

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:

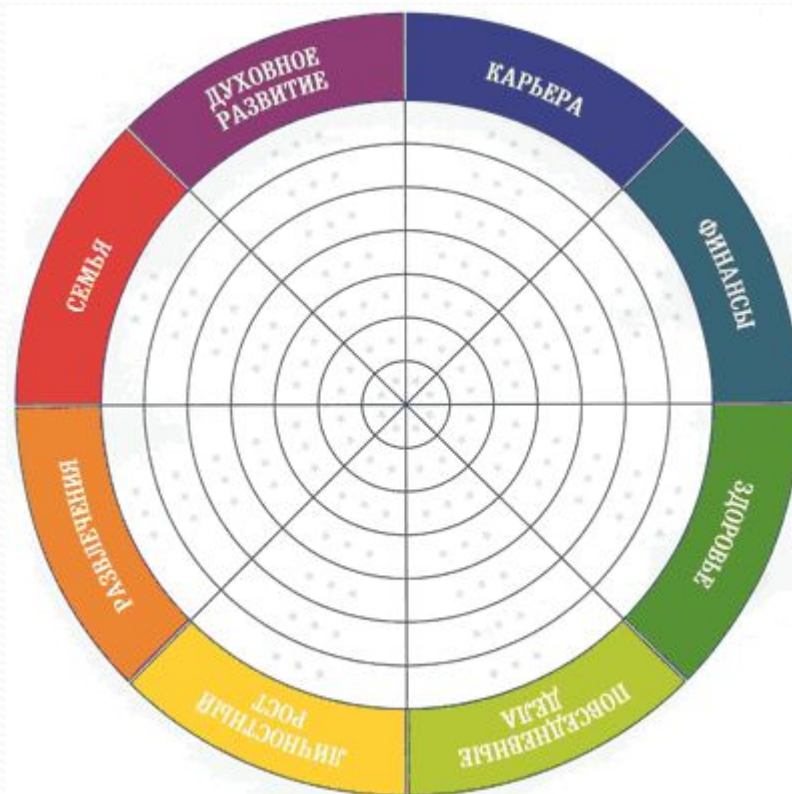
- Когда ты в последний раз был счастливым?
- За каким занятием ты не замечаешь ход времени?
- Что у тебя получается лучше всего?
- Что ты больше всего любишь делать?
- Что вызывает у тебя негативные эмоции (уныние, гнев, раздражение)?
- Чтобы ты мог делать бесплатно, ради удовольствия?
- Как монетизировать 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

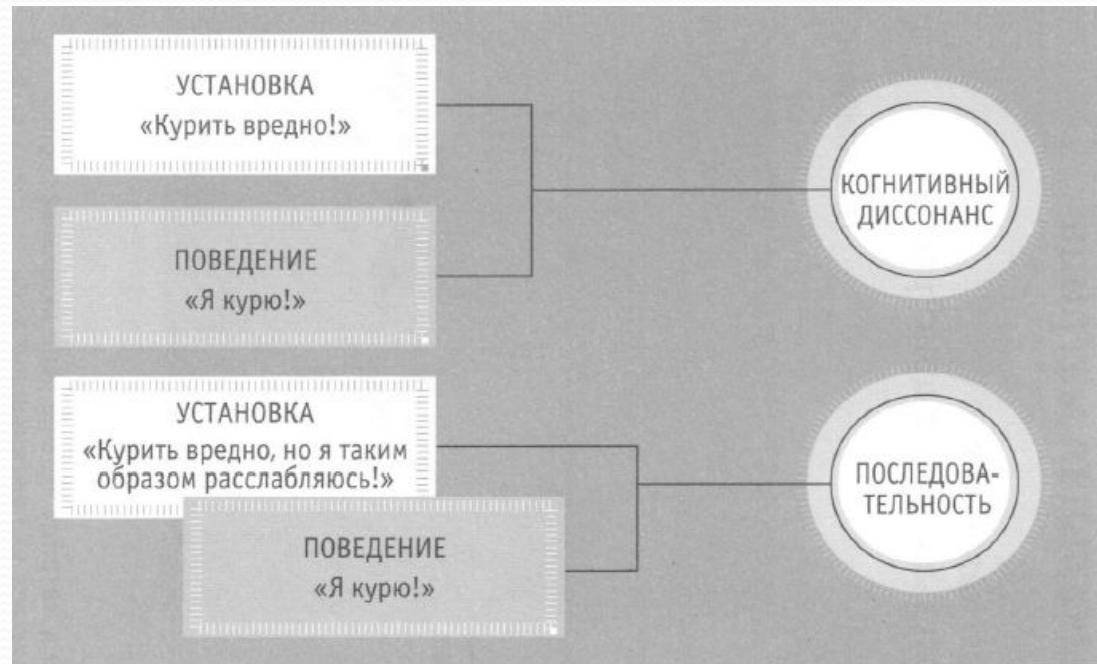
- Напишите все свои цели и желания
- Пересмотрите через 2 – 3 дня и вычеркните лишнее
- Выявите причины целей и желаний (проверка на истинность)
- Разделите на ближние и дальние

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.

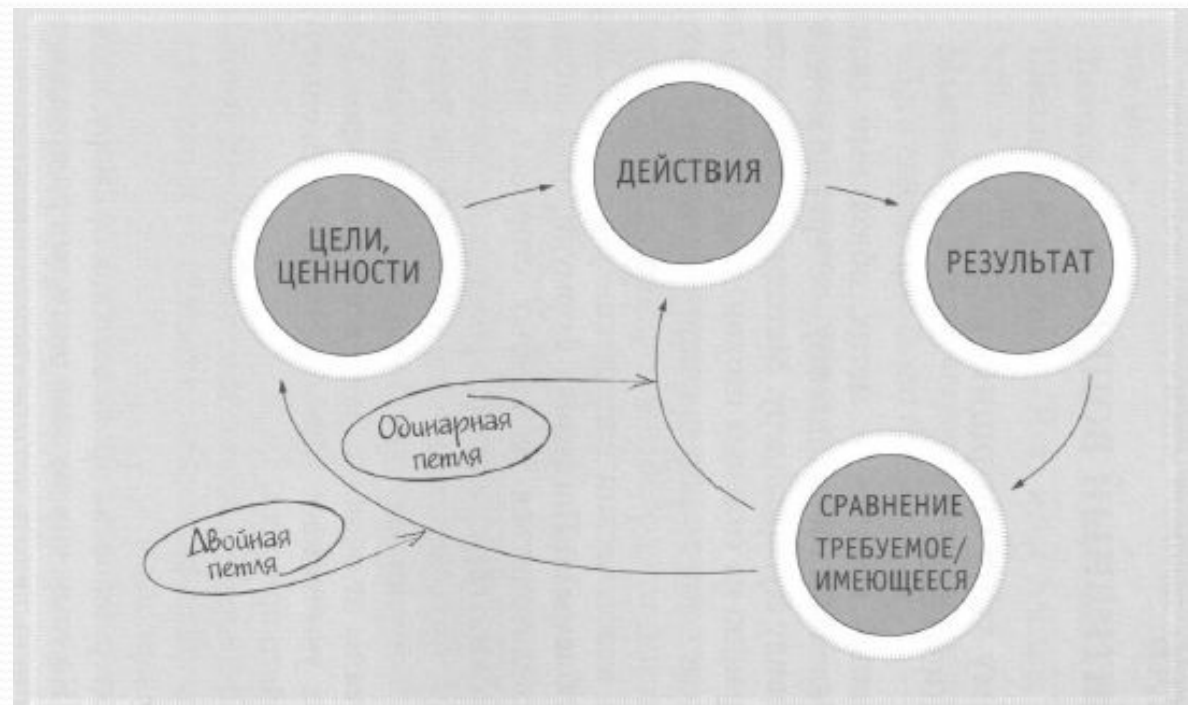
Что это даёт?

- 1. Ты всегда выполняешь свои решения хотя бы по минимуму и продвигаешься к цели
- 2. Твоя уверенность в себе растёт
- 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»

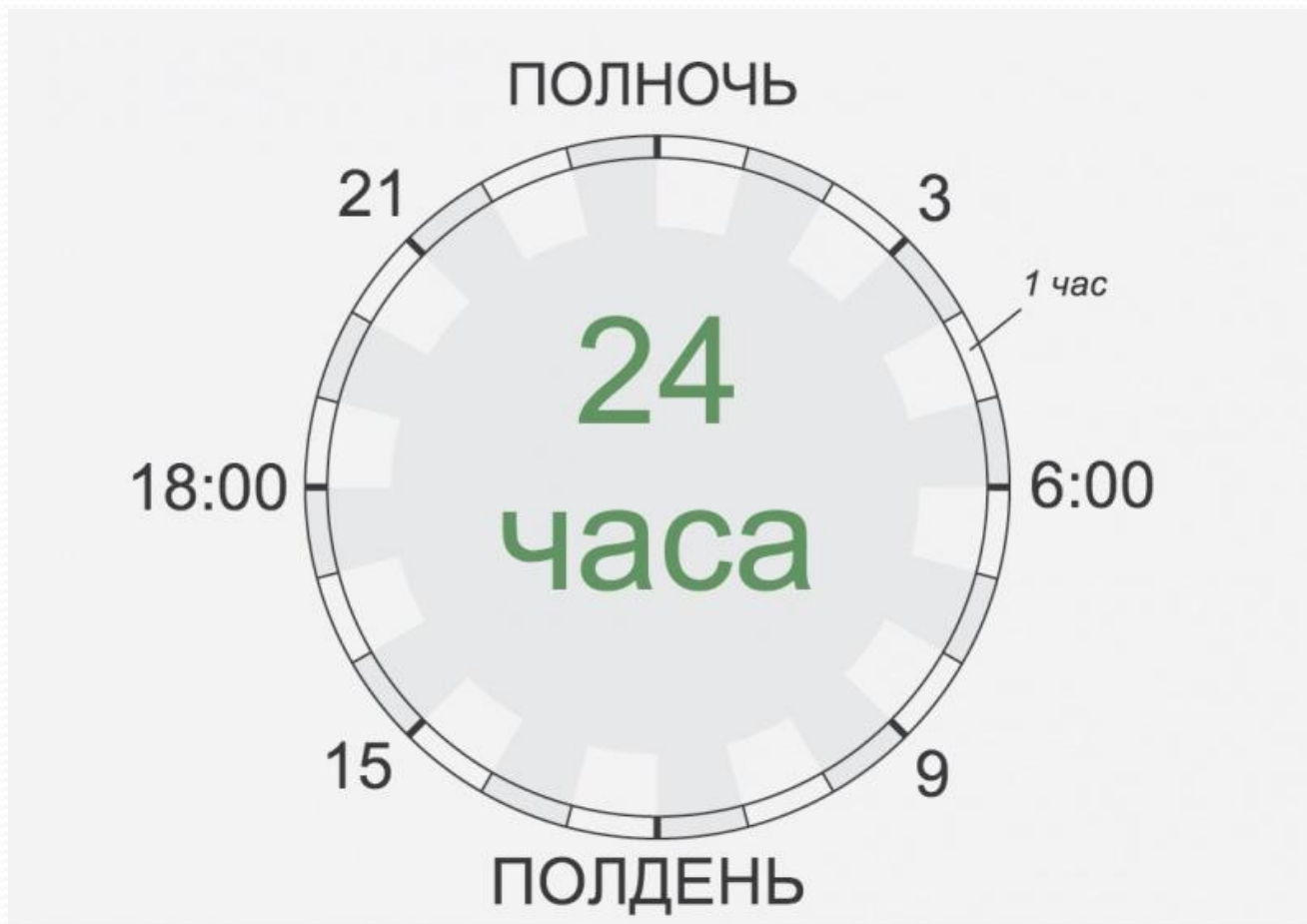
Учиться с помощью двойной петли – значит размышлять о своих собственных поступках и делать правильные выводы.

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



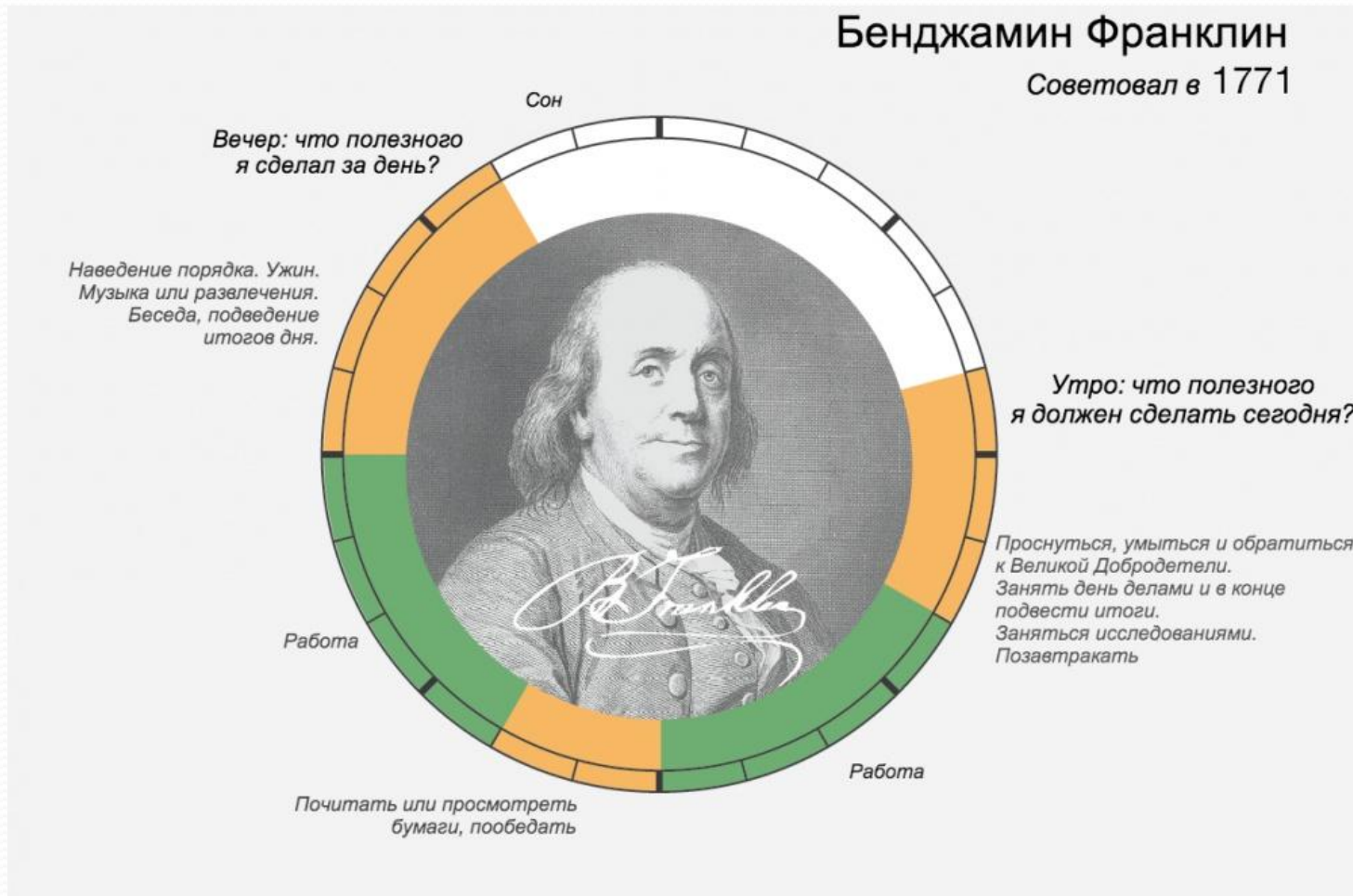
Мы заслуживаем то, что имеем. До тех пор, пока не изменим это.

Распорядок дня. Двойной круг циферблата



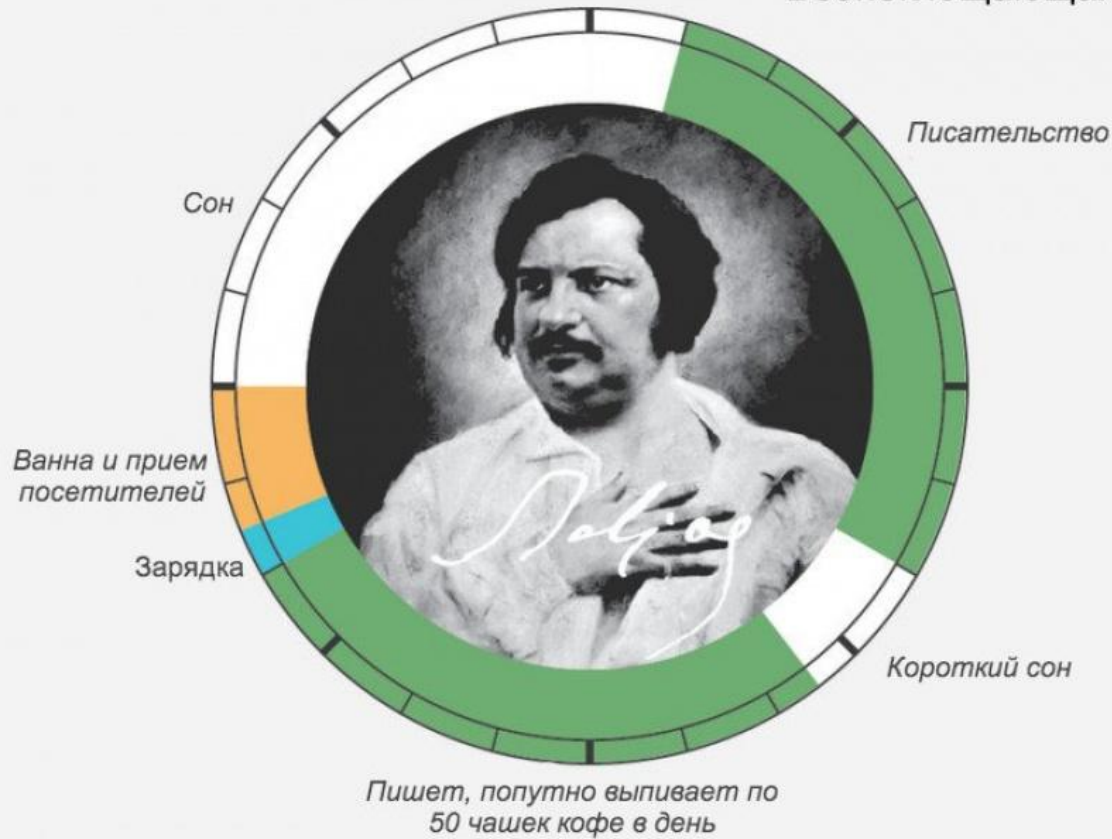
Бенджамин Франклин

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"

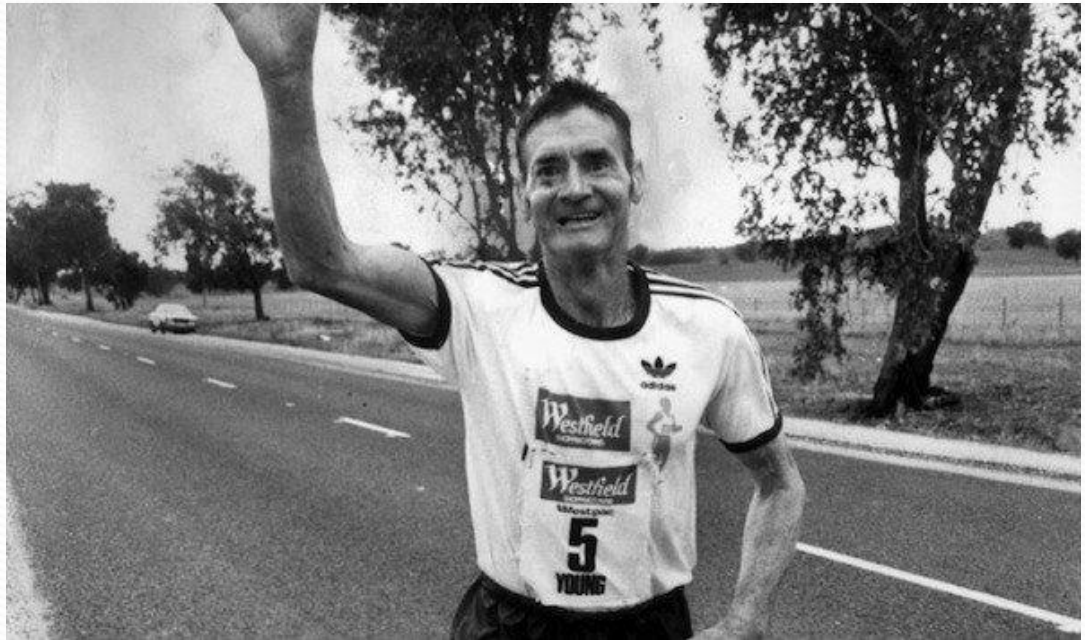


Спал с 1 ночи до 6 утра, 6 часов в день проводил в общении с близкими, сочинял 8 часа.

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

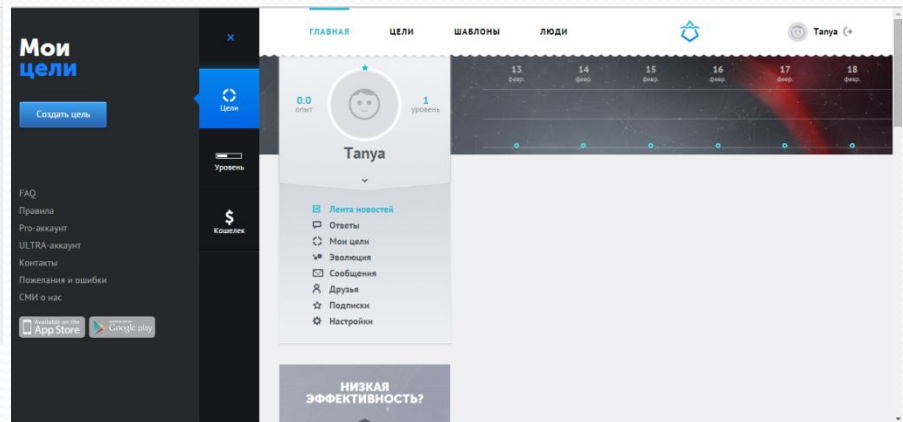
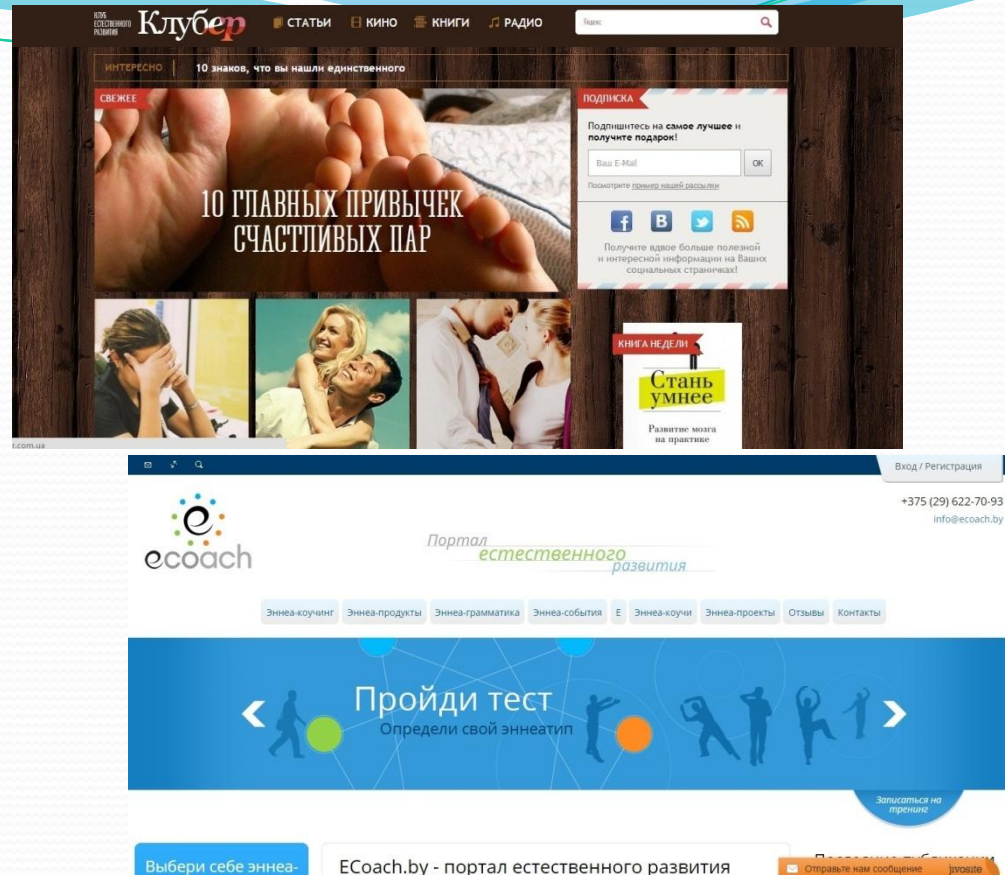
Эрнестина Шеперд является живым примером того, что бодибилдинг полезен для здоровья в любом возрасте. В свои 74 года она выглядит лучше, чем некоторые двадцатилетние девушки.

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 преображение — 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))