



SCORING YOUR GOAL

SCORING YOUR GOAL

The Secrets Behind
Achieving Goals

Achieving Goals
The Secrets Behind

Termes et conditions

MENTION LÉGALE

L'éditeur a tenté d'être aussi précis et complet que possible dans la création de ce rapport, en dépit du fait qu'il ne garantit ni représenter à tout moment que le contenu à l'intérieur sont exacts en raison de l'évolution rapide de l'Internet.

Alors que toutes les tentatives ont été faites pour vérifier les renseignements fournis dans la présente publication, l'éditeur décline toute responsabilité pour les erreurs, d'omissions ou interprétation contraire de l'objet des présentes. Toute perception de certaines personnes, les peuples ou les organisations ne sont pas intentionnelles.

Dans les livres de conseils pratiques, comme toute autre chose dans la vie, il n'y a aucune garantie de revenu en. Les lecteurs sont priés de répondre à leur propre jugement sur leur situation individuelle d'agir en conséquence.

Ce livre ne vise pas à être utilisé comme source de droit, des affaires, de la comptabilité ou des conseils financiers. Tous les lecteurs sont invités à consulter les services de professionnels compétents dans les domaines juridique, commercial, comptabilité et finances.

Nous vous invitons à imprimer ce livre pour faciliter la lecture.

Table des matières

avant-propos

Chapitre 1:

Buts et Principes de base Habitudes

Chapitre 2:

Identifier votre objectif

Chapitre 3:

Restez concentré

Chapitre 4:

éliminer les barrages routiers

Chapitre 5:

Ce qui pourrait aider

Chapitre 6:

Conseils Pour maintenir

Emballer

avant-propos

Quels sont quelques-unes de vos plus grands objectifs dans la vie? Pour amincir? Pour prendre plus d'argent? Pour être sur votre vocation de rêve? Pour mettre en place votre propre entreprise? Aimeriez-vous vivre dans l'abondance? Pour être dans la meilleure santé? Pour découvrir votre compagnon de vie? Pour avoir une famille aimante? Pour chacun de ces objectifs, avez-vous déjà connu la volonté de le réaliser, engager des ressources vers elle, y travailler pendant une longue période de temps, pour l'avoir finalement le flop ?. Obtenez toutes les informations dont vous avez besoin pour réussir ici.



Marquer votre objectif

Les Secrets derrière les buts Parvenir

Chapitre 1:

Buts et Principes de base Habitudes

Synopsis

Imaginez que vous avez un objectif de perdre du poids et vous décidez de perdre 30 livres. Vous commencez grande, en endiguant la quantité de nourriture que vous mangez. Vous commencez également un programme d'entraînement.

Jour après jour, vous évaluez votre poids pour suivre votre mouvement vers l'avant. Dans les premiers jours, vous commencez à réaliser une diminution de votre poids. Exalté, vous portez sur ce que vous avez fait, mais il semble que vos actions ont perdu leur efficacité en tant que votre perte de poids est arrêté. Si quoi que ce soit, il semble être en légère augmentation par rapport à votre plus bas pesée.



Les bases

Vous vous découragez. Vous commencez à libérer et suralimenter, réconciliant qu'il est jamais possible pour vous d'atteindre l'objectif comme il est dans vos gènes ou vous simplement ne pas la maîtrise de soi.

Vous commencez à mettre de côté la notion de perte de poids. On pouvait s'y attendre, vous commencez à gagner en arrière tout le poids est tombé et plus. Cela vous rend encore plus déprimé et vous commencez dévorant encore plus. À un certain moment sur la route, vous obtenez une autre envie de perdre du poids.

Vous commencez la quête de but une fois de plus, plus déterminé que jamais. Tous les mêmes, les événements passés eux-mêmes en double et bientôt vous êtes où vous avez commencé, sinon dans un endroit plus déplorable.

Est-ce que ce type de comportement va pour à l'un des objectifs que vous avez décidé de réaliser avant? Être enlacés dans un cycle incessant de mettre l'objectif et d'essayer de le réaliser, mais jamais vraiment l'atteindre?

A ce moment, vous vous sentez le cœur brisé. Vous vous installez que vous n'êtes pas voulu dire pour atteindre cet objectif et choisir de se concentrer votre énergie sur autre chose.

Beaucoup de gens se sont rendus coupables d'essayer de réaliser leurs objectifs en utilisant une série d'approches d'essai et erreur. Ils jettent au hasard leur

l'énergie là-bas avec tout ce qu'ils peuvent sur les quelques mesures qu'ils reconnaissent, en espérant que cela va les rendre à leur destination. Ils abordent leurs objectifs dans une approche hit empirisme, et espérons que tout ira pour le mieux finalement.

Bien qu'il puisse fonctionner à court terme et sur les objectifs de Littler, il ne fonctionne pas avec de grands objectifs à long terme.

Par exemple, vous pourriez sortir avec déposer 5 livres de poids simplement en mangeant moins et travailler plus, mais de perdre du poids supplémentaire et de maintenir cette perte de poids nécessite une bonne technique.

De nombreuses personnes ont mal interprété cette notion de l'atteinte des objectifs qu'ils ne viennent en contact avec les événements des objectifs des autres. Ils ne sont pas emmêlés dans tous les processus de pensée, les subtilités et la planification littérale qui ont servi à la réalisation de ces objectifs.

Chapitre 2:

Identifier votre objectif

Synopsis

Votre temps et de l'énergie sont extrêmement précieux, il est donc préférable d'investir un petit paquet de temps pour définir les objectifs corrects. Vous ne voulez pas perdre vos efforts sur les objectifs fixés mal et finissent par pleurer sur le lait renversé après avoir découvert que vous avez passé votre temps en vain. Vous ne devez pas souffler de temps sur les objectifs que vous n'a jamais vraiment voulu en premier lieu.



Qu'est-ce que vous visez

Comme vous arrangez votre objectif, vous devez veiller à ce qu'ils collent avec les principes ci-dessous. Ce sont ce qui vous guidera pour décider les bons objectifs afin que vous puissiez les poursuivre.

1. Assurer la congruence avec votre but dans la vie.

Vos objectifs doivent être précisés dans le cadre de votre but dans la vie. Tout dans votre vie doit être conforme à votre objectif. Votre but est la mise au point pour tout dans votre vie.

Si vos objectifs et votre but ne sont pas congruents entre eux, soit il connote:

- a) Vos objectifs ne sont pas conformes à ce que vous souhaitez réaliser. Dans ce cas, les examiner à percevoir pour les énumérer vos motifs centraux
- b) Vous avez limité la définition de votre objectif. Si tel est le cas, essayez de tirer parti de la définition de votre objectif.

Réalisez-vous ce que votre but est? En différenciant votre but, vous avez alors une clarté absolue sur votre direction et de se concentrer dans la vie. La dernière chose que vous devez faire est de passer votre vie entière à essayer de cultiver des pommes quand on voulait vraiment les oranges.

2. Assurer votre objectif est un objectif 80/20.

Combien cet intérêt de but que vous? Ce but est un objectif fondamental dans votre vie - autrement dit, un objectif 80/20? Votre objectif 80/20 fait référence à 20 pour cent des objectifs qui, lorsqu'il est atteint, vous donnera 80 pour cent

du bonheur collectif de réaliser tous vos objectifs. Quels sont ces objectifs 20%, qui vous intéressent vraiment? Ce sont ce que vous devriez commencer à centrer sur.

3. Saisissez vos motivations.

Avez-vous déjà eu une expérience où vous avez poursuivi un objectif tout à fait, pour vous distinguer jamais vraiment tenu il? Il y a quelques symptômes de base, qui sortent quand vous ne voulez vraiment un objectif particulier: comme vous l'auto-sabotage dans votre quête de but, la perte d'intérêt au cours de l'objectif processus de réalisation, le sentiment creux après l'objectif a été atteint.

Comme vous constatez votre objectif, être Unclouded sur vos motivations fondamentales. Votre objectif doit être quelque chose que vous voulez vraiment, et non ce que les autres souhaitent pour vous.

Comment vous venez besoin de cet objectif? Est-ce pour vous ou pour les autres? Qu'allez-vous obtenir hors d'obtenir cet objectif? Être clair sur vos besoins fondamentaux vous conduira à venir dans les moments où vous faites face à des obstacles.

Si vous vous trouvez fixer un objectif, ce qui est pas ce que vous voulez vraiment, mais ce que les autres que vous souhaitez accomplir, il est un signe que vous courir après des fins imposées -purposes par vous placé sur d'autres autour de vous. Il est le contraire de libérer des fins - fins qui sont des créations en direct par vous et votre connaissance.

Chapitre 3:

Restez concentré

Synopsis

Quelques-uns peuvent dire que c'est parce que nous n'avons pas le contrôle de soi indispensable pour obtenir ce que nous voulions faire. Certains disent que c'est parce que nous sommes trop occupés ou trop inondés de prendre des mesures sur notre objectif.

Je suppose qu'il pourrait être l'une de ces choses, mais il est plus probable que vous venez de partir sur un chemin sans boussole et vous avez commencé à perdre votre chemin.

Au lieu de s'appuyer sur une liste de choses, vous « devez » faire pour une raison quelconque, asseyez-vous et pensez à ce que vous voulez vraiment accomplir et définir une intention solide pour atteindre votre objectif.

Je suggère également que vous centrez sur une ou deux intentions à la fois. Peu importe ce qu'il est que vous souhaitez accomplir, établir une intention peut et vous mettre sur la voie du succès.

Obtenez Diligent

Voici 5 conseils top à l'accomplissement enfin votre objectif:

Astuce 1

Soyez clair. En établissant une intention, vous faites clairement à vous-même et à d'autres exactement ce que vous comptez faire. Définir la définition de ce que la réalisation de votre objectif serait. Par exemple, vous savez que vous avez atteint votre objectif d'amélioration de vos compétences en gestion une fois que vous sentez toujours plus heureux avec votre capacité à faire face à de mauvaises situations et de motiver votre peuple. Vous pourriez même obtenir cette promotion que vous avez été après!

Astuce 2

Se rendre compte que l'intention est disponible en plusieurs tailles et chaque grand objectif est rempli d'intentions grandes et petites. Avec jusqu'au bout, chaque intention sera finalement conduire à la réussite. Par exemple, si votre résolution est d'améliorer vos compétences en gestion, votre intention première est peut-être parler avec votre entreprise afin de déterminer quelles sont les compétences et les caractéristiques que vous voudrez peut-être centrer sur.

Astuce 3

Ne laissez pas votre intention confusion submergent. Vous pourriez avoir beaucoup de passion pour votre objectif, mais la passion sans plan est un gaspillage d'énergie et sera finalement s'épuiser.

Définition d'une intention de faire un pas vers votre

objectif tous les jours vous garder sur le bon chemin et aider à dissiper la confusion.

Astuce 4

Utilisez vos ressources. Demandez ce que vous voulez et besoin des autres. Lorsque vous déclarez clairement votre intention et votre demande d'autres, vous avez la chance de gagner un partenaire et une section acclamant. Par exemple, si vous regardez au style de gestion de quelqu'un, demandez-lui des conseils et peut-être même de soutenir. Les chances sont qu'ils seront flattés et vraiment prêts à partager des conseils.

Astuce 5

Être responsable. Choisissez soigneusement vos objectifs en décidant ce qui intéresse vraiment. Vous pourriez demander à quelqu'un de confiance pour vous aider à rester responsable. Néanmoins, rien ne peut prendre la place d'honorer vos intentions de vous. Vous serez étonné de la façon dont votre amour-propre et le sens de la réalisation augmentera lorsque vous atteindrez vos objectifs.

Chapitre 4:

éliminer les barrages routiers

Synopsis

Si vous vous sentez exploité, accablé ou tout simplement au-dessus, les conseils de gestion-temps suivants peuvent vous aider à maximiser votre productivité afin que vous êtes en mesure d'obtenir plus.



Rendre plus facile

Entre répondre à des courriels personnels, de messagerie instantanée et des appels téléphoniques Fielding cellulaire de vos enfants, il peut être très difficile de rester centrée sur les tâches.

Par conséquent, si vous êtes dans la tentative de bureau au centre sur vous travaillez autant que possible. Ensuite, si vous êtes à la maison, vous pouvez vraiment faire face à vos problèmes là-bas sans distraction. Vous finirez par avoir un meilleur temps de qualité les deux endroits.

Différencier vos fonctions de travail de ceux liés à la maison vous permettra de garder votre esprit sur le travail si vous êtes là et, à son tour, décrochage moins, se sentent moins submergées et obtenir plus.

Alors qu'il est toujours bon d'essayer de satisfaire tout le monde tout le temps, il est tout simplement pas possible dans un lieu de travail régi par les lois irréfutables du temps et de l'espace. En savoir si dire non.

Il y a des moments de son droit d'aller au-delà de l'appel du devoir au travail. Par exemple, si elle est une véritable urgence, alors je ne me dérange pas de rester en retard ou sortir sur un membre. Pourtant, c'est différent de simplement laisser les personnes déversent leurs travaux de dernière minute sur votre bureau afin qu'ils puissent rentrer chez eux tôt. Alors que vous avez à faire votre travail, vous devez aussi prendre soin de vous et connaître vos limites.

Le temps passé à la chasse pour les fichiers ou les numéros perdus peuvent être utilisés pour faire des progrès sur votre liste de choses à faire. Grandes structures organisationnelles sont essentielles dans tout plan de gestion du temps.

Passez quelques minutes à la fin de messages vocaux répondre de tous les jours, et les e-mails. Il est toujours utile d'organiser et de ne pas laisser des messages empilent. Il sera constamment de gagner du temps.

sticky notes affichées sur votre clavier peuvent vous aider à rappeler la tâche la plus importante qui doit être fait tout au long de la journée. Tout le monde a son propre système pour s'organiser.

Tout bien construit à faire la liste doit inclure un peu de temps pour se détendre et de vous centrer, ou vous pouvez enrouler trop stressé pour faire de bien à personne.

Votre vie doit refléter ce que vous êtes attirés par faire naturellement. Il est crucial d'accomplir le désir de votre coeur. Ne pas échanger une seconde de plus de votre énergie vitale précieusement travailler dur à l'accomplissement de vos objectifs.

Découvrez vos dons plus vifs qui ont été avec vous depuis le jour où vous êtes né et les utiliser pour produire de la valeur d'une manière simple et détendue! Tout ce dont vous avez besoin pour produire votre succès est déjà en vous.

Toute idée utile qui a élevé l'expérience de la vie des gens est venue au sujet parce que les individus aimeraient éviter d'avoir à faire un travail difficile. Toutes nos créations à travers l'histoire ont été produites pour rendre la vie plus facile et mieux.

Un travail difficile est contre-productif à la direction de la croissance et de la vie en pleine expansion. blocs de travail difficiles au large des flux d'énergie créatrice, inspiré. Un travail difficile ne sont pas en alignement avec les lois de la création. Vous faites de la même étoffe et cette loi naturelle vous applique volontairement ou involontairement. Vous ne serez jamais en bonne santé, riche et sage:

- garder votre nez dans le guidon
- pousser quelque chose vers le haut
- travailler vos doigts à l'os
- ou à la mine de sel
- passer la journée avec un pilote esclave

Il y a un moyen plus facile, paresseuse, ne rien faire pour produire la vie que vous avez toujours voulu. Vous devez vous engager dans ce que vous aimez, jouez et amusez-vous avec.

Jouez avec tout. Si ce n'est pas amusant, et se sent comme un travail difficile, vous diminuons votre potentiel pour faire un succès massif dans votre vie. Aligner votre centre et attention que ce que vous aimez. Alors découvrez les partenaires qui aiment faire des activités que vous résistez faites. Si vous mettez tous ensemble, vous prendrez un saut quantique en votre pouvoir pour produire ce que vous voulez.



Chapitre 5:

Ce qui pourrait aider

Synopsis

La motivation est beaucoup badmouthed, sur-franchisée, overpromoted et terme mal conçue. Le mot « Motive » est délimitée comme celle au sein de l'individu, plutôt qu'à l'extérieur, ce qui l'incite ou lui à l'action; une idée, le besoin, l'émotion ou l'état organique que les indices à l'action.

Pour chacun de vos objectifs, prenez l'habitude de répéter encore et encore « , je veux, je peux, je veux, je peux. Simple Concevoir, positive frais vocabulaire soliloque sur vous-même.

Faites attention si vous êtes conduit pour impressionner les autres ou si vous êtes très inspiré pour obtenir quelque chose. (Et puis se pencher vers ce dernier).

Un outil

La motivation est une force qui nous pousse à l'action, et il vient de l'intérieur de l'individu.

Si vous obtenez « papillons » dans votre estomac avant une performance, les accepter comme des papillons. Les papillons sont gentils. Quand ils commencent à vous manger, ils sont comme des papillons. Papillons de nuit dans votre estomac ne sont pas gentils. Ils induisent des ulcères. Les papillons sont exceptionnels. ? Papillons de nuit Pas tellement.

Le stress positif, produit par le désir, est comme un arc tendu pour déplacer la flèche à l'oeil de boeuf. Dans un état tout à fait sans tension, vous êtes soit comateux ou sans vie. Quelle personne a besoin est vraiment pas un état tensionless, mais l'effort et la lutte pour un objectif qui est digne de lui.

Souvent, nous essayons tort de se débarrasser de tous nos besoins et le stress nous pensons qu'ils produisent. Malheureusement, ce ne sont pas les désirs qui produisent le stress dommageable, c'est la crainte et le doute et l'inquiétude et l'attachement qui apporte le stress négatif.

L'obstacle est de tenir l'arc tendu à la tension de nos besoins et de célébrer avec joie toutes les étapes du processus que nous progressons vers notre objectif avec la flexibilité, la patience et l'enthousiasme. Et, réorientant notre relation avec la peur est toujours une chose exceptionnelle.

Ces papillons? Apprenons à sourire à eux plutôt que de les laisser se transformer en papillons de nuit qui nous dévorent. Travailler à des techniques pour gérer le stress est un peu comme essayer de gagner l'Indy 500 en mettant un gouverneur sur le moteur de votre voiture de course ou de passer un V-12 puissant pour un V4 car il offre une « conduite plus silencieuse. » Vous ne voudriez pas faire cela. Pas si vous étiez après le drapeau à damier. Non, ce n'est pas sur le point de donner à ses adversaires un avantage. devrait vous ne en essayant de se détendre quand sur la pression est.

Le personnage le plus facilement identifiable d'un gagnant total est une attitude d'optimisme personnel et l'exubérance.

Comment est votre optimisme et l'exubérance?

Après des années d'analyse l'impuissance acquise, il y a des informations sur la façon dont nous pouvons apprendre à être plus optimiste, et, naturellement, pourquoi nous devons prendre soin. Pour l'instant, sachez qu'il est grand et vous êtes en mesure de faire beaucoup à ce sujet.

Et, l'exubérance. Exubérance vient du grec et signifie littéralement « Dieu à l'intérieur. » C'est génial.

Quand nous sommes (ou « gagnants totaux »), nous avons la puissance plus élevée dans la maison et le monde réalise par l'exubérance et la motivation qui rayonne de l'intérieur!

Chapitre 6:

Conseils Pour maintenir

Synopsis

Vous êtes en mesure beaucoup plus rapide que vous pourriez penser possible d'augmenter considérablement la qualité globale de votre vie. Tout ce que vous avez besoin est le désir de changer, la décision de prendre des mesures, la discipline à pratiquer les comportements frais que vous avez sélectionné, et la décision de persister jusqu'à ce que vous obtenez les résultats que vous voulez.

Parmi les choix les plus importants que vous êtes personnel en mesure de faire est d'accepter la responsabilité pure pour tout ce que vous êtes et tout ce que vous aurez jamais. Ceci est le point tournant de première classe dans la vie.



Décider de le changer

L'acceptation de la responsabilité personnelle est ce qui distingue la personne supérieure de la personne moyenne. La responsabilité personnelle est le trait le plus vif du leadership et de la source de haute performance dans chaque personne dans toutes les situations.

Accepter l'entière responsabilité de votre vie signifie que vous refusez de faire des excuses ou blâmer les autres pour quoi que ce soit dans votre vie que vous n'êtes pas satisfait de. Vous refusez, à partir de ce moment, de critiquer les autres pour une raison quelconque. Vous refusez de se plaindre de votre situation ou ce qui est arrivé dans le passé. Vous éliminez tous vos si-onlys et ce-ifs et le centre plutôt sur ce que vous voulez vraiment et où vous allez.

Cette décision d'accepter l'entière responsabilité pour vous-même, votre vie et vos résultats, sans excuses, est absolument indispensable si vous souhaitez rester motivé. Désormais, peu importe ce qui se passe, vous dites: « Je suis responsable. »

Si nous voulons profiter de la vie et de se développer dans notre plus haut potentiel, il est clair que nous devons renoncer à notre critiquer, blâmer, se plaindre et pleurnicher ensemble et d'éliminer tous les « si-onlys et ce-ifs ». À partir de maintenant.

Tout est difficile avant qu'il ne soit facile. Vous devrez peut-être d'exercer une énorme discipline pour développer de nouvelles habitudes de pensée et de comportement. Cependant, une fois que vous les avez fermement verrouillé, ils vous permettent d'accomplir beaucoup plus, avec moins.

Faisons ce qui doit être fait et regarder la qualité de nos vies monter en flèche! Lorsque vous aimez votre vie, vous aimez chaque minute. Vous êtes vraiment attentif au sujet abusant ou de perdre l'un des moments précieux et des heures de tous les jours. Est-ce que vous aimez la vie? Alors ne perdez pas de temps; pour ce qui est la vie des choses est fait.

Nous vivons dans des efforts, pas des années; dans les idées non respirations; dans les sentiments, et non en chiffres sur un cadran. Nous devons compter le temps par les battements de coeur.

Et vous? Comment puis-vous vous-même très prix?

Une façon de découvrir comment vous répartissez votre temps. Etes-vous en train de gaspiller des moments précieux et heures de tous les jours? Est-il temps de mettre de côté la télécommande et passer plus de temps avec votre moitié, vos enfants, votre art, votre plan d'affaires, votre journal, votre ...? Il est une ressource précieuse, cette minute, ce battement de coeur ... Honorons en utilisant chaque instant à bon escient et à son tour vous garder motivé.

Emballer

Si vous vous sentez l'objectif semble inatteignable, c'est parce que vous ne l'avez pas exposé l'ensemble fondamental des modèles et des chemins qui vous permettent d'y parvenir. Lorsque vous faites avec succès, vous découvrirez que l'objectif est extrêmement accessible.

Rappelez-vous que d'énormes ont fixé des objectifs et les atteindre car ils ont gardé leur vision inébranlable personnes les plus réussies de la terre. Lorsque vous dessinez correctement la carte vous concernant votre destination finale, il suffit de persévérance avant d'atteindre vos objectifs en fin de compte. Comme vous allez après vos objectifs, souvenez-vous de savourer le voyage.

La réalisation des objectifs est, mais un arrêt; le voyage est la plus longue de toute la procédure. Vous devez savourer votre voyage.