

У всех нас есть цели в жизни, или то, чего мы хотели бы достичь. Независимо от того, большие у вас цели или маленькие, постановка четких целей может помочь вам внести изменения в вашу жизнь и дать вам ощущение контроля и направленности. Вы можете воспользоваться приведенными ниже шагами и последней страницей, чтобы поставить себе цель, которая имеет для вас значение!

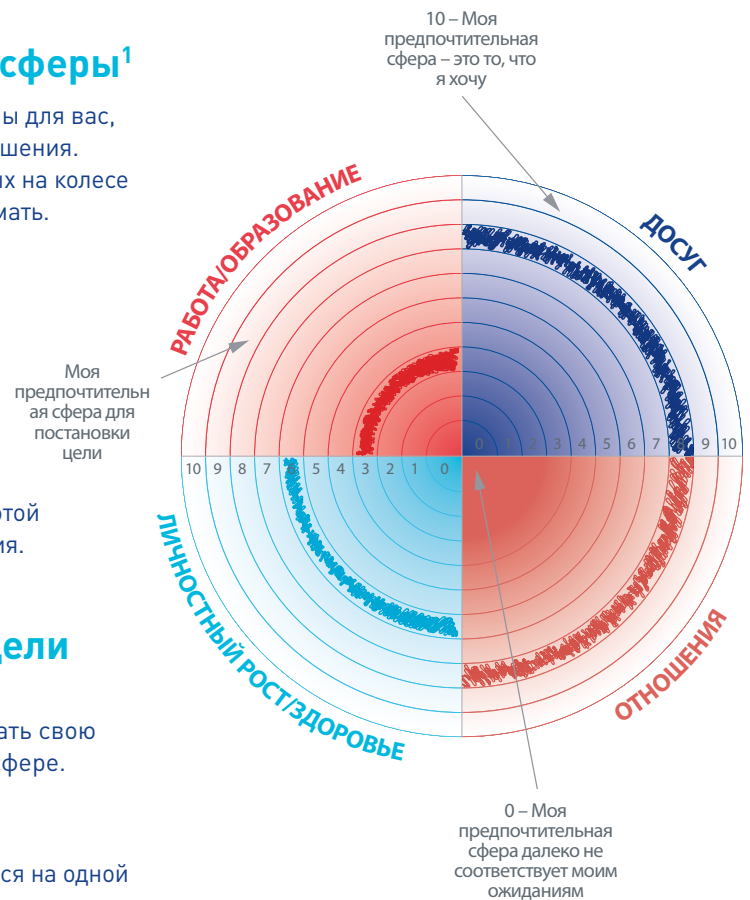
Не забудьте: Вы можете ознакомиться с содержанием модуля «Фокусирование на том, что важно для вас» на веб-сайте knowHAE для получения дополнительных советов по постановке вашей цели.

Шаг 1. Выбор предпочтительной сферы¹

Подумайте о том, какие сферы вашей жизни наиболее важны для вас, и выберите те, в которых вы хотите добиться роста или улучшения. Они могут представлять собой любую из сфер, отображаемых на колесе справа, или любую другую сферу, которую вы можете придумать.

Если вам нужна помощь в выборе сферы вашей жизни для работы, вы можете воспользоваться колесом значений, чтобы оценить, как вы относитесь к каждой сфере, при этом 10 – наибольшее положительное значение, а 0 – наименьшее значение.

В примере напротив этот человек заштриховал 3 для значения «Работа/образование». Поскольку это был самый низкий балл, он может рассчитывать на постановку цели в этой сфере своей жизни, чтобы привнести позитивные изменения.



Шаг 2. Постановка собственной цели

После того, как вы приняли решение относительно предпочтительной сферы, в которой можно было бы создать свою цель, подумайте о том, в чем заключается пробел в этой сфере.

- Что заставило вас оценить эту сферу ниже?
- Что вы хотите улучшить?

Это будет ваша «цель», поэтому постарайтесь сосредоточиться на одной вещи, так как в будущем вы всегда сможете поставить другую цель.

Не забудьте: Эта часть может включать людей, которые могут помочь, менее значимые задачи и сроки выполнения.

Шаг 3. Отслеживание цели

Регулярное отслеживание прогресса и выявление потенциальных препятствий поможет вам продолжать двигаться к своей цели. Подумайте о том, что это может быть, но самое главное, как вы можете их предупредить и преодолеть.

Последний шаг

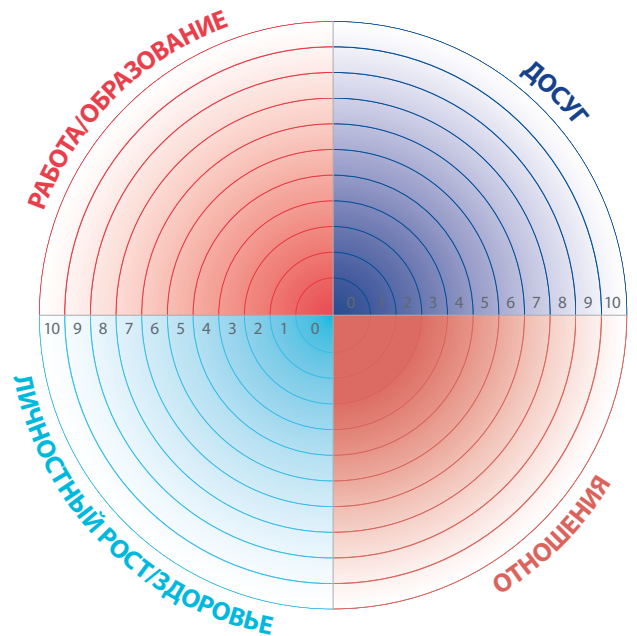
И наконец, обеспечьте себе возможность стремиться к достижению своей цели, и это поможет вам оставаться на верном пути. Постарайтесь держать листок с записанной целью где-нибудь на виду, чтобы оставаться мотивированным!

Продолжайте ставить перед собой цель...

МОЯ ЦЕЛЬ

Шаг 1. Выбор предпочтительной сферы

Моя предпочтительная сфера:



Шаг 2. Постановка собственной цели

Моя цель:

Как и когда я достигну своей цели:

ДД.ММ.ГГГГ

ДД.ММ.ГГГГ

ДД.ММ.ГГГГ

Шаг 3. Отслеживание цели

Возможные препятствия на пути достижения моей цели:

Как я буду их преодолевать:

Как я буду вознаграждать себя, когда достигну своей цели:



Веб-сайт knowHAE предназначен для пользователей за пределами США и Великобритании. Веб-сайт разработан компанией Takeda в соответствии с отраслевыми и правовыми стандартами. Компания Takeda прилагает все разумные усилия для размещения на нем точной и актуальной информации. Тем не менее, информация, представленная на веб-сайте, не является исчерпывающей, и она не должна использоваться вместо визита, звонка, консультации или рекомендации вашего врача или другого медицинского работника. Компания Takeda не рекомендует самостоятельно решать проблемы со здоровьем. Если у вас возникнут какие-либо вопросы, связанные с оказанием медицинской помощи, пожалуйста, незамедлительно позвоните или сходите на прием к своему врачу или другому медицинскому работнику. Вам никогда не следует пренебрегать медицинской консультацией или откладывать обращение за консультацией в связи с тем, что вы что-то прочитали здесь. ©2021 Takeda Pharmaceutical Company Limited. Все права защищены. Название Takeda и логотип Takeda являются товарными знаками компании Takeda Pharmaceutical Company Limited, используемыми по лицензии. Shire теперь является частью компании Takeda. C-ANPROM/INT/HAE/0072 апрель, 2021 г.