

**Быть Лучше: День #14**



# Идеальный день. Визуализация

1. Проведите ретроспективу целей - насколько они приближают вас к идеальному дню?
2. Визуализируйте цели
3. Возвращайтесь к работе с ними еженедельно



# Ритуалы

Комплекс действий, которые помогают обрести нужной настрой и мотивацию

- Силовой час
- Зарядка
- Медитация
- Работа с целями
- Аффирмации
- Прогулка
- Моделируйте ритуалы успешных людей



# Понятие энергии

- Мыслетопливо, сила воли, фокус и т.д.
- Ограниченный ресурс
- Имеет свойство восстанавливаться
- Не путать энергию с дофамином
- Необходимо управлять энергией с помощью полезных привычек, ритуалов и закрытых задач
- Отслеживайте утечки и ликвидируйте их



# Домашнее задание

Для новичков:

- Какие ритуалы вы уже используете?
- Какие вы хотите внедрить?
- Внедрите минимум 1 ритуал

Для продвинутых:

- Изучить биографии 3 кумиров
- Выяснить их ритуалы
- Внедрить минимум 3 ритуала