



# ОТ МЫСЛИ К РЕЗУЛЬТАТУ

ПОШАГОВАЯ ИНСТРУКЦИЯ  
ПО ДОСТИЖЕНИЮ ЦЕЛЕЙ

ОТ ОЛЬГИ ФРИДМАН



## Я – ОЛЬГА ФРИДМАН

- Коуч
- Бизнес-вумэн
- Успешный предприниматель
- Наставник
- И просто счастливый человек

Не помню, кто из великих сказал, но мне это очень нравится:

«То, чего я хочу, я делаю лучше, чем то, что должен. Хочу я для себя, а должен другим».

## ПОЧЕМУ СО МНОЙ СЛЕДУЕТ РАБОТАТЬ И ДОСТИГАТЬ РЕЗУЛЬТАТОВ?

Имею успешный опыт в бизнесе 31 год

Имею государственный диплом специалиста по оценке прав собственности и стоимости предприятий (бизнеса)

5 лет, как коуч помогаю людям достигать высоких результатов в бизнесе и улучшать свою жизнь

Создала и отладила работу 3х агентств недвижимости

Имею диплом трансформационного коуча и постоянно повышаю свои компетенции

Воспитала 50+ специалистов ипотечного рынка

# ТЕБЕ НУЖНА ЭТА ИНСТРУКЦИЯ:

---

**ЕСЛИ**

**Ты добрался до этого руководства, то у тебя точно есть Мечта!** И ты уже на пути к её реализации. А подсвечивать тебе на этом пути будет эта инструкция. Я её создала для своих любимых клиентов. И она опробована ими не один раз.

**ЕСЛИ**

**Ты желаешь брать у кого-то советы на пути к своей мечте,** спрашивай совета у того, кто уже находится там, куда ты стремишься.

**ЕСЛИ**

**Твой «консультант» говорит, что всё что ты задумал это полный бред,** посмотри, живёт ли он так, как хочешь жить ты? Добился ли он того, чего хочешь добиться ты? Если нет - не стоит опираться на его мнение.

## ОШИБКА, КОТОРАЯ СРЕЗАЕТ МНОГИХ НА ПУТИ К РЕАЛИЗАЦИИ СВОЕЙ МЕЧТЫ:



**Отсутствие чёткого плана по достижению мечты**



**Отсутствие «дорожной карты»**

# ЧТО ТАКОЕ ЦЕЛЬ?

**Цель-мечта** – желаемая картина мира, жизни, будущее. То, что может ответить на вопрос **«Зачем?»**

**Конечная цель** – это то, ради чего всё это делается. **Конкретная реализация мечты.**

И здесь уместно задать вопрос **«Что?»** (купить себе Ferrari, стать директором, организовать онлайн-школу, зарабатывать на своей экспертизе, купить квартиру, путешествовать).

Как правило, достижение конечной цели не целиком зависит от вас, потому что вы не можете предвидеть и контролировать действия других людей.

**Промежуточная цель, как правило целиком вам подвластна. Это измеримые этапы на пути к вашей цели-мечте.**

Это те ступени, которые служат исполнению мечты и конечной цели. К такой цели гораздо проще стремиться и проще взять на себя ответственность за её достижение, потому что в отличие от конечной цели она на 99% в вашей власти.

**Добавлю ещё одну деталь к моему инструменту достижения целей:**

Ответьте на вопрос: Сколько вы готовы вложить в процесс достижения цели? Это не обязательно финансовые затраты – это ваше время, силы, чем вы готовы пожертвовать в пользу процесса? Как это будет действовать на каждом этапе?

Именно это будет определять **рабочие цели** -то, что нужно сделать.

**Рабочие цели** – то, что нужно обязательно сделать, чтобы достичь промежуточных целей:

- Это именно та основа, которая держит на себе весь механизм достижения целей
- Здесь всё только в ваших руках
- Они на 100% в вашей власти

# ШАГ №1

---

Итак, от теории к действиям! От мысли к результату!

## ПРЕДСТАВЬТЕ СЕБЯ В ТОМ МОМЕНТЕ, КОГДА ВАША МЕЧТА СБЫЛАСЬ:

- **Где вы находитесь?**
- **Как вы себя чувствуете?**
- **Как вы выглядите?**
- **Кто окружает вас?**
- **Что изменилось в вашей жизни?** *(у вас есть дом, квартира, должность, сколько вы зарабатываете, на что тратите деньги)*
- **Что изменилось в вас, как в личности?** *(вы стали спокойнее, увереннее в себе)*
- **Как вы себя ощущаете? Как относятся к вам окружающие?** *(Представляйте эту картину, как можно реалистичнее, чтобы почувствовать кожей дуновение ветра, тепло или прохладу. Какие предметы вас окружают?)*
- **Как вы относитесь к этой обстановке?**

**Напишите основные сферы жизни, которые изменились в лучшую сторону для вас в этом мире.**

**Не используйте частицу «НЕ».**

**Например:**

- не испытываю финансовых трудностей = у меня достаточно денег на любые желания
- я не думаю об опасностях = моя безопасность полностью обеспечена

# ДЛЯ ОСОБО ЦЕЛЕУСТРЕМЛЁННЫХ \*

Если вы хотите более детально проработать свою мечту, предложу вам дополнительный инструмент.

## РАСПИШИТЕ СВОЮ МЕЧТУ-ЦЕЛЬ ПО ПУНКТАМ:

### 1. ЦЕЛЬ ДОЛЖНА БЫТЬ КОНКРЕТНОЙ

#### Главное правило одна цель — один результат

Что обязательно должно присутствовать в цели, какой параметр. Без чего цель не будет желанной. Здесь наша задача для подсознания дать чёткий критерий, к которому стремитесь.

**Поясню:** вспомните, когда у вас есть собака определённой породы, или марка машины которая вас интересует, вы часто видите их на улице. Или у вас болит голова – ваш глаз будет из общей массы витрин выхватывать именно Аптеку = именно то, что вас заботит больше всего. Ваше бессознательное держит фокус именно на том, что для вас сейчас актуально. А где фокус внимания, там энергия.

### 2. ЦЕЛЬ ДОЛЖНА БЫТЬ ИЗМЕРИМОЙ

Необходимо установить наличие признака для измерения процесса достижения цели. По каким критериям вы узнаете, что цель достигнута. Подсознанию важно знать эти измеримые факторы, тогда вам будет просто стремиться к реализации и завершению желаемого процесса, вы подключите бессознательное к новой реальности.

#### **В постановке измеримой цели помогают ответы на вопросы:**

- Когда будет считаться, что достигнута цель?
- Какой показатель будет говорить о том, что цель достигнута?
- Какое значение у данного показателя должно быть для того, чтобы достигнуть цельности?

### 3. ЦЕЛЬ ДОЛЖНА БЫТЬ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОЙ

Обратите внимание, что вы ощущаете в теле, когда думаете о цели, какой телесный резонанс она вызывает у вас. Какое движение хочется сделать из этого состояния? Если на вашу цель не откликается тело, нужно сильно подумать, а истинно ваша ли эта цель. Тело в отличие от ума нам не может врать.

#### 4. ЦЕЛЬ ДОЛЖНА БЫТЬ РЕАЛИСТИЧНОЙ

**Достижима любая цель, это только вопрос времени и ресурсов.**

Какие навыки и ресурсы, которые помогут вам уже есть, а какие нужно добавить, каких не хватает? Какие ваши качества помогут вам достигнуть цели? Кто может поддержать вас в достижении цели? Сколько времени на реализацию поставленной цели вам потребуется?

*Если вы пришли к выводу, что задуманное слишком тяжело и на пути к ней есть ещё несколько значимых целей до реализации этого изменения, следует вернуться к предыдущим пунктам и переформулировать свой запрос.*

#### 5. ОГРАНИЧЕННАЯ ПО ВРЕМЕНИ

**Выберите конкретную дату**, к которой вы собираетесь реализовать свою цель, учитывая имеющиеся ресурсы, навыки, поддержку.

**Здесь важно ощущение периода, когда для вас станет это возможным.** Если выбрать слишком короткий срок, за это время будет сложно достичь каких-то значимых результатов. За более длинный, чем нужно, срок цели может потерять смысл.

#### 6. ЦЕЛЬ ДОЛЖНА БЫТЬ ЭКОЛОГИЧНОЙ

**На кого и как повлияет эта цель**, согласны ли вы с последствиями достижения вашей цели?

#### 7. СФОРМУЛИРОВАНА ПОЗИТИВНО В НАСТОЯЩЕМ ВРЕМЕНИ

**Записывая желаемое в настоящем времени в позитивном ключе**, мы запускаем в мозгу установку: «это реально, я уже здесь, это уже есть»

**Например:** «15 марта 2025 года Я еду к своему домику на берег озера за рулём своей красной машины с открытым верхом». Или «Я получаю от своей программы обучения 500 000 рублей в месяц чистого дохода»

### ИТАК, ЦЕЛЬ-МЕЧТА ОБРЕЛА ЧЁТКИЕ ПАРАМЕТРЫ:

- она резонирует с вашим телом
- имеет чёткие временные границы

## ШАГ №2

Теперь путь к цели надо разбить на этапы, отдельные шаги.

Одна из основных причин, по которой люди откладывают свои цели — это то, что они не знают, как действовать. Поэтому вы должны чётко знать, что делать. То есть, разбить ее на маленькие шаги.

### ЛЮБУЮ ЦЕЛЬ МОЖНО РАЗБИТЬ НА БОЛЕЕ МЕЛКИЕ

#### **Например:**

- Если ваша цель — похудеть на 10 кг, то сколько грамм вы будете сбрасывать за неделю? Это будет вашей целью на один шаг.
- Если цель — изучение иностранного языка, то целью будет прохождение 3 уроков за неделю.

- **Запишите эти маленькие цели-шаги.**
- **Не ставьте слишком большие задачи себе на один шаг, ведь здесь главное не преодоление препятствия, а поступательное продвижение к главной цели.**
- **Определите, чем вы будете себя награждать, когда будете достигать определённой мини цели.**
- **И конечно же помните, что, если на каком-то этапе будет не достигнута, всегда есть возможность проанализировать, а что помешало достичь задуманного результата, а что можно исправить, чтобы сделать это.**

**«Делай как можно больше ошибок, только помни одно: не совершай одну и ту же ошибку дважды. И ты будешь расти».**

(Ошо)

## ШАГ №3

А теперь рассматриваем в ещё большем увеличении рабочие цели -это именно те шаги, которые необходимо делать для достижения промежуточной цели.

**То, что нужно сделать завтра, как первый шаг, чтобы встать на путь к вашей цели-мечте:**

**Напишите план на неделю,** что будет итогом недели. какой нужно сделать первый шаг? не дожидайтесь очередного понедельника. Сделайте его уже завтра. Обязательно записывайте план не неделю вперёд. Не ожидайте, что всё сможете удержать в памяти, лучше дополнить имеющийся план, чем упустить что-то важное из виду.

**Подводите итог дня,** что получилось, что не успели сделать, что помешало этому. Какие действия были лишними, что можно учесть на завтра.

**Обозначайте задачи по той же схеме, по которой вы разбирали свою главную цель:**

- конкретность
- измеримость
- привлекательность (значимость)
- реалистичность
- ограниченность во времени

**Ставьте себе задачи во временных рамках.**

«Мне необходимо выполнить эту работу(задачу) до 13-00, для этого я не буду отвлекаться на ненужные разговоры по телефону, на соцсети, и прочие отвлекающие моменты»

**НА ЭТОМ ЭТАПЕ ВАЖНО ЗАМЕЧАТЬ  
МАЛЕЙШИЕ ПОБЕДЫ!**

# НА ПУТИ К РЕЗУЛЬТАТУ

---



**При достижении поставленной задачи, обязательно отмечайте в своём расписании это событие, можно ярким маркером, ручкой другого цвета.**

Так мозгу будет проще фиксировать достижения, и вы будете получать радость от победы на каждом шагу. Если при этом вы будете полнее описывать достигнутый результат, тем яснее вы будете видеть, как много вы делаете и как эффективно вы двигаетесь к своей ЦЕЛИ



**Делайте паузы, чтобы прислушаться к себе, к своему телу.**

Осознавайте, где вы сейчас находитесь относительно цели. Чем вы сейчас заняты приближает вас к ней?



**Не забывайте о других сферах вашей жизни, ведь цель - это далеко не единственное событие в вашей жизни.**

Проверяйте не превратилось ли ваше «Хочу» в «Надо». Если замечаете, что при мысли о цели вас одолевают неприятные чувства, то следует вспомнить, ради чего вы двинулись в этот путь, зачем совершаете эти действия.



**Берегите себя и энергию, относитесь рачительно к своим ресурсам. Если вам сложно, разбейте эти рабочие цели на составляющие шаги.**

Главное сохранить желание достичь Цели-мечты и не выгореть на старте. Есть волшебная фраза «и так можно!». Помните о ней. Вы ответственны только перед собой. Ведь вы идёте к СВОЕЙ ЦЕЛИ!

# ДЕЛО ЗА ВАМИ

**Ну что, Вы на старте? Тогда - с Богом!**

Обратиться ко мне за помощью можно на любом этапе. Цели и их достижения - моя любимая тема.

Когда клиенты на моей сессии с помощью коучинговых инструментов добиваются больших результатов – это доставляет огромное удовольствие и мне и моему клиенту. Ведь рядом с ним попутчик, который двигался с ним в его направлении и всегда готов подставить плечо.

Я рада, что это руководство помогает моим клиентам

Даже осознание механизма пошагового достижения желаемого – это уже победа

Остаётся только использовать инструкцию

**И помните – у Вас есть возможность прийти ко мне на бесплатную диагностическую сессию. Возможно, именно она даст вам успешный старт к своей ЦЕЛИ-МЕЧТЕ!**

**Когда возникнут вопросы,  
и понадобится моя помощь – я на связи:**



**мой ТГ канал**



**записаться на  
коуч-сессию**



**написать  
сообщение**



**ДО ВСТРЕЧИ!**