**ПРАВИЛА УСПЕШНОЙ ПОСТАНОВКИ ЦЕЛИ**

* Цель должна быть сформулирована позитивно.
* При постановке цели, необходимо понимать, что вы хотите получить, а не о том, что желаете исключить из своей жизни (позитивная формулировка).
* В цели должно значиться то, чего хочется, что должно присутствовать в вашей жизни, а не наоборот.
* Цель должна быть конкретной

Опишите свою цель максимально конкретно. Представьте себе, что вы уже достигли желаемого, почувствуйте свои эмоции, ощущения.

* Определите для себя критерии, по которым вы сможете понять, что цель достигнута.
* Цель должна касаться вас, а не кого-то другого.
* Вы не можете управлять другими людьми, желая, чтобы они изменились или предприняли какие-либо действия. Объект вашего внимания – вы сами, поэтому все цели должны касаться вас и ваших действий.
* У вас должна быть заинтересованность в достижении цели.
* Ваша цель должна удовлетворять вашим ценностям и принципам, не вступать в конфликт с внутренними ощущениями.
* Вы должны верить в достижимость своей цели

Какова бы ни была ваша цель, если она сформулирована верно и касается именно вас, а не других людей, то она имеет все шансы быть достигнутой.

По материалам https://infourok.ru/materiali-dlya-stenda-shkolnogo-psihologa-711545.html