

A céltudatos életvitel tanulmányozása az utóbbi időben népszerű a tudományos kutatásokban. Nick Craig és Scott A. Snook a könyvükben szintén céltudatos: azon dolgoznak, hogy a vezetőknek segítsenek megtalálni azt a szikrát, amely a saját életükhöz kell. Arra oktatják a vezetőket, hogy legyenek hitelesek és határozzák meg a szenvedélyüket, aztán pedig ültessék át a gyakorlatba.

Craig és Snook úgy határozza meg a vezetés célját, hogy „ki vagy te és mi tesz különlegessé”. A cél, a szándék nem csupán egy sor a jellemrajzokban. Sokkal többet jelent, mint azt, hogy *mit* csinálsz; benne van az is, *hogyan* csinálod, és nagyon fontos az is, hogy *miért* csinálod. Craig és Snook könyvében az a felszólítás, hogy éld céltudatosan az életed, arra emlékeztet hangsúlyosan, hogy ha valaki hiteles, az egyszerűen annyit tesz, hogy önazonos. Ahhoz pedig, hogy kiváló vezető legyél, természetesen ismerned kell önmagadat.

Azok, akik céltudatosan élnek, egészségesebbek és boldogabbak. Ezt megerősítette a történelem egyik leghosszabb ideig tartó pszichológiai vizsgálata, a Grant-féle kutatás. Összesen 268 embert követtek nyomon középiskolás koruktól, az 1930-as évektől kezdődően, egészen máig. Ez lett az egyik legnagyobb és leghosszabb vizsgálat a fizikai és érzelmi egészség tanulmányozására.

A vizsgált alanyok közül némelyik komoly karriert futott be, közülük a legismertebb John F. Kennedy, az Egyesült Államok 35. elnöke, akinek a személyes adatai azonban 2040-ig titkosak. A tanulmány lehetővé tette a kutatóknak, hogy vizsgálják a kölcsönös hatást a jelentős és eredményes életút és a kevésbé sikeres között. George Vaillant vezette ezt a kutatást négy évtizeden át. Amikor egy újságíró arra kérte, hogy foglalja össze az eredményt, azt válaszolta, hogy azt nagyon könnyű megtenni egyetlen rövid mondatban: „A boldogság egyenlő szeretet – és pont.” Vagyis szeretetben élni egyenes út a boldogsághoz.