

МОЯ ЦЕЛЬ: _____

Оцените сложность достижения, цели. (На сколько сложно для человека с такими ресурсами, в такой ситуации как моя, достигнуть такой цели?)

Сложность (0-10): _____

Определите дату, к которой вы хотите достигнуть своей цели.

Я хочу достигнуть своей цели до _____

1. Тест оптимального состояния

Некоторые внутренние состояния лучше подходят для достижения вашей цели, чем другие. Следующий набор утверждений покрывает самые важные характеристики, необходимые для достижения вашей цели быстро и естественно.

Оцените себя по каждому из этих утверждений. В соответствии с вашим предыдущим поведением, насколько каждое из этих утверждений является истинным для вас? Оцените каждое утверждение по шкале от -10 до +10. Где -10 = «Я совсем не такой человек. Полностью противоположное утверждение было бы истинным для меня», а +10 = «Это утверждение для меня на 100% справедливо».

УТВЕРЖДЕНИЯ ОПТИМАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ

1. Я полон решимости в отношении достижения этой цели до ...	
2. Достижение такой цели совершенно естественно для меня.	
3. Я полон оптимизма по поводу достижения этой цели.	
4. Я полон энтузиазма по поводу этой цели.	
5. То, что мне необходимо сделать в ближайший месяц для достижения моей цели совершенно ясно для меня.	
6. Я сразу же СДЕЛАЮ все необходимое для достижения моей цели.	

Когда вы будете давать оценку утверждениям, держите у себя в голове временные рамки, которые вы установили для своей цели. Вы действительно оптимистично настроены по поводу достижения вашей цели до той даты, которую вы установили?

Сивкова О.А.

ol-sivko@yandex.ru
<http://succeed.olgasivkova.ru/>
<http://www.leaninfo.ru/>

2. Какие негативные характеристики я демонстрировал в этой области в прошлом? (Например, "Нежелание иметь дело с людьми", "Лень", "Откладывание", и так далее)

НЕГАТИВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Примечание: Мы больше заинтересованы в негативных характеристиках, чем в позитивных - это инструмент изменения поведения.

3 . Финальная оценка

Посмотрите на две предыдущие части теста. Представьте, что вы даже не знаете человека, который заполнил этот тест. Такой человек, с такими мыслями и чувствами, достиг бы этой цели до той даты, которую он установил? Оцените вероятность того, что такой человек достигнет этой цели.

ВЕРОЯТНОСТЬ _____