



Целеполагани е

SMART



| | | | | |
|---|---|--|--|---|
| <p>Цель должна быть лаконично и понятно сформулирована.</p> | <p>Количественный показатель, в котором можно измерять процесс. Страницы книг, проценты, валюта, время и т.д.</p> | <p>Есть все ресурсы для достижения цели?</p> | <p>Эта цель действительно важна для вас? Спросите себя «Поему я этого хочу?»</p> | <p>Когда начнёте и когда закончите?</p> |
|---|---|--|--|---|

SMARTER

E – ecological

• Экологичная

R – recorder

• Записанная

Не вредит другим людям или вам, не противоречит закону или вашим личным принципам.

Раз в неделю/месяц/год нужно пересматривать эту цель. Для этого она должна быть изначально записана.

Квадрат Декарта

Необходим для принятия любых решений, в том числе о важности цели



Пирамида Франклина



Пирамида Франклина (подробнее)



Задачи из плана на неделю/месяц разбиваются на более мелкие, **ежедневные задачи**.

План на
каждый день

6

Исходя из долгосрочного плана определяется, что можно сделать в течение ближайших нескольких недель и месяцев для достижения цели. Это гораздо более точный **план-график**, которому нужно следовать, чтобы получить желаемое.

Краткосрочный
план на
неделю, месяц

5

Составляется **план на 1-5** последующих лет для достижения конкретных целей, с указанием конкретных сроков.

Долгосрочный
план на
1,3,5 лет

4

Пункты **Генерального плана** должны быть самыми значимыми на пути к успеху. Это большой и обобщенный план по достижению глобальной цели, пошаговая инструкция и фиксация конкретных промежуточных целей.

Генеральный
план

3

Глобальная цель базируется на определенных ранее жизненных ценностях и представляет собой максимально желаемый результат, цель всей жизни.

Глобальная цель

2

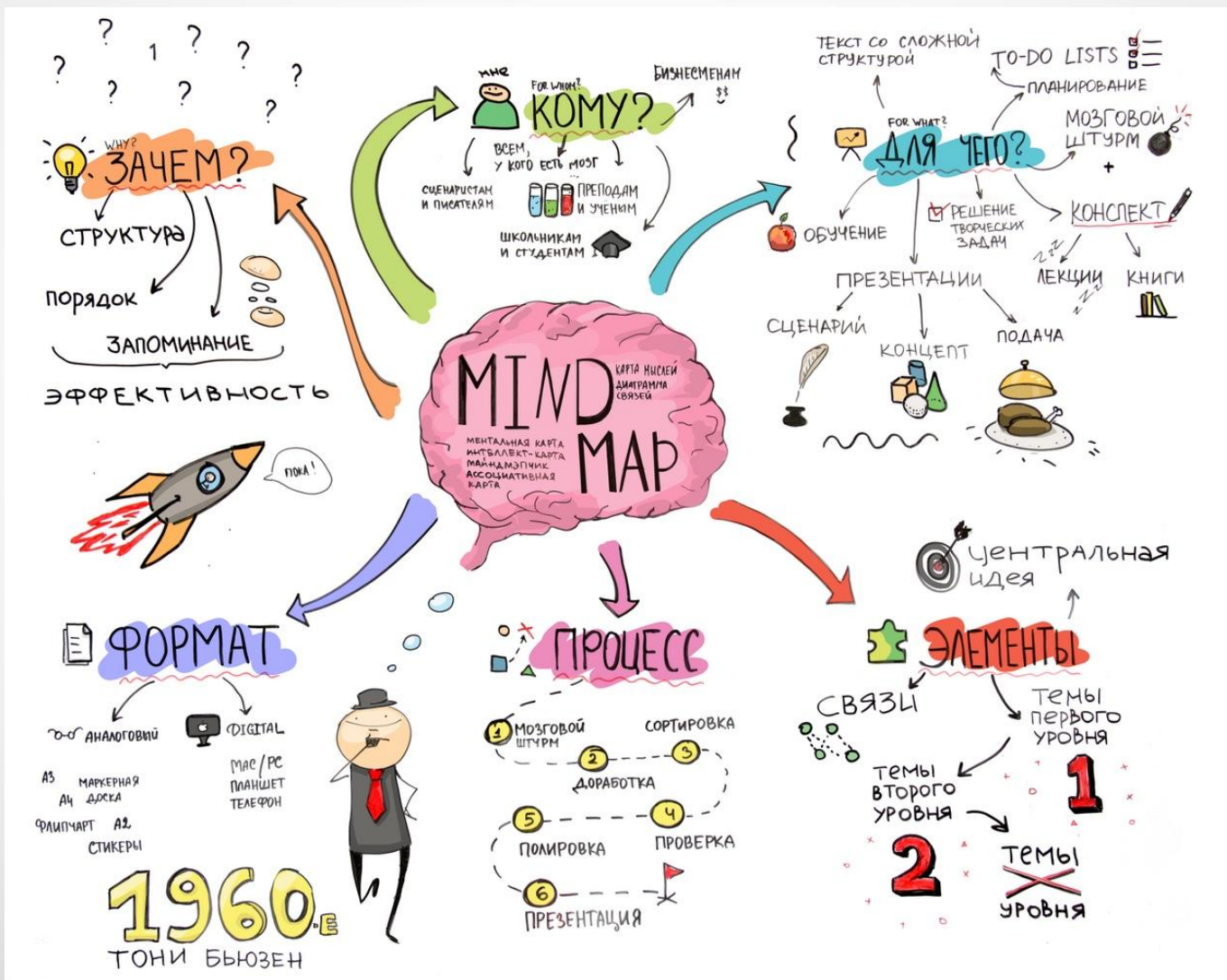
Жизненные ценности – это тот фундамент, на котором каждый строит свою жизнь, это вектор направления движения к своей мечте. Это ответ на вопросы:
- «Ради чего я живу?»
- «Что для меня является самым важным в жизни?»

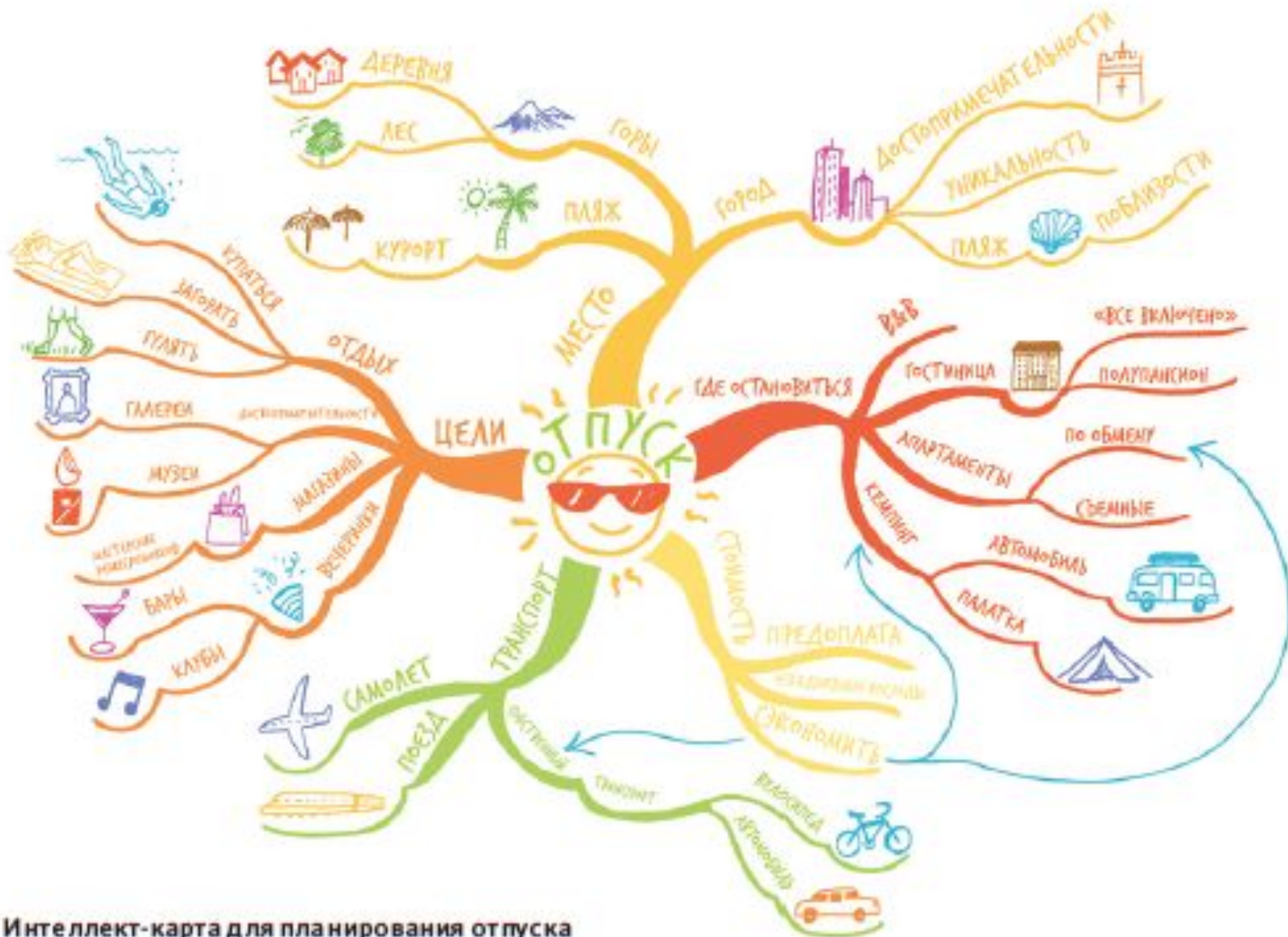
Основные
жизненные ценности

1

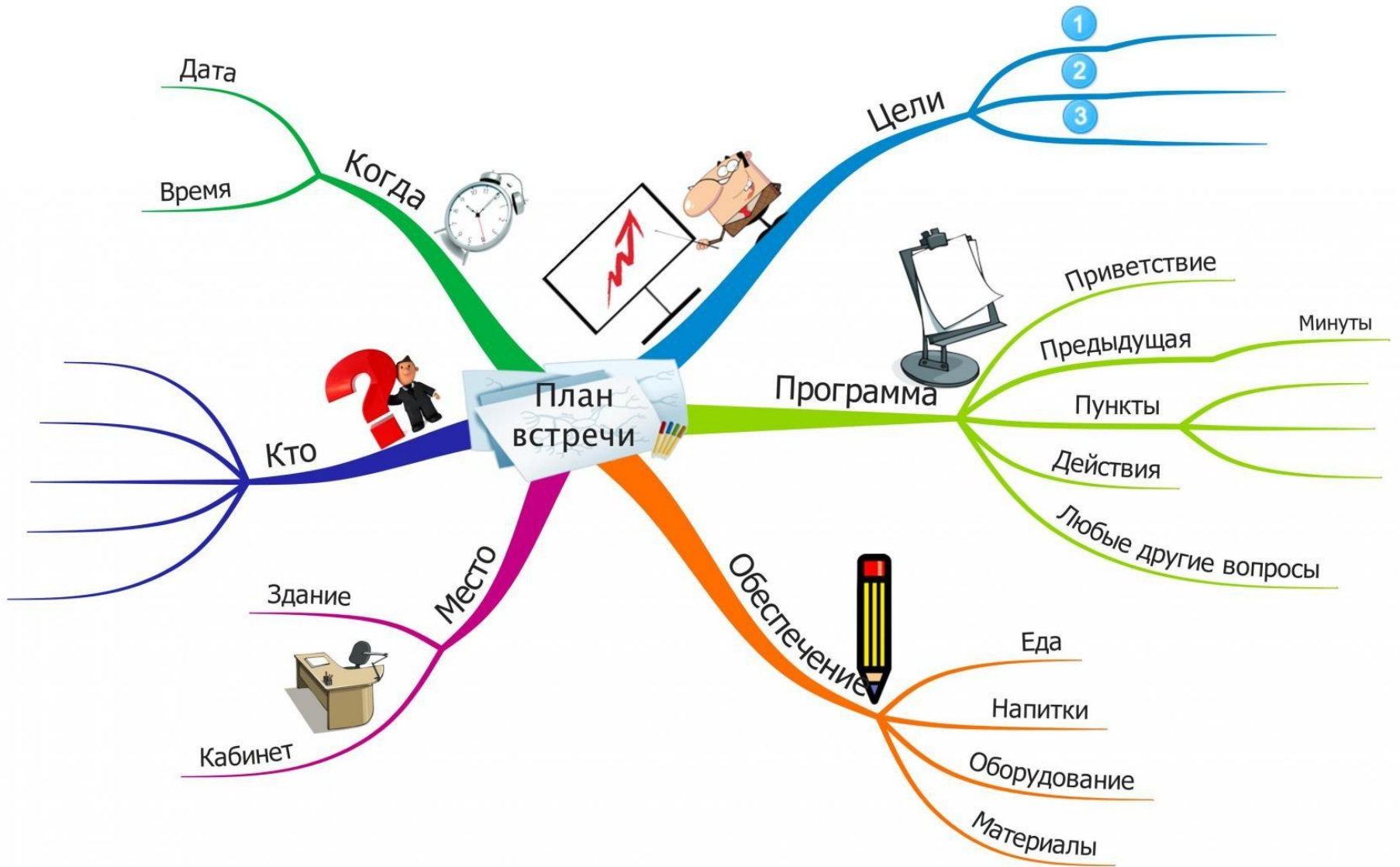


Mind-Map

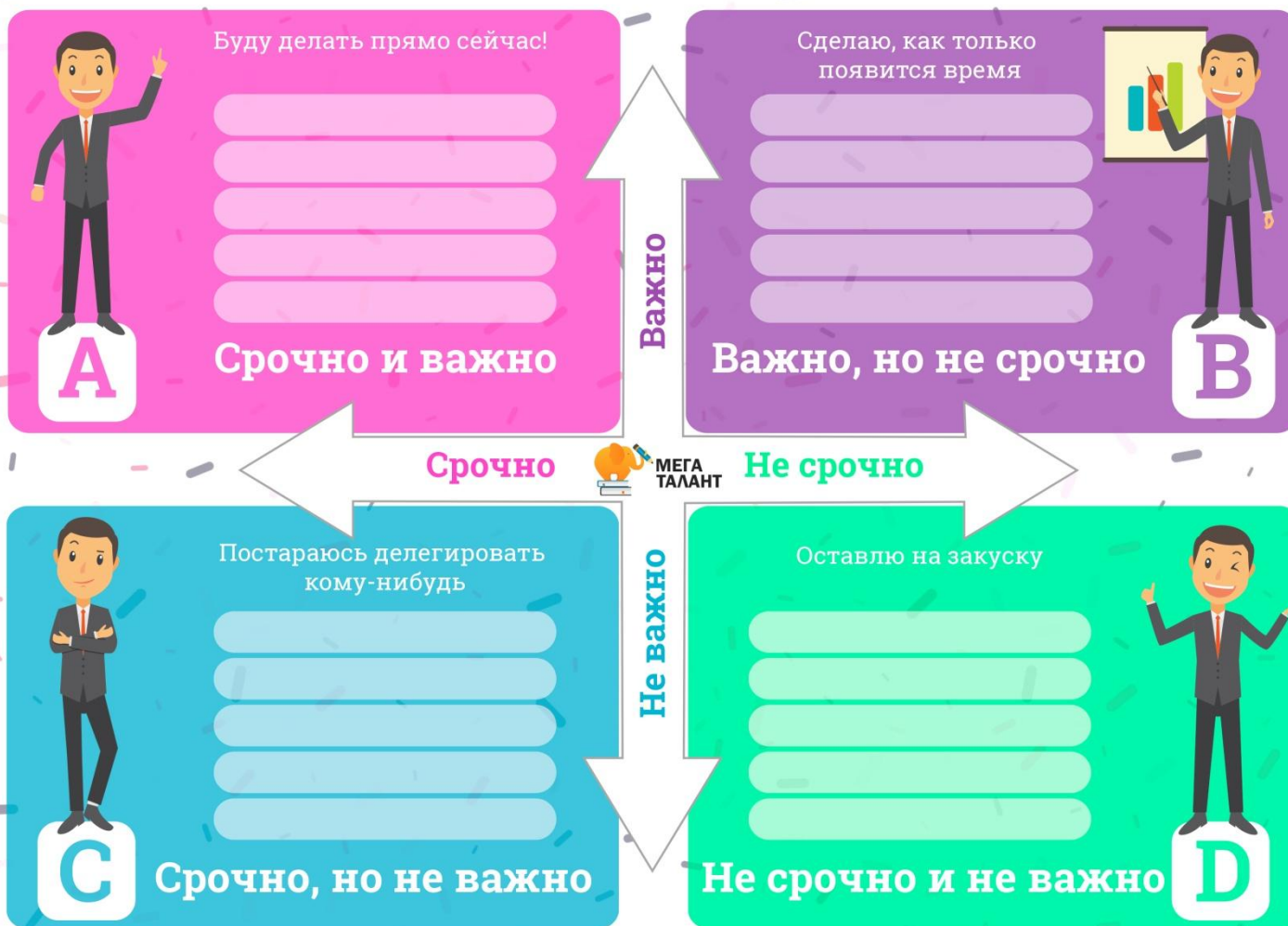




Интеллектуальная карта для планирования отпуска



Матрица Эйзенхауэра



Метод «АБВГД»

А – обязательно сделать! Это важные, срочные дела, игнорирование которых приведет к серьезным последствиям.

Б – следует сделать! Но можно и отложить. Ничего критичного не произойдет. Во всяком случае в самое ближайшее время.

В – можно делать, а можно и не делать. Особой значимости у этих занятий нет.

Г – отдать другому. Останется время до своих дел А.

Д – для удаления из списка.



Правило «сначала съешь лягушку»

