

# Целеполагание



Если ты хочешь пройти интересный путь, выбери направление, определи маршрут, избавься от страхов и действуй в системе.

# Чего ты хочешь?

## Советы:

- **0. Совет номер «ноль»** — начать осознанное движение, для начала к любому ближайшему желанию.
- **1. Обращайте внимание на собственные желания**  
Наличие большого количества желаний и идей – признак высокой энергетики.
- **2. Найдите стык между желаниями и способностями**  
Единый вектор, о котором шла речь, очень часто находится на стыке «хочу» и «могу».
- **3. Самая большая цель всегда должна иметь точки соприкосновения с моментом сейчас**  
Цель отличается от фантазерства только наличием реальных шагов уже сейчас в выбранном направлении.

## Вопросы:

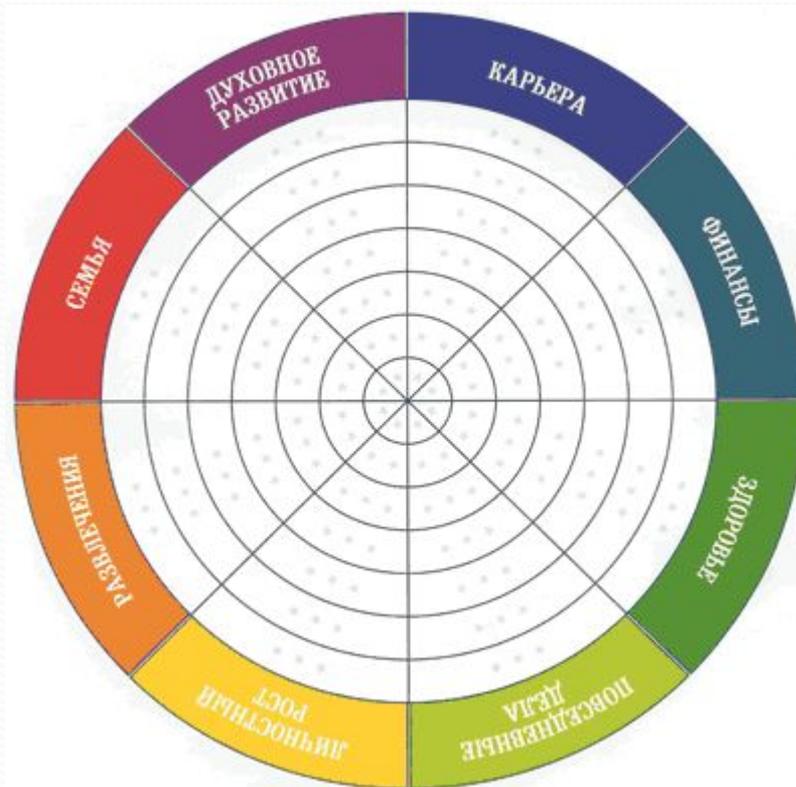
- Когда ты в последний раз был счастливым?
- За каким занятием ты не замечаешь ход времени?
- Что у тебя получается лучше всего?
- Что ты больше всего любишь делать?
- Что вызывает у тебя негативные эмоции (уныние, гнев, раздражение)?
- Чтобы ты мог делать бесплатно, ради удовольствия?
- Как монетизировать свои таланты?
- Какие у тебя особенности характера, личности, мышления?
- 100 желаний или на что жалуешься?

# Колесо жизни

## Вариант 1



## Вариант 2



# Цели и ценности

## Цели

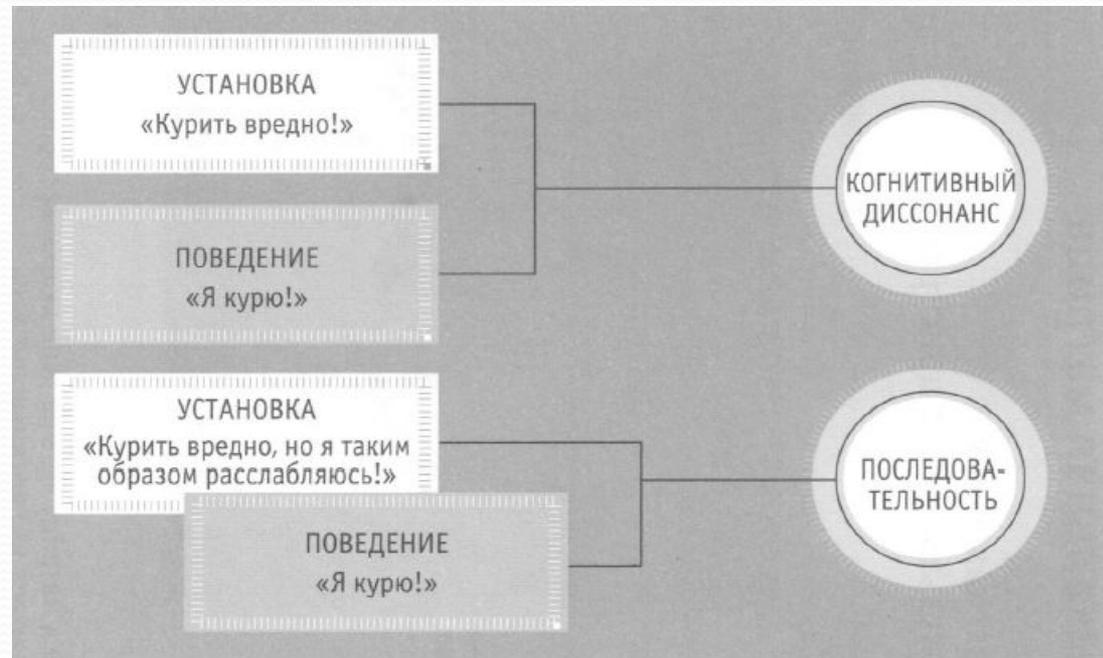
- Напишите все свои цели и желания
- Пересмотрите через 2 – 3 дня и вычеркните лишнее
- Выявите причины целей и желаний (проверка на истинность)
- Разделите на ближние и дальние

## Ценности

- Составьте систему ценностей
- Проверьте на истинность и принадлежность именно к вам
- Сопоставьте с целями
- Внесите коррективы

## Модель «КОГНИТИВНЫЙ ДИССОНАНС»

Между мыслями и поступками подчас существует огромная пропасть. Это понятие КД описывает состояние, которое наступает, когда наши установки не совпадают с нашим поведением. Как же преодолеть КД? Сделать это можно, изменив или поведение, или установку.



Великая нация подобна великому человеку: если он совершает ошибку, он сознает это. Осознав, признает ее. Признав, исправляет. Он считает тех, кто указал на его ошибку, самыми благожелательными учителями.

Лао - цзы

# Модель «персональный перфоманс»

Эту модель вы можете использовать для оценки удовлетворенности своей работой. Предлагаем вам в течении месяца обращаться к себе с тремя вопросами и размещать ответы от 1 (вообще неверно) до 10 (абсолютно верно) по шкалам:

- Умею (в какой мере мои умения соответствуют моим заданиям?)
  - Хочу (насколько моя нынешняя деятельность соответствует моим желанием?)
  - Обязан (насколько директивно. В приказном порядке мне даются задания?)
- \*Если парус не меняется в течение 3 недель, вы стоите на месте



- Хочу ли я делать то, что умею?
- Умею ли я делать, то чего хочу?
- Что я умею делать?
- Что я хочу делать?

# Инструменты достижения цели

## К.О.Н.Э.Ц

- К – конкретная (измеряемая)
- О – осязаемая
- Н – независимая от других
- Э – экологичная (что потеряю?)
- Ц – ценная (почему это важно в рамках всей жизни?)

## SMART

- S (specific) – конкретная
- M (measurable) – измеримая
- A (attainable) – достижима
- R (realistic) – реалистична
- T (time phased) – поддается планированию

# m100%M

## Расшифровка

- m – минимум, та величина, которую ты в любом случае выполнишь.
- 100% - это именно то, что тебе нужно
- M – максимум, это та величина, которую ты будешь выполнять в случае вдохновения.

## Что это даёт?

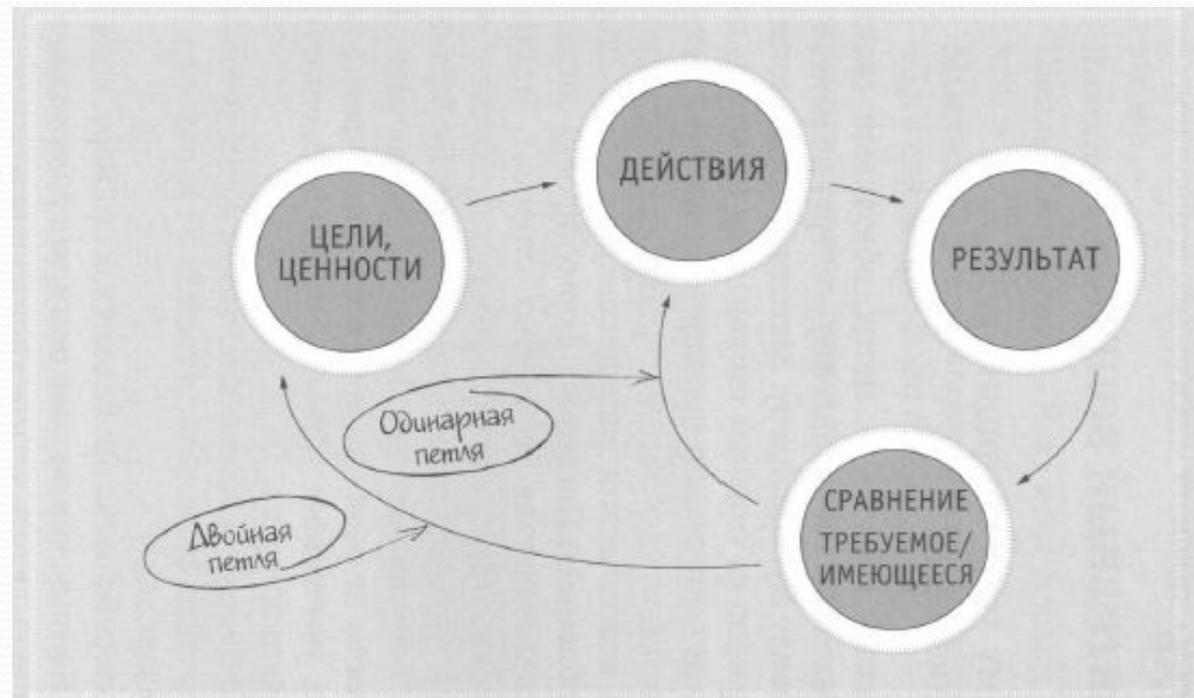
- 1. Ты всегда выполняешь свои решения хотя бы по минимуму и продвигаешься к цели
- 2. Твоя уверенность в себе растет
- 3. Ты добиваешься своей цели, так как это зависит только от твоих усилий
- 4. Даже если ты выполняешь минимум, ты приобретаешь привычку
- 5. Тебе легко убеждать себя сделать минимум, а потом, уже начав, ты можешь сделать и 100%



## Модель «двойная петля обучения»

Учиться с помощью двойной петли – значит размышлять о своих собственных поступках и делать правильные выводы.

Настоящие изменения происходят, если мы анализируем более глубоко скрытые мотивы, цели и ценности. Именно они являются силовыми полями, стимулирующими применение теории на практике.



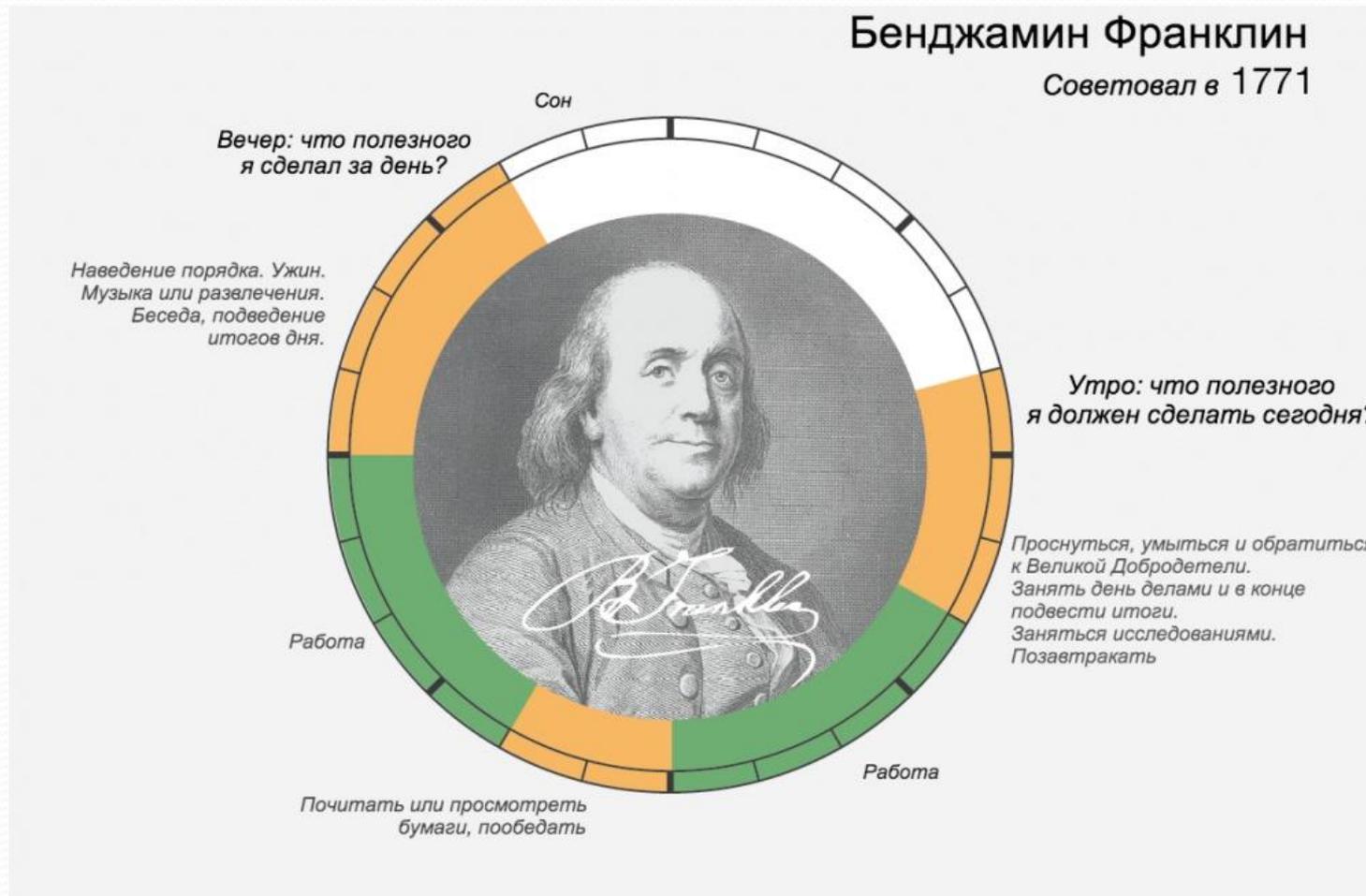
Мы заслуживаем то, что имеем. До тех пор, пока не изменим это.

# Распорядок дня. Двойной круг циферблата



# Бенджамин Франклин

Советовал в 1771



Спал с 10 вечера до 5 утра, работал 8 часов в день и задавал себе определяющие вопросы утром и вечером.

## Оноре де Бальзак "Всепоглощающая работа"



Спал с 6 вечера до 1 ночи, делал зарядку, спит днем, злоупотребляет кофе) и пишет 14, 5 часов в сутки!

# Вольфганг Амадей Моцарт

1781

Сочинение музыки: "Я часто пишу до часу ночи, и просыпаюсь в шесть утра"

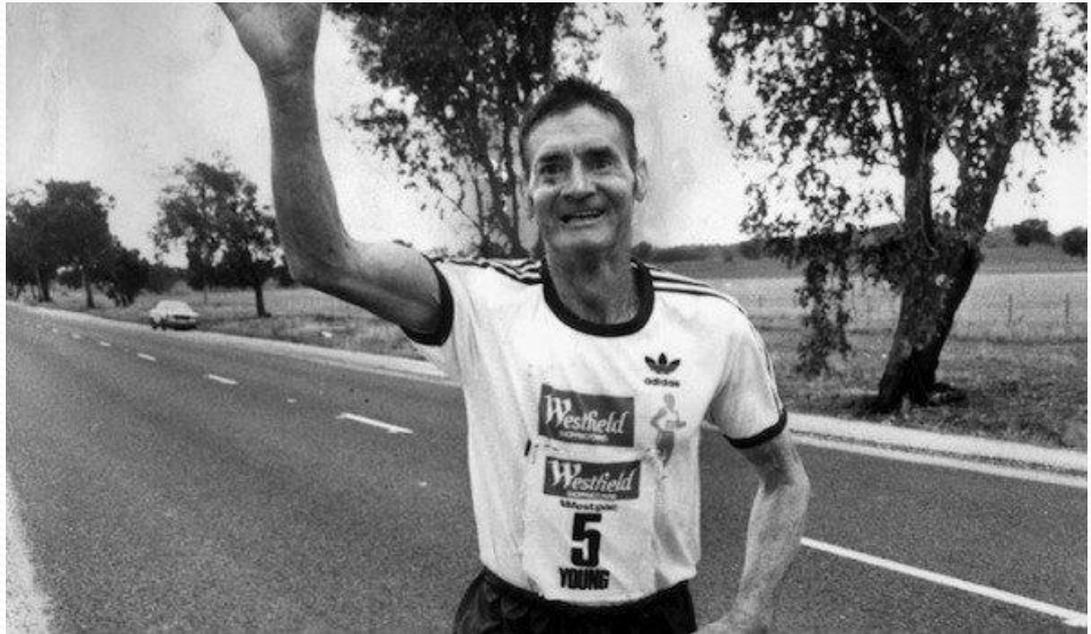


Спал с 1 ночи до 6 утра, 6 часов в день проводил в общении с близкими, сочинял 8 часа.

## Клифф Янг

В 1983 году легкоатлеты мирового класса были в недоумении, когда в день забега на старте появился 61-летний Клифф Янг.

«Слушайте, я вырос на ферме, где мы не могли позволить себе лошадей или машину, до самого последнего времени, когда 4 года назад я купил машину. Когда надвигался шторм, то я выходил загонять овец. У нас было 2,000 овец, которые паслись на 2,000 акров. Иногда я ловил овец по 2-3 дня, — это было непросто, но я всегда ловил их. Я думаю, что могу участвовать в забеге, ведь он всего на 2 дня длиннее, всего 5 дней, когда я бегаю за овцами по 3 дня.»



Клифф Янг преодолел забег в 875 километров за 5 дней, 15 часов и 4 минуты. Не зная, что атлеты могут спать, он представлял перед собой убегающую овцу и пытался догнать ее

## Шрути Пандей

11-летняя девочка Шрути Пандей не только сама в совершенстве владеет древним искусством, но и вот уже 5 лет преподает его в ашраме «Брахмананд Сарасвати Дхам» на севере Индии.

Причем, ее ученики, которых у нее на занятии обычно от 30 человек и больше, – это взрослые люди, и даже люди пожилого возраста.

Шрути начинает свои йога-классы каждый день в 5:30 утра перед тем, как отправиться в школу. «Здорово, когда люди следуют моим указаниям, – я чувствую себя настоящим учителем!» – говорит она в одном из интервью. Ей нравится помогать другим правильно выполнять упражнения и наблюдать за их прогрессом в физическом и духовном развитии.



«Больше всего мне нравится, что Шрути всегда дает альтернативные варианты для тех, кому сложно или нельзя выполнять обычные асаны, как, например, мне. Она очень терпелива,» — отзывается о ней 90-летний учитель в отставке Свами Бхану.



# Сильвестр Сталлоне

При родах акушеры повредили Сильвестру голосовые связки, левая часть лица оказалась парализованной.

Врачи пророчили Сильвестру учебное заведение для умственно отсталых детей, но его мать поступила наперекор всем и отдала его в обычную школу.

Прежде чем начать актерскую карьеру, Сильвестр был вынужден пробовать себя в различных сферах деятельности. Он работал вышибалой в забегаловках, убирал за львами в зоопарке, играл в карты на деньги. Только в 1969 году Сильвестр получил сносную работу билетера в маленьком нью-йоркском театре.

Начиная с 1970 по 1975 год, Сталлоне написал 16 сценариев.

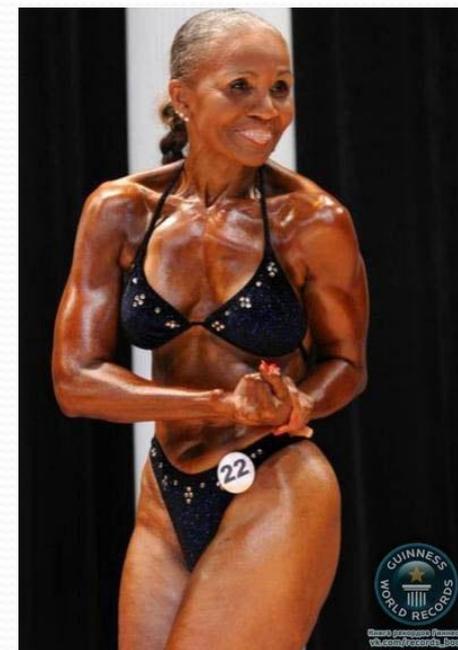
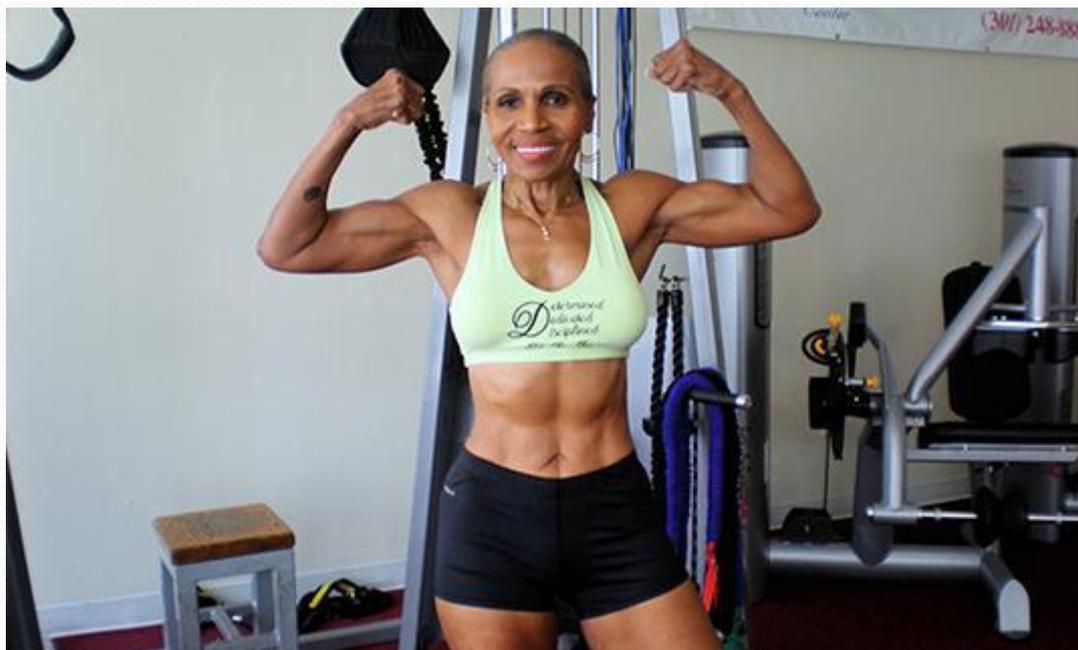
Шесть его сценариев кинокомпания «Универсал» отвергла с порога, но седьмой под названием «Рокки» приняла на «ура». Продюсеры предложили ему огромные деньги – 150 тысяч долларов. Но Сталлоне, у которого была беременная жена и 100 долларов отказался. Он предложил им купить сценарий за один доллар и дать ему сыграть главную роль.



## Эрнестина Шепард

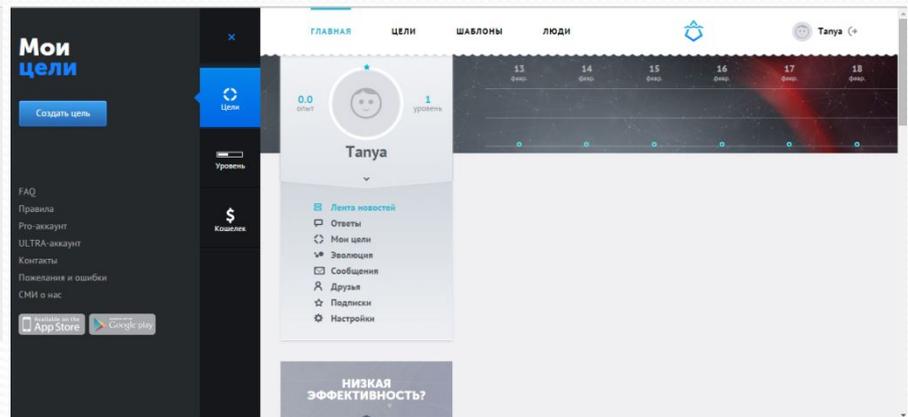
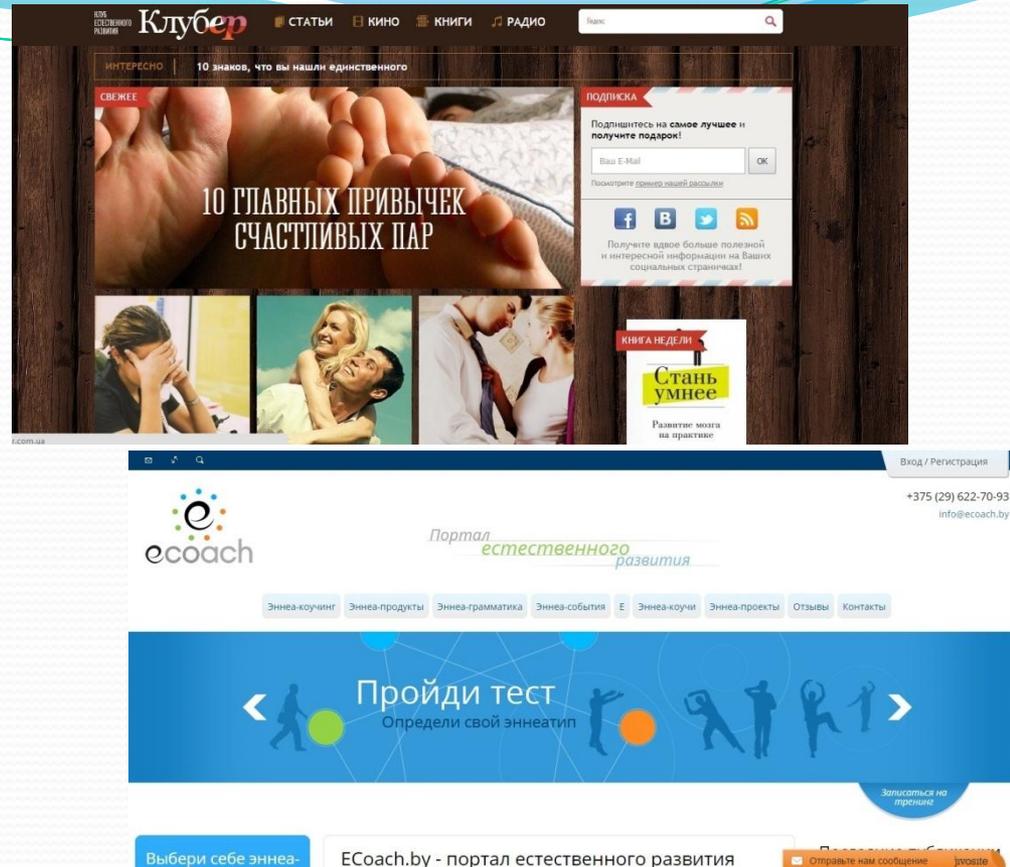
Эрнестина Шеперд является живым примером того, что бодибилдинг полезен для здоровья в любом возрасте. В свои 74 года она выглядит лучше, чем некоторые двадцатилетние девушки.

Пойти в тренажерный зал она решила только в 54 года, когда ей не понравилось своё отражение в зеркале и она решила, что пора что-то менять в своей жизни. С тех пор с тренажерным залом она не расстаётся, радуется то, что эту полезную привычку перенял и её муж, который сейчас занимается её питанием, а так же сам полностью перешёл только на здоровую пищу.



# Сайты:

1. <https://smartprogress.do> – постановка цели, отслеживание реализации
2. <http://www.cluber.com.ua/> - эффективное саморазвитие и самопознание
3. <http://www.ecoach.by/> - тренинги, коучинги, механизмы действия
4. <http://www.blog-champion.ru/> - личный блог (Юрий Постригай)



# Робин Шарма и ежедневная мудрость



*Великие личности*

**19 ФЕВРАЛЯ**

Личное преобразование — не гонка. В сущности, часто случается, что чем сильнее стараешься измениться, тем больше времени на это уходит. Для многих самоизучение — своего рода экстремальный вид спорта: кто первый домчится до финиша и успеет исцелиться. Такие люди глотают книги одну за другой. Они ходят на массу семинаров, обращаются к сотням консультантов. Им нужно получить ответы на важные вопросы, которые их терзают. Однако если человек не может замереть в благоговении перед тайной жизни и насладиться процессом личностного роста, значит, он оцепенел от ужаса.



*Великие личности*

**20 ФЕВРАЛЯ**

Мы есть то, что ты думаешь с утра до вечера. Еще ты ешь то, что ты говоришь сам себе с утра до вечера. Ты спишь, что ты устал и стареешь, эта повседневная реальность и тебе недостает в твоём мире сил и жизни. С

**С ПРАЗДНИКОМ!**



# Филиппова Татьяна

8 920 009 69 29

filippovate@mail.ru

<https://vk.com/idtanya00u>

Благодарю за внимание ))