

№	Вопрос	Пояснение	Пример	ДА!
1	Цель заявлена утвердительно?	Общее направление - ориентация на позитив. Вы должны говорить о том, чего вы хотите. В формулировке не должно быть даже намеков на отрицание, отказ или избегание. Исключите любое напоминание о нежелательных моментах. Говорите о достижениях и ресурсах.	<i>Я не хочу быть толстой! А чего вы хотите?</i>	
2	Достижение цели зависит от вас?	Убедитесь, что цель находится под вашим контролем. Проясните, от каких ваших действий зависит ее приближение. Что вы можете сделать для этого? Сможете ли вы взять на себя ответственность за нее? Переформулируйте результат относительно себя.	<i>Хочу, чтобы мой вес снизился. А что лично вы можете сделать для этого?</i>	
3	Цель подтверждается с помощью органов чувств?	Главный мотив - не пропустите своего счастья! Пусть оно будет реально ощутимо и измеримо. Чем конкретнее цель, тем легче ее заметить. Как вы поймете, что уже достигли своей цели? Что вы увидите, услышите и почувствуете, когда это произойдет?	<i>Мне надо снизить и контролировать свой вес. А что вам скажет, что уже похудели до нужного уровня?</i>	
4	Цель находится в нужном контексте?	Где, когда и с кем вы этого хотите? Где, когда и с кем вы этого НЕ хотите? Оценка событий во многом зависит от того, в каких обстоятельствах они произошли. В каких контекстах ваша цель желательна, а в каких - нет? Убедитесь, что вы получите ее именно там, где вам это нужно.	<i>Мне надо снизить и контролировать свой вес. Снизить до какого уровня? Контролировать когда и при каких обстоятельствах? Всегда ли?</i>	
5	Цель сохраняет все преимущества настоящего положения?	Соблюдайте экологию! Мир - достаточно сложная штука, чтобы этот факт начать уважать. В нем все взаимосвязано. Поэтому внимательно отнеситесь к своему заказу. Ничего ли вы не потеряете, если вдруг ваше желание исполнится? Не пропадет ли чего на пути к заветной цели? Сохраните ли вы все выгоды текущего положения? Все ли мнения учтены? Учтите все заранее - потом расплачиваться придется совсем по другим счетам. Зато хорошо продуманная цель получает всеобщую поддержку и благоприятную атмосферу.	<i>Мне надо снизить и контролировать свой вес. А что вам дает нынешний вес? Какие преимущества у него?</i>	
6	Цель имеет подходящие размеры?	Слишком маленькая цель не стоит столь тщательного планирования. Задайте вопрос: "Зачем она вам?", и за ее спиной встанет действительно значительное начинание. За слишком большую цель неясно, с какой стороны ввязаться. Убедитесь, что ее можно добиться в обозримом будущем. Выделите первый, начальный этап и работайте с ней. На оставшуюся часть задачи у вас еще будет время.	<i>Мне надо снизить и контролировать свой вес. Что бы вы хотели сделать в первую очередь? Какие этапы у процесса снижения веса? Что вам это даст?</i>	
7	Подобраны ресурсы для достижения цели?	Что вам поможет в этом начинании? Какие у вас есть средства и возможности для реализации собственных замыслов? Что даст вам силы дойти до конца? Какие у вас есть варианты приближения к цели? Сфокусируйтесь на собственных возможностях, и вы удивитесь, насколько они огромны.	<i>Мне надо снизить и контролировать свой вес. У вас уже есть успешные примеры этого? Что вы уже делаете? Какие ваши навыки могут помочь?</i>	
8	Исследованы возможные препятствия на пути к цели?	Что мне может помешать? Какие могут возникнуть трудности? Что мне мешает прямо сейчас начать движение? Как мне обойти возможные преграды? Как сделать путь более легким? Подумайте об этом, когда прорабатываете желаемый результат, и он станет еще более доступным.	<i>Мне надо снизить и контролировать свой вес. А что вам мешает делать это сейчас? Что может помочь?</i>	
9	Намечены первые шаги?	Где, когда и при каких обстоятельствах я начну работать в этом направлении? Что это будут за действия? С чего я начну в первую очередь? Как я пойму, что машина реализации уже заработала? Первый шаг - самый трудный. На него надо решиться. Потом будет легче.	<i>Мне надо снизить и контролировать свой вес. С чего начнете?</i>	