

伟大的目标是：

- 1、**注重结果**：一旦你理解了你的为什么（这是一个充满激情的为什么），你就90%成功了！
- 2、**与你的价值观相一致**：目标越符合你的内在或核心价值观，就越容易实现。注意：我们可以实现与我们的价值观不一致的目标，但这更难实现，也更不令人满意。
- 3、**正面表述**：即“我想要健康的指甲”而不是“我想停止咬指甲”

或者SMART：

- 具体（因此你确切地知道你想要实现什么）
- 可衡量的（这样你就知道你什么时候做到了！）
- 以行动为导向（所以你可以做点什么！）
- 现实（因此是可以实现的）和
- 有时限（有最后期限）

关注结果：

- 1、你真正真正想要的是什么？深入挖掘...
- 2、你想要的**具体结果**是什么？
- 3、没有实现目标对你来说有什么痛苦？

以你的价值观相一致：

- 1、这个目标符合你的人生愿景/整体人生计划吗？（不知道-你的直觉告诉你什么？）
- 2、这个目标符合你的价值观吗？（不确定？问问自己在生活中什么对你来说真正重要-这个目标会帮助你实现更多吗？）
- 3、目标是你真正想要的，还是你认为你应该拥有或应该做的？（提示：如果是应该，那可能是别人的梦想.....）
- 4、当你思考你的目标时，它是否给你一种深刻的满足感或“正确感”、幸福感和/或兴奋感？（如果是这样，这些都是良好的迹象，表明这是一个健康的目标。）
- 5、如果你现在就有目标，你会接受吗？（如果没有，为什么没有？有什么问题？）
- 6、这个目标如何融入你的生活/生活方式？（时间/努力/承诺/还有谁可能受到影响？）

识别障碍：

- 1、你能开始并维持这个目标/结果吗？（也就是说，你能完全控制实现它吗？）
- 2、这一改变将如何影响你生活的其他方面？（即，你还需要处理什么？）
- 3、你目前的状况有什么好处？（也就是说，呆在原地有什么好处？）然后问，我怎样才能做出改变的同时保持这些好的方面？
- 4、为了实现这个目标，你可能不得不放弃/停止做什么？（从本质上讲，做出这种改变的代价是什么？你愿意为此付出吗？）
- 5、如果在实现这个目标的过程中有什么重要的事情（帮助你成功，或者可能会阻碍你）你还没有提到，那会是什么？
- 6、要实现这个目标，你必须成为世界卫生组织？

目标大小：

- 1、你的目标大小是否合适？
太大了？分解成更小的目标
太小了？适应更大的目标
- 2、要达到的最低/超容易目标是什么？
- 3、您要达到的目标级别是什么？
- 4、你要达到的特别目标是什么？

找到资源-行动起来：

- 1、你已经拥有了哪些资源来帮助你实现目标？列一个清单！（例如，事物、人们的支持、人脉、个人素质、知识、技能、金钱、时间等）。
- 2、你需要什么资源来帮助你实现目标？列一个清单！

重要提示：记住——目标的存在是为了激励你，而不是一种打击自己的负担！