

Больше полезных упражнений и заданий ищите на сайте проекта [МОРС](#) и в [группе МОРСа во «ВКонтакте»](#)

Как исследовать свою цель

Чтобы превратить желание в цель, нужна небольшая подготовка: вам понадобятся листочек бумаги и ручка. Сконцентрируйтесь, подумайте и сформулируйте то, чего вы хотите достичь, ответив на каждый вопрос из списка.

Определение цели

- Чего вы хотите?

Поиск мотива

- Что даст лично *вам* достижение этой цели?

Актуальность

- Почему именно сейчас эта цель актуальна?

Телесный и эмоциональный отклик

- Что вы чувствуете, когда говорите об этой цели?
- Что происходит в теле, когда думаете об этой цели?
- Что будете чувствовать, когда достигнете эту цель?

Локус контроля

- Насколько результат зависит от вас?
- Что от вас тут не зависит?

Сроки

- Сколько времени дадите себе на достижение цели?

Завершение

- Что узнали о себе?
- Что собираетесь с этим делать?

Автор: Олеся Романова

