

Оглавление

Введение	7
Как появилась эта книга и вообще для чего все это	7
Как работать с книгой	9
Глава 1. Противоядие от Хаоса	10
Глава 2. Постановка цели: в начале было	19
Осмысление того, чего вы хотите	21
Глава 3. Как развивалось учение о целеполагании	24
Мир идей Платона в учении о целеполагании	25
Потом был Аристотель	26
1935: первые современные исследования целеполагания	27
1968: Эдвин Локк, отец современной теории целеполагания	27
1978: хорошо сформулированный результат (ХСР)	28
1981: тот самый SMART	30
1996: Дэвид Гордон. От желания к обладанию	32
2021: панорамное целеполагание — разработка Института современного НЛП	32
Глава 4. Научные принципы целеполагания Эдвина Локка	34
Ясность цели	35

Вызов (сложность цели)	37
Приверженность цели	38
Обратная связь	40
Дробление цели	41
Ресурсы	41
Способности	42
Глава 5. ХСР (хорошо сформулированный результат)	44
Как правильно ставить цели с техникой ХСР	46
Глава 6. SMART-критерии как идея целеполагания	52
Теория	52
Примеры	54
Особенности метода	57
Глава 7. От желания к обладанию	59
Желание (пожелание)	60
Потребность	61
Планирование	62
Действия	64
Обладание	65
Глава 8. Панорамная цель	67
Точка 0. Формулирование цели	70
Часть 1. Ресурсы	70
Часть 2. Навигация	71

Часть 3. Сравнение	73
Часть 4. План	74
Часть 5. Рамка цели	76
Часть 6. Иерархия	77
Часть 7. Связь	78
Часть 8. Размер	80
Сколько потребуется времени, чтобы прописать панораму цели?.....	81
Глава 9. Нейробиология целеполагания	82
Глава 10. Управление своими целями	89
Выявление фактора среды	91
Выработка стереотипа распознавания фактора среды	91
Формирование вектора целей управления в отношении данного фактора среды	92
Формулировка концепции цели	93
Создание структуры управления	94
Совершенствование концепции и поддержание ее работоспособности	95
Функция обратного обучения	96
Глава 11. Проектное целеполагание	97
Цель проекта и ожидаемые эффекты	98
Контроль	99
Критерии достижения целей проекта	100

Контекст реализации проекта	101
Ресурсы	103
Влияние проекта на компанию в целом	104
Практические шаги	104
Глава 12. Создаем своего героя!	106
Какой он, ваш герой?	107
Герой, пора создать свою историю!	113
Мифологический подход к целеполаганию	114
Заключение. Ощутите свободное падение в будущее	124
Приложение. Профайлинг. Психотипы, их ценности и особенности целеполагания	125
Особенности метода	127
Психотипология: люди, звери и эмоции	129
Истероидный психотип	135
Эпилептоид: упорядоченный психотип	149
Паранойял: застревающий психотип	167
Шизоид: творческий психотип	178
Гипертим: гипертимный психотип	193
Психоастеник: эмотивный психотип	202
Астеник: тревожно-мнительный психотип	213