**Каждый человек может добиться поставленной цели!**

**Как?**

Во-первых: Цель должна быть полезной, значимой.

«*Смысл жизни в красоте и силе стремления к целям*» - писал М.Горький.

1. Поставленную цель необходимо сделать достижимой, привлекательной. Слишком трудная, отдаленная цель кажется нам абсолютно недостижимой, и у нас опускаются руки. Нужно наметить несколько последовательных, посильных этапов на пути к цели. Постепенно осуществляя каждый этап, мы приобретаем уверенность в своих силах, в достижении поставленной цели.

 2. Избегайте ставить цели, принимать решения, когда Вы в состоянии сильного эмоционального возбуждения, гнева.

Во-вторых: Поставленная цель должна соответствовать Вашим возможностям.

1. Цель необходимо конкретизировать. А.С.Макаренко писал: «*Никакое дело нельзя хорошо сделать, если неизвестно, чего хотят достигнуть*».
2. *Главная цель* должна быть разбита на ряд *промежуточных.*
3. *Нельзя быть рабом собственных решений.* Следует изменять или даже отменять поставленную цель в случае вступления в действие неучтенных или вновь возникших обстоятельств, которые делают ее бессмысленной. *Упорствует в своих ошибках только упрямец.*

**Памятка:**

\* Управлять *своими чувствами, психическими состояниями, поступками, поведением можно,* используя *самоободрение, самоубеждение.*

\* *Самоободрение* – обращение к самому себе для укрепления веры в себя. При этом важно: самоуспокоение, внушение уверенности в успехе дела – *дело посильно и выполнимо*, - внушение уверенности в себе – *я смогу, равнение на любимого героя – а ему было каково?*

\* *Самоубеждение* – убеждение себя в чем-либо путем соответствующих доводов и аргументов.

*- Учись управлять собой. (См. статью « Защита от стресса»)*

*- Не жди, когда тебе подскажут, укажут, дадут задание – будь сам инициативен, действуй по собственному почину.*

*- Только тот победит любые трудности, кто сам себе командир, кто способен сам собой управлять.*

Многие мыслители давали такой совет: «*Если Вы удачно выберете труд и вложите в него свою душу, то счастье само Вас отыщет».*

**Инструкция по обращению с собой!**

***1.НАБЛЮДАЙТЕ ЗА СОБОЙ.*** *Будьте внимательны к себе. Следите за своими мыслями.* Помните, что наша жизнь – это во многом то, что мы о ней думаем. *Избегайте внутренней ловушки, когда Ваши представления о жизни более мучительны, чем сама жизнь.* Именно негативная оценка происходящего, а не действительное положение дел – главная причина нашего беспокойства. Не позволяйте негативным чувствам овладеть Вами. Сосредотачивайтесь на позитивном.

***2. ЖИВИТЕ СЕГОДНЯ.*** Ваше прошлое – это воспоминания, будущее – пока только предположения. *Настоящее – единственная реальность, которую стоит принимать в расчет.* То, что было, уже не вернешь. То, что будет, еще не случилось. *То, что есть сейчас – это и есть Ваша жизнь.* Реагируйте только на то, что существует в действительности, в данный момент.

1. ***ЗАПОЛНЯЙТЕ ПУСТОТУ.*** Будьте постоянно заняты. У Вас не должно оставаться пустого времени на переживания и беспокойства. *Лучше отдайтесь своему увлечению.* Продолжайте занятия, приносящие Вам удовлетворение. Установите и соблюдайте режим дня. Берегите время. Сохраните привычный образ жизни.

***4.БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ.*** У здорового человека гораздо больше шансов справиться со своими проблемами. *Если Вы до сих пор не занимались физической культурой, начните сейчас.* Научитесь правильно двигаться, дышать, расслабляться. *При этом избегайте перенапряжения и усталости, отдыхайте, не дожидаясь утомления.* Чаще выходите на природу. Гимнастика, полноценный сон и прогулки – совершенно необходимые условия здоровья. Укрепляя его, Вы повышаете свою работоспособность.

***5. УЧИТЕСЬ.*** Пользуйтесь случаем расширить Ваш профессиональный опыт. Чем больше Вы будете знать, и уметь, тем шире будут Ваши профессиональные возможности. Повышайте свою квалификацию.

***6. ОБЩАЙТЕСЬ***. Проявляйте интерес к другим людям. Каждый день делайте кому-нибудь приятное. Помните, *Вы нужны не только себе.* Делитесь своими проблемами и заботами с друзьями и близкими. Расширяйте круг общения.