

ОНЛАЙН МАРАФОН «СНЕГУРОЧКА ТАЕТ !»

Задание № 2

ПОСТАНОВКА ЦЕЛИ :

Желаемый результат в критериях SMART :

- Specific - конкретной. (Не постройнеть вообще, а достичь определенного веса)
- Measurable - измеримой. (максимальное измеряемых параметров - размера одежды и объемов тела: окружности талии, бедер или плеча
- Achievable - достижимой. (если женщина весом 80 кг хочет весить 50 кг за 2 мес - это не реально)
- Resourced - обеспеченной ресурсами :времени и энергии , для достижения желаемого результата необходимо организовать покупку здоровых продуктов, процесс правильного их приготовления и т. п.;
- Time-bound - определена во времени , указать конкретный конечный срок ее достижения.
- **Пример правильно сформулированной цели:** весить 60 кг, иметь 46-й размер одежды и окружность талии 75 см к началу пляжного сезона (1.06.2017 г)

ВИЗУАЛИЗАЦИЯ ЦЕЛИ :

- визуализация желаемого результата предстоящих усилий (в будущем)
- рассмотреть в мельчайших подробностях вплоть до фасона, цвета и марки одежды и модели обуви, обратите внимание на сумку, украшения и прочие аксессуары.
- Прочувствовать свое состояние , эмоциональное содержание .



ВОЗНАГРАЖДЕНИЕ ЗА ДОСТИЖЕНИЯ

- Награда за достигнутый результат
- Промежуточные награды
- Не еда !!!!

