цели. Иначе можно застрять в детализации и просчёте вариантов, так и не начав действовать.

Умение 3. Действия по выполнению плана.

Что бы ни случилось, действуйте по плану, и вы обязательно куда-нибудь придёте. Реагируйте на трудности и задержки как на возможность узнать что-то новое, накопить опыт – и вы, в конце концов, добьётесь своего. Запланировав последовательность действий, промежуточные рубежи и разные варианты действий, вы получите возможность обратной связи: каждый маленький шаг в исполнении намеченного теперь воспринимается как успех на пути к цели.

Отсутствие какого-либо запланированного промежуточного результата не будет восприниматься как провал, не приведёт к разочарованию и прекращению движения к цели. Это будет означать лишь нормальную необходимость в большей конкретизации и дополнительной информации «как это сделать по-другому». Кроме того, обратная связь позволяет увидеть, является ли осуществляемое вами в данный момент действие полезным в продвижении к вашему результату или нет.

Действуя по плану, нужно быть готовым внести в него изменения в зависимости от конкретных условий и препятствий.

Умение 4. Обладание достигнутым как умение оценить и удержать результат.

- *Вы осуществили свой план:* достигли цели и обладаете тем, чего хотели, – желаемым результатом. Или не совсем тем, чего хотели. Или же совсем не тем, чего намеревались достичь.

Способность к достижениям основана на умении упорно, сознательно и активно двигаться в направлении цели. Тогда любой результат ценен как продвижение вперёд, как полученный опыт. Если он отличается от намеченного ранее, то это означает лишь, что вы не смогли учесть заранее все препятствия и необходимые условия; так что нужно учесть их теперь, пересмотреть или уточнить свой план действий, или же составить и реализовывать новый. Это не провал и не отказ от цели, а лишь промежуточный этап на пути к ней.

- *В какой-то момент вы должны уточнить, чего вы хотите – ваш план и ваши действия, – и изменить их, если необходимо.*

- *Каким бы ни был результат, захотите то, чего достигли!* Нужно рассматривать то, что имеешь, как полезное и возможное, как ценное достижение, которое можно использовать, чтобы идти дальше. Тогда любой результат целенаправленных усилий – это успех, а не неудача.

- *Дорожите тем, чего достигли и что имеете, гордитесь этим.* Частью удержания результата является высокая оценка того, что вы имеете, особенно учитывая, чего это вам стоило.

Это основа уверенности в вашей способности достичь будущих успехов, способности продолжать способы поведения, которые необходимы для поддержки обладания тем, чего вы так сильно хотели. Без такой поддержки ваши достижения скоро могут исчезнуть.

- *Не следует полагаться на чужие мнения и оценки.* В таком случае вы теряете веру в себя, выключаетесь из целенаправленной деятельности и начинаете снова плыть по течению, позволяя окружающим людям и обстоятельствам управлять вашей жизнью.

- *Выявите критерии, с помощью которых будете ценить достигаемые цели.*

Для этого отберите несколько примеров, когда вы достигли цели и, как следствие, ощущали некоторую степень удовольствия, гордости собой. Сравните их между собой, определите, что делало их приятным, приносило удовлетворение. Выберите те из них, которые зависят только от ваших собственных усилий и ощущений, и используйте их всегда, наслаждаясь и высоко оценивая свои достижения в настоящем. □

Литература

1. Бретт Дорис. «Жила-была девочка, похожая на тебя...». Психотерапевтические истории для детей. Москва, «Класс», 1996.
2. Джонсон Рой. 40 упражнений тренинга НЛП. Москва, «КСП+». 2000.
3. Лесли Камерон-Бэндлер, Дэвид Гордон, Майкл Лебо. Эмпринт-метод. Руководство по воспроизведению способностей. Воронеж, ИПО «МОДЭК», 1997.
4. Лесли Камерон-Бэндлер, Дэвид Гордон, Майкл Лебо. НОУ ХАУ. Руководство по само совершенствованию во имя лучшего будущего. Воронеж, ИПО «МОДЭК», 1997.
5. Лэнктон Кэрл Х., Лэнктон Стивен Р. Волшебные сказки. Ориентированные на цель метафоры. Воронеж, ИПО «МОДЭК», 1996.
6. Спаркс Майкл. Начальные навыки эриксоновского гипноза. Практическое руководство. Воронеж, 1995.