

Цели и их достижение

Автор: Ганеев
Артур



План

- Постановка целей и ее визуализация
- Позитивное утверждение о себе
- Матрица Эйзенхауэра
- Круг влияния и круг забот

Как ставить цель

SPECIFIC
конкретный

TIME BOUND
ограниченный во
времени

MEASURABLE
Измеримый

RELEVANT
значимый

ACHIEVABLE
достижимый

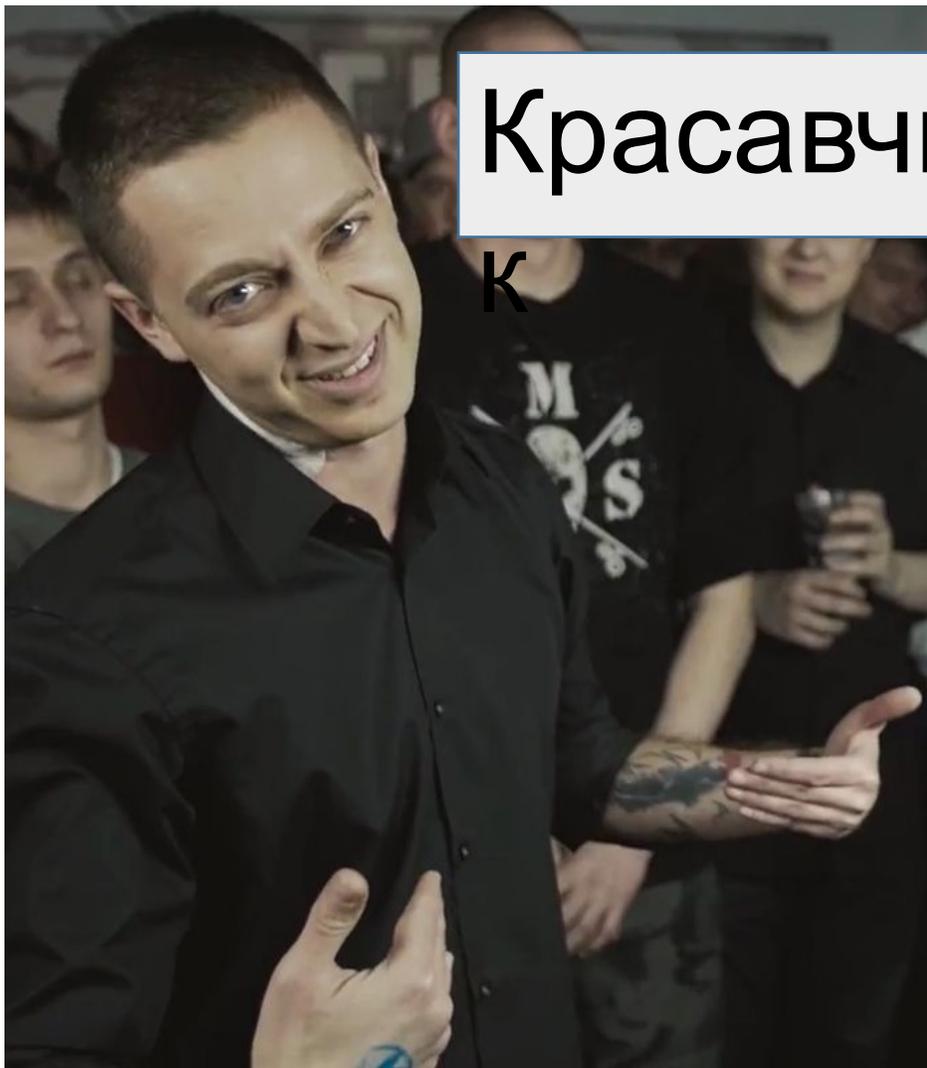
Все это у меня в голове...

1. Решите, чего вы хотите добиться: сдать экзамен, выиграть турнир, с кем-то познакомиться, выиграть в сквош.
2. Расслабьтесь. На несколько минут отвлекитесь от дел и переведите дух, отдыхая телом и душой.
3. В течение 5-10 минут мысленно представляйте желаемую реальность.

2 условия успешной визуализации

1. Всегда представляйте свои цели так, как будто все это происходит с вами прямо сейчас. В своем сознании сделайте это реальностью. Создавайте детальные образы. Войдите в роль и мысленно играйте ее.
2. Мысленно представляйте свою цель не менее одного раза в день, не пропуская ни дня. Повторение - мать учения.

Позитивное утверждение о себе



Красавчи

К

1. Не обязательно верить в то, что утверждаете
2. Утверждайте положительно
3. Утверждение должно быть кратким

Матрица Эйзенхауэра

В А Ж Н
О

НЕ
СР
ОЧ
НО

1. Налаживание хороших отношений с родителями
2. Саморазвитие
3. Работа над привычками

1. Экзамен
2. Акция в магазине

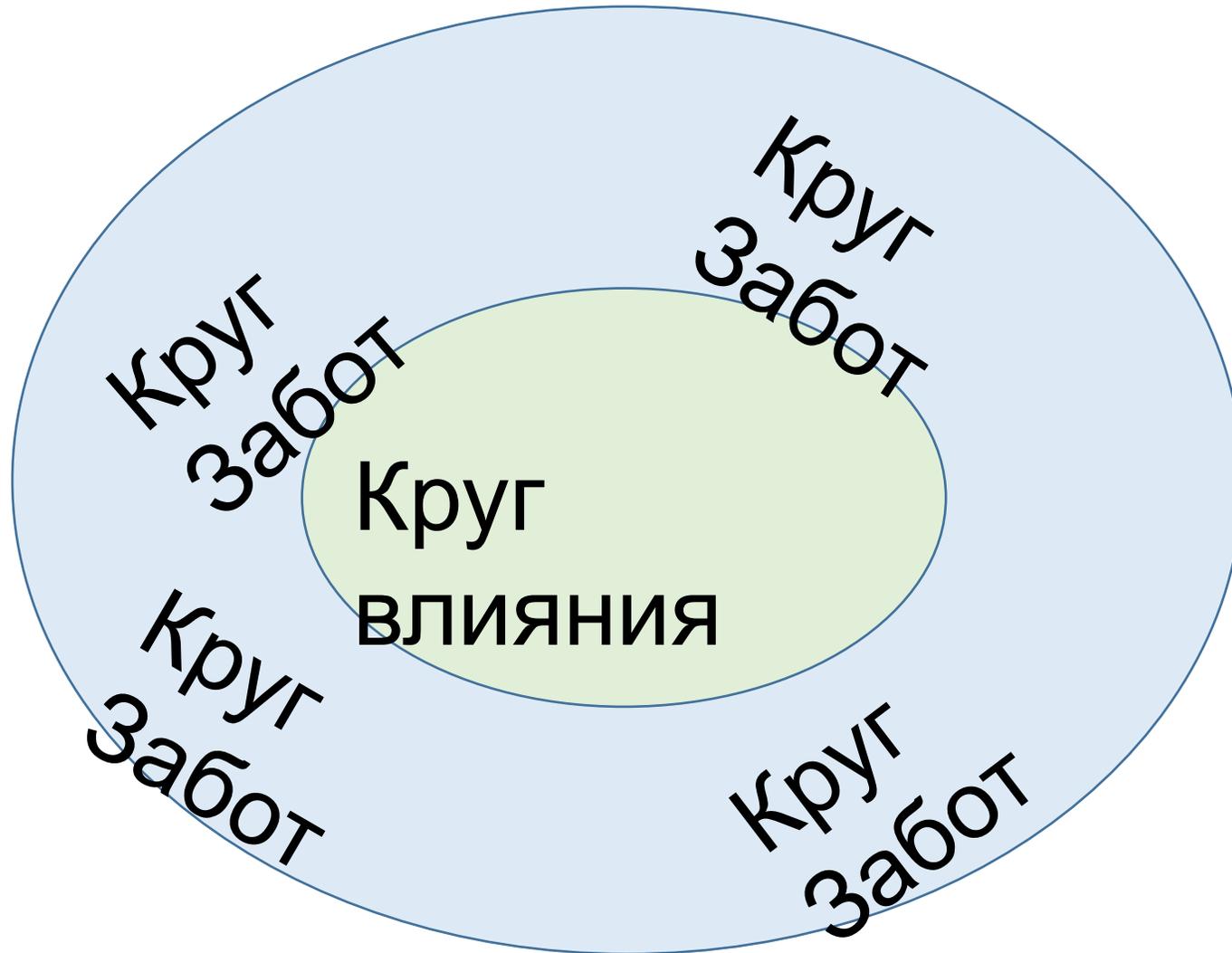
СР
ОЧ
НО

1. Телевизор
2. Компьютерные игры

1. Переписка
2. ТИПОВАЯ РУТИНА

НЕ В А Ж Н
О

Круг влияния и забот



Круг влияния и круг забот

ИМЕТ

Ь

- Если бы только я имел учителя без диктаторских наклонностей...
- Если бы только я имела более терпимого брата...
- Если бы я имела более послушных младших сестер...
- Если бы я имел возможность...
- Если бы я имел в своем распоряжении больше времени...

БЫТ

Ь

- Я могу быть более терпеливым
- Я могу быть мудрым
- Я могу быть общительным
- Я могу быть вежливым
- Я могу быть целеустремленным

Выводы

- ✓ Поставили цель
- ✓ Визуализировали цель
- ✓ Расставили приоритеты
- ✓ Сделали ВСЁ от нас зависящее