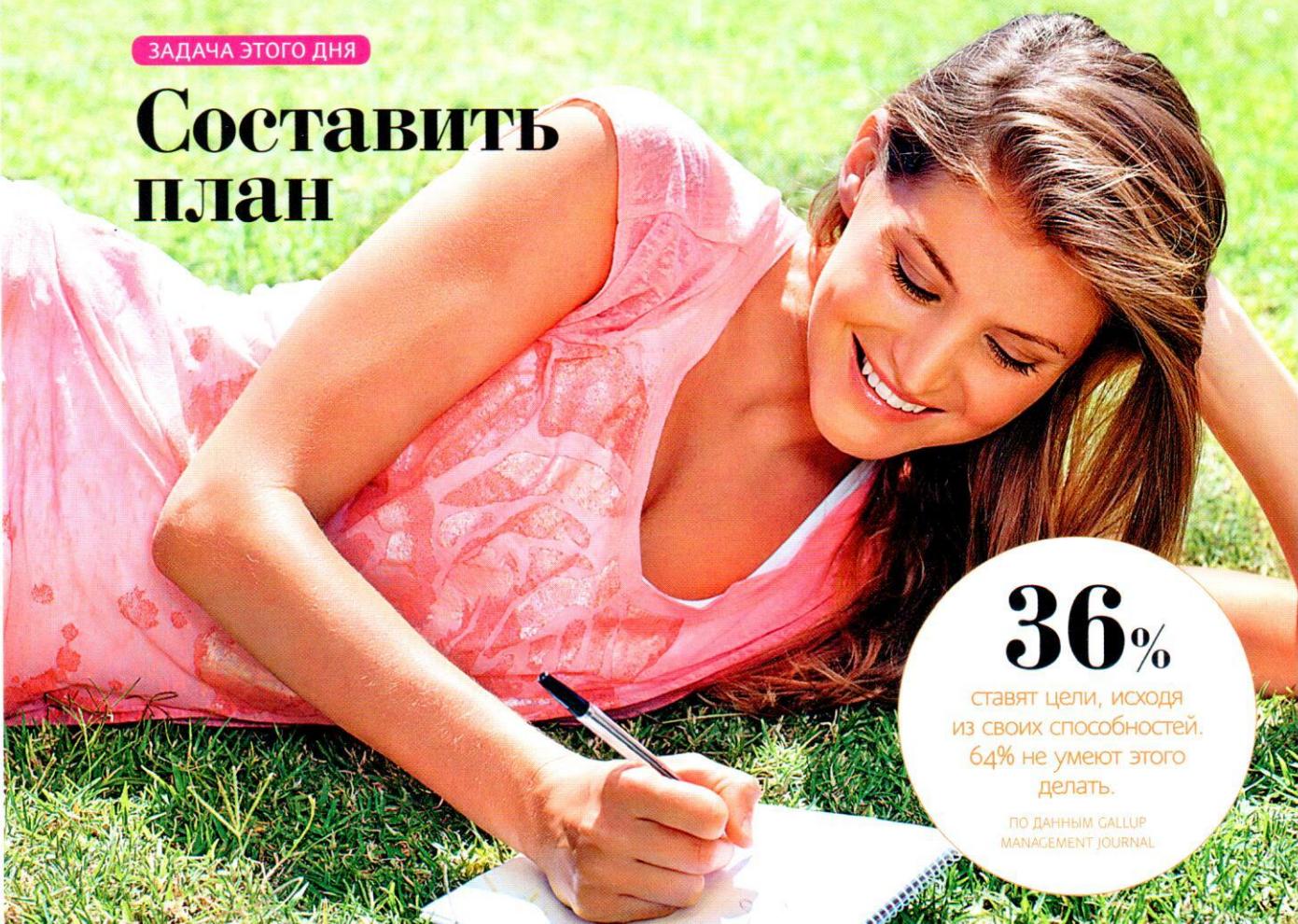


День 1

→ Ставим перед собой цели

ЗАДАЧА ЭТОГО ДНЯ

Составить план



36%

ставят цели, исходя из своих способностей.
64% не умеют этого делать.

ПО ДАННЫМ GALLUP MANAGEMENT JOURNAL

Прежде чем начать что-то делать, нужно четко осознать, к чему мы стремимся. Первый день изменений отведите постановке задач: поразмыслите над тем, к чему хотите прийти, и составьте план действий.

Постановка целей — это своего рода искусство. Или наука — учитывая, что процесс подвергается серьезному изучению, и ставить перед собой задачи учат на тренингах. Впервые проблемой занялся американский психолог Эдвин А. ЛОК в конце 60-х годов прошлого века. Изучая способы мотивации работников в различных организациях, он обнаружил, что они работают лучше, если перед ними ставить четкие задачи, а потом поощрять их в соответствии с качеством выполнения. А вот размытые желания начальства не мотивируют.

ПОСТАНОВКА ЛИЧНЫХ ЦЕЛЕЙ: ТЕОРИЯ

Для того чтобы задачи, которые вы себе даете, действительно подстегивали вас к движению вперед, нужно ставить их грамотно. Процесс состоит из двух этапов.

ЭТАП 1 ИГРАТЬ ПО-КРУПНОМУ

Выбор жизненных ориентиров поможет вам увидеть масштабную картину и составить общее представление о том, как вы желаете жить. Для этого нужно определить, чего вы хотите в каждой области жизни, а это: карьера, деньги, образование, семья, здоровье, досуг, общественная деятельность, духовное развитие. Поразмышляйте подольше, чтобы выбрать для каждой области одну или несколько ясных целей.

ЭТАП 2 МЕЛКИЕ ШАЖКИ

Выбрав цели, начинайте ставить перед собой более мелкие — те, что приведут в результате к воплощению крупных, а те, в свою очередь, разбейте на еще более незначительные. Составьте план на ближайшие 5 лет, затем — на год, после этого — на полгода, потом — на 21 день. Каждый из последующих планов должен основываться на предыдущем. В конце сделайте список задач на каждый день. Цели не должны быть крупными: к успеху нужно идти постепенно. Например, ежедневно читать что-нибудь полезное для воплощения мечты.

ЗАПУСТИТЬ ПРОГРАММУ

Согласитесь, что «стать стройнее и здоровее» — цель размытая. А это не слишком мотивирует к действию: сегодня вы хотите быть стройной, а завтра вам так страшно захочется съесть кусок торта, что вы решите, будто ваша новая задача — не отказывать себе в удовольствиях, чтобы не испытывать стресса. Чтобы не попасть в ловушку, мотивируйте себя, ставя перед собой цели умно. Какими же они должны быть?

КОНКРЕТНЫМИ. Например: «Через 6 месяцев пробежать 2 км», а не просто: «Начать бегать по утрам». Исследователями доказано: обтекаемые формулировки не мотивируют.

ИЗМЕРЯЕМЫМИ. Цель «Через 6 месяцев пробежать 2 км» хороша еще и тем, что не оставляет вам шанса обмануть себя и решить, что вы ее достигли. Прогресс в этом случае четко измеряется в метрах.

ГИБКИМИ. Мы можем строить планы, но не защищены от изменения обстоятельств. Ставьте перед собой задачи таким образом, чтобы в случае неожиданных поворотов судьбы вы могли действовать в новых условиях, а не отказываться от своих намерений.

НАПРАВЛЕННЫМИ НА ДЕЙСТВИЕ. Не забывайте, что вам нужно подумать не только о том, чего вы хотите достичь, но и о том, каким образом вы собираетесь это сделать.

РЕАЛИСТИЧНЫМИ. Чтобы не свернуть на полпути к цели, нужно верно оценивать свои силы: не стоит ставить перед собой задачу пробежать через месяц 5-километровый марафон, если в последний раз вы бегали школьный кросс 10 лет назад. Однако не забывайте о том, что планы должны быть достаточно амбициозными: если достигать целей вам окажется слишком легко, вы можете просто заскучать и отказываться от занятий. Бросайте себе вызов!

ФИКСИРОВАННЫМИ ВО ВРЕМЕНИ. Вернемся к нашему примеру с бегом: если вы просто решите пробегать 2 км, не давая себе четкой установки, когда именно это произойдет, вас ничто не будет подстегивать к новым свершениям. Ставьте себе сроки!

ЭКСПЕРТ SHAPE

Татьяна ЗАЛЕТОВА, диетолог НИИ Питания РАМН, консультант компании GrinDin (www.grindin.ru):

«Диета рассчитана на 1800 ккал — столько энергии требуется женщине 18–40 лет, ведущей «офисный» образ жизни, чтобы поддержать вес. Если вы хотите похудеть, снизьте энергетическую ценность меню на 200–300 ккал за счет хлеба, сахара и сладостей. Чтобы выработать правильные привычки в питании, измеряйте объемы порции с помощью весов — это самый точный метод. В будние дни берите обед и перекусы с собой в офис (если вам неудобно носить с собой суп, замените его овощным соком), предварительно отмерив необходимое количество пищи дома. Если вы едите в ресторане или кафе, ориентируйтесь на объемы порций, указанные в меню».

ТЕКСТ: АННА ПОЗИНСКАЯ, ФОТО: УЛЬЯНОВА / SHUTTERSTOCK



МЕНЮ НА ДЕНЬ

► **ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК.** 200 г нежирного творога с ягодами, 1 хлебец, чашка кофе с молоком.

► **ВТОРОЙ ЗАВТРАК.** 1 хлебец, 30 г нежирной ветчины или говядины, чашка чая.

► **ОБЕД.** Чашка овощного супа: сварите суп на воде/овощном бульоне из брокколи, брюссельской капусты, моркови, фасоли, лука, добавьте специи (кроме соли) и травы по вкусу, заправьте йогуртом; 150 г куриной грудки, гриль или отварной, 120 г коричневого риса.

► **ПОЛДНИК.** Яблоко, стакан минеральной воды.

► **УЖИН.** 150 г вареных креветок, 200 г салата из капусты с дайконом, огурцами и болгарским перцем с маслом.

► **НА НОЧЬ.** Стакан кефира.

► **В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ.** 50 г цельнозернового хлеба, 3 ч. л. коричневого сахара.



ПЛАН ТРЕНИРОВКИ

• В ПЕРВЫЙ ДЕНЬ ДИЕТЫ не следует проводить активную тренировку: новый рацион в сочетании с физической нагрузкой могут спровоцировать стресс. Так что сегодня ограничьтесь прогулкой в сквере или парке.