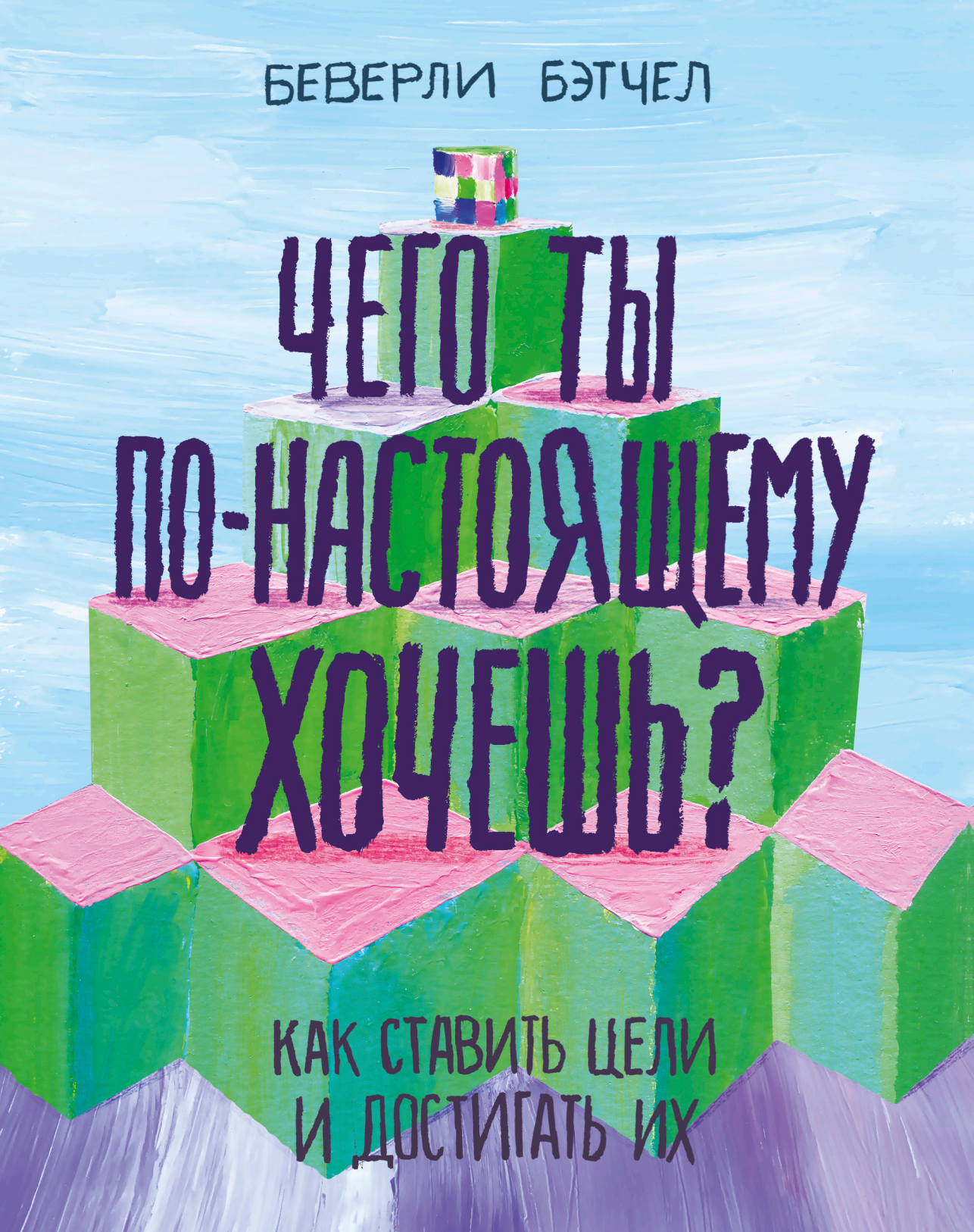


БЕВЕРЛИ БЭТЧЕЛ



ЧЕГО ТЫ  
ПО-НАСТОЯЩЕМУ  
ХОЧЕШЬ?

КАК СТАВИТЬ ЦЕЛИ  
И ДОСТИГАТЬ ИХ

# ОГЛАВЛЕНИЕ

Вступление .....	5
<i>Глава 1. Зачем нужны цели</i> .....	9
<i>Глава 2. Как понять, чего ты хочешь</i> .....	21
<i>Глава 3. Пора двигаться к цели</i> .....	47
<i>Глава 4. Оставайся на верном пути</i> .....	81
<i>Глава 5. Отпразднуй успех</i> .....	143
Полезные источники .....	155

# ВСТУПЛЕНИЕ

«Я выдержала учебу в школе и в колледже, и это одно из самых серьезных моих достижений».

*Энн Банкрофт, учитель, исследователь и писатель*

Я люблю природу, и мне всегда нравилось проводить время на свежем воздухе. А еще мне всегда не хватало приключений. Когда мне было восемь лет, я устраивала собственные мини-экспедиции и посреди зимы заставляла двоюродных братьев и сестер отправляться вместе со мной в путешествия по заднему двору. Когда мне исполнилось двенадцать, я узнала про легендарное путешествие сэра Эрнеста Шеклтона в Антарктику на корабле «Эндьюранс» в 1914 году. До берегов Антарктиды оставался всего один день пути, как вдруг экспедицию затерло во льдах. Корабль затонул, и экипаж почти два года боролся с суровой природой (к счастью, все остались живы). С тех пор я знала наверняка, что хочу стать полярным исследователем.

Подростком я стремилась поступить в колледж и стать учителем. Обучение в школе мне давалось с трудом, потому что способностей у меня не было. Даже несколько дней занятий казались мне настоящей пыткой. Но моя цель помогала сосредоточиться и направляла к будущему.

Сейчас я совмещаю преподавание и исследовательскую деятельность. А еще я первая женщина, которой удалось дойти на лыжах до Северного и Южного полюсов. На пути пришлось преодолеть немало трудностей, но я жила мечтой и делала то, что считала нужным. И я знаю: у тебя тоже получится. Пусть подчас мечта кажется недостижимой, но у тебя есть силы проложить собственный курс.

Это нелегко, но оно того стоит. А все победы — неважно, маленькие или большие — останутся с тобой на всю жизнь.

Если бы мне нужно было дать тебе только один совет, я сказала бы вот что: никогда не говори «нет», когда речь заходит о мечте. Верь в себя и в то, чего хочешь добиться, и ты сможешь получить именно то, о чем мечтаешь. Эта книга предложит тебе способы ставить цели и достигать их, находить поддержку и сохранять мотивацию, двигаться в собственном ритме и брать максимум от жизни. Вместе с автором ты пройдешь путь от озарения до празднования победы.

О чем бы ты ни мечтал, не забывай: у тебя есть все, чтобы воплотить мечту в жизнь. А теперь за дело!

*Энн Бэнкрофт, полярная исследовательница,  
основательница организации  
Bancroft Arnesen Explore, помогающей  
молодым людям осуществлять мечты*

# О КНИГЕ

«Нельзя недооценивать силу мечты и человеческого духа. В этом смысле мы все одинаковы: в каждом из нас живет громадный потенциал силы».

*Вильма Рудольф, американская легкоатлетка, олимпийская чемпионка*

О чем ты мечтаешь? На что надеешься? Мечты и надежды есть у всех. Только представь, сколько всего удивительного можно сделать, достичь, чему можно научиться и где побывать. А как насчет сегодня? Делаешь ли ты сейчас что-то, что поможет исполнить твои мечты? Когда ты говоришь: «как бы я хотел...», «я мечтаю о...», «я очень надеюсь на...», «если бы я только мог...», — наступает время действовать. И эта книга поможет тебе. Откуда я знаю? Я испробовала на себе все методы, которые предлагаю в книге. Умение ставить цели помогло мне завести новых друзей, купить первую машину, научиться лучше играть в гольф, начать свое дело и написать эту книгу.

Когда я была в твоём возрасте, я много мечтала и на многое надеялась. Я всегда знала, что мир полон возможностей, их тысячи, но не знала точно, как их осуществить. Жаль, что тогда мне никто не рассказал, как ставить цели. Только став взрослой, я осознала: придется учиться этому самой.

Из этой книги ты узнаешь, зачем и как ставить цели, чтобы потом достигать их. Мы обсудим, что такое цели, почему они важны и как их формулировка поможет тебе получить желаемое.

В рубрике «Идущие вперед» собраны истории реальных ребят из небольших городков и мегаполисов, которые использовали навыки постановки цели, чтобы сделать свою жизнь лучше. У всех них разные желания, разные характеры, они по-разному смотрят на жизнь. Их школы, семьи и культуры непохожи друг на друга.

Но их объединяет стремление изменить свою жизнь и мир вокруг себя. Надеюсь, эти истории вдохновят тебя.

Возможно, тебе захочется завести Дневник целей — для этого смотри страницу 18. Анкеты (в конце глав) тоже помогут тебе следить за тем, как идут дела. Можешь заполнять их прямо в книге, но лучше, конечно, сфотографировать и распечатать, чтобы использовать много раз, для каждой новой цели. На странице 109 ты прочитаешь, как найти единомышленника, чтобы читать эту книгу вместе с ним.

В общем, тебе решать, как использовать книгу. Можешь прочитать ее от корки до корки, подробно останавливаясь на определенных главах, или просматривать только интересные тебе разделы. Возвращайся к ней, чтобы все время помнить о своих главных целях и мечтах.

Какие цели ты перед собой ставишь? Какие препятствия тебе нужно преодолеть на пути к ним? К кому ты обратишься за помощью? Что будет вдохновлять тебя (и других) на пути? Что ты будешь делать, чтобы отпраздновать успех? И какие новые цели поставишь перед собой потом? Не узнаешь, пока не попробуешь.

Ни на минуту не сомневайся, что мы верим в тебя и в твою способность достичь успеха!

*Беверли Бэтчел, автор*

