

GONCHAROVA

PRO FINANCE



# 6 ШАГОВ ПРОВЕРКИ ЦЕЛИ НА ИСТИННОСТЬ



 [goncharova.org/inm](https://goncharova.org/inm)

  
САЙТ ИНТЕНСИВА

 [goncharova\\_pro\\_finance](https://t.me/goncharova_pro_finance)

  
TELEGRAM-КАНАЛ

 [goncharova.org/club](https://goncharova.org/club)

  
САЙТ КЛУБА

# GONCHAROVA

PRO FINANCE

Я Екатерина Гончарова, практикующий инвестор, эксперт по личным финансам, финансовый «психолог» и миллионер 😊

- Помогаю людям обрести финансовую грамотность и свободу, избавиться от негативных установок, проработать мышление и начать жить свободно в наслаждении
- Инвестирую в недвижимость, ценные бумаги, фонды, криптовалюту и бизнес — общий портфель перевалил за \$1,1 млн
- Выступаю на федеральных ТВ-каналах: Первый, НТВ, Россия, РЕН-ТВ, Пятница, Москва-24
- Провожу корпоративные тренинги и консультации: Хоум кредит банк, Talk банк, МТС банк, Amway, МВидео/Эльдорадо, General Electric

Более 2500 человек достигли своих финансовых целей благодаря работе со мной лично или на тренингах.

Подписывайтесь на мой Telegram-канал по [ссылке](#) или QR-коду — там много полезного про инвестиции, финансовую свободу и повышение дохода 📩



Я разработала эту рабочую тетрадь, чтобы вы научились правильно ставить цели и составлять план их достижения 📖

## Есть цель, есть деньги?

Как ставить такие цели, которые будут истинными и приведут к желаемому результату, не тратя попусту время, деньги и нервы?

Используя эту рабочую тетрадь, вы научитесь находить свои настоящие цели, определять и устранять факторы, мешающие их достижению.

С развитием навыка проверки цели вы всего за 15-30 минут будете понимать, ваша эта цель или нет.

Используя мою технику, вы:

- будете достигать только свои истинные цели (не навязанные родственниками, друзьями, обществом)
- будете тратить меньше времени и денег для достижения цели — научитесь составлять простой, быстрый и легко выполнимый план действий, находить нужных экспертов для реализации задуманного
- привлечете деньги в свою жизнь — когда мы ставим истинную цель, мы видим во всем возможности и деньги для достижения желаемого приходят гораздо легче



## 6 ШАГОВ ПРОВЕРКИ ЦЕЛИ НА ИСТИННОСТЬ

**Желания — они на самом деле мои, или мне только кажется, а в реальности они навязаны родителями/рекламой/обществом?**

Все мы чего-то хотим. По идее, если мы чего-то действительно хотим, то это должно случиться. Однако многие ставят цели, создают установки, даже предпринимают реальные действия, но ничего не работает. Потому что само желание, цель могут быть не истинными.

Здесь важно не спешить, а планомерно разобрать все по шагам.



# КАК ЖЕ ПОНЯТЬ, СТОИТ ЛИ ТРАТИТЬ ВРЕМЯ НА ДОСТИЖЕНИЕ СВОЕГО «ХОЧУ», ИЛИ ЖЕ ПОСТАВИТЬ ЕГО ПОД СОМНЕНИЕ?

## ШАГ 1. Зафиксируйте свою цель письменно

Здесь есть три измерения:

1. Чего вы хотите? (желание = цель)
2. Когда? За какой срок? (время)
3. Сколько это стоит? (деньги)

Конкретизируйте цель. Если вам не очень интересно в этом разбираться, то, возможно, и достигать этого не имеет смысла — это не ваше. Если вы не знаете деталей, цель обтекаема, результат неясен или расплывчат, стоит задуматься почему. Брать деньги в качестве конечной цели нельзя: деньги — это лишь инструмент достижения целей. Исключением может быть только цель «погашение плохих долгов»

---

---

---

---

---

---

---

---

## ШАГ 2. Испытайте на себе вашу цель или хотя бы часть вашей цели

Пробуйте и прислушивайтесь к внутреннему состоянию: как вы себя чувствуете, когда вы приближаетесь к своей цели? Какие эмоции, ощущения испытываете?

Поделитесь с другими участниками интенсива в комментариях своей целью, поймите, какие есть способы «протестировать» свою цель. Запишите все варианты, даже самые безумные.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Составьте свой план действий на ближайшую неделю —  
**5 ШАГОВ:**

1

---

2

---

3

---

4

---

5

---

Нравится ли вам ваша цель?

Да  Нет

Большинство желаний — наши. Только может произойти подмена понятий.

Кажется, что хочется успеха, а на самом деле — одобрения.

Машину, а, по-честному, определенного статуса.

Ребенка, а оказывается, соответствовать ожиданиям.

Грустно, когда желание исполняется, а потребность, стоящая за ним, остается неудовлетворенной.

**ШАГ 3. Изучите потребности, которые стоят за вашей значимой целью**

**Задайте себе вопрос:** что я буду чувствовать, когда эта цель осуществится? Помимо достижения основной цели, что еще я таким образом получу?

Далеко не всех в детстве учили хотеть. «Ты будешь овсяную кашу?» В этом вопросе у нас как будто нет возможности выбора. Можно только сказать «да» или «нет», а чего хотите именно вы («Что ты хочешь на завтрак?»), мало кто интересуется. В лучшем случае нам дают ограниченный выбор: «Ты будешь овсяную или пшеничную кашу?»

Если в воспитательных целях вариант предлагать ребенку на выбор именно еду вам не подходит (предположим, у вас нет возможности готовить ему все, что он пожелает), давайте ему другой выбор.

**ЗАГЛЯНИТЕ ЗА ЦЕЛЬ.** Что вам дает ваша цель? Чего на самом деле вы хотите?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

То, что вы прописали выше, и есть ваша цель!

**ИНЫЕ ИСТОЧНИКИ ЭТИХ ЧУВСТВ.** Что еще может дать вам те же чувства и ощущения?

---

---

---

---

---

---

---

---



Кто или что может помочь вам в реализации вашей цели?

1

---

2

---

3

---

4

---

5

---

\*Почему вам нравится добиваться всего самостоятельно?

Если вы считаете, что вам никто не нужен для реализации вашей цели, что вы можете легко справиться с этим сами, ответьте себе на вопрос:

Почему мне нравится добиваться всего самостоятельно?

---

---

---

---

## ШАГ 4. Если цель ваша, то почему вы ее не достигаете или идете к ней медленно?

Порой мы фокусируемся исключительно на позитивных аспектах нашей цели. Однако, рассмотрев ее негативные стороны, вы можете найти то, что вас «тормозит».

**ОБРАТНАЯ СТОРОНА ЦЕЛИ** — пропишите **негативные** аспекты вашей цели. Будьте честны с самим собой:

---

---

---

---

---

---

---

---

Как можно минимизировать негативные аспекты вашей цели?

---

---

---

---

---

---

---

---

Пугают ли вас трудности, стоящие на пути к цели?

Да  Нет

**ШАГ 5. Ваши близкие люди знают о вашей цели?**

Высказывали ли они какое-либо мнение насчет вашей цели? Если да, то каким оно было: **одобрение** или, наоборот, вас начинали **отговаривать от этой цели?**

**Был ли опыт «вопреки»?** Когда вы делали что-то, чтобы доказать другому человеку, что вы можете что-то сделать, чего-то достичь?

---

---

---

---

Осознание этого можно использовать как «педаль газа» для достижения цели:

---

---

---

---

Цель **ДЛЯ СЕБЯ** или **ВОПРОКИ** кому-то? Ответьте себе на этот вопрос честно:

---

**ШАГ 6.** Вообразите обратное — что **противоположно** вашему желанию? Это точка А, из которой вы начинаете свой путь к цели. То, от чего вы убегаете, какую **проблему** вы решаете, реализуя свою цель?

Задайте себе вопросы:

- Что вызывает больше чувств: то, к чему я иду (ваша цель), или то, от чего я убегаю (изначальная проблема)?

---

---

---

---

---

---

---

---

- Мне больше хочется, чтобы этой противоположности не было или чтобы была достигнута моя цель?

---

---

---

---

---

---

---

---

**АЛЬТЕРНАТИВНЫЕ ВАРИАНТЫ:**

---

---

---

---

---

---

---

---

Я больше бегу «ОТ» или стремлюсь «К»?

---

---

---

---

**МОЙ ПЛАН ПРОВЕРКИ ЦЕЛИ ПО ШАГАМ:**

1

---

---

---

---

2

---

---

---

---

3

---

---

---

---

4

---

---

---

---

5

---

---

---

---

6

---

---

---

---

 [goncharova.org/inm](https://goncharova.org/inm)

  
САЙТ ИНТЕНСИВА

 [goncharova\\_pro\\_finance](https://t.me/goncharova_pro_finance)

  
TELEGRAM-КАНАЛ

 [goncharova.org/club](https://goncharova.org/club)

  
САЙТ КЛУБА