

# Кто Я? Личная эффективность.

Уразалин Азат

# Начало

Враг. Губка (Спанч Боб). Капуста.

- Вначале нам нужно быть честными с самим собой.
- Не жить иллюзиями.
- Определить свои ценности и мечты.
- Чем мы дорожим и что на самом деле хотим
- 10 ценностей
- Последний День

## Взгляд на одно и то же

В мире есть два взгляда на жизнь и смерть. Успех и достижения успеха.

### Восточный:

Изнутри – Снаружи

- ✓ Внутренний мир
- ✓ Медитация, йога, молитва.
- ✓ Сострадание
- ✓ Помощь другим
- ✓ Познать себя и других

### Западный:

Снаружи – Внутрь

- Внешний мир
- Этика характера
- Поведение
- Манипулирование
- Коммуникация
- Речь, взгляд, поза, одежда

# Кто Я?

- Кто вы на самом деле — я говорю не имя, не про ваше звание, не про авторитет. Кто вы? Для чего вы родились. И почему вы все еще живете — в чем смысл вашей жизни?
- Какую пользу вы приносите этому миру?

# Победитель

- Вы, все вы не успев родиться - стали победителем. Чемпионом чемпионов.
- Вместо тебя могло бы родиться – 270 миллионов других людей. Среди них возможно были – Врач с мировым именем, Президент, Первый человек на марсе, Ученый – Так в же чем смысл что родился именно ты – почему организм выбрал тебя как самого сильного, достойного этой жизни.
- Напиши или назови 5 причин почему именно ТЫ?

# КТО МЫ?

❖ С точки зрения биологий:

Душа → Разум → Тело → Органы и ткани →

Клетки → Молекулы → Атомы →

Субатомные

частицы → Энергия.

**МЫ – ЭНЕРГИЯ.**

Фонтан бьющий энергией.

# Физика

Из уравнения Эйнштейна  $E=mc^2$  следует, что содержащаяся в любой материи энергия равна массе этой материи, умноженная на скорость света в квадрате.

□  $70 \cdot 8.98755179 \cdot 10^{16} \text{ МДж}$  куда нам деть эту энергию?

“Взмах крыла бабочки на одном конце земного шара может вызвать ураган на другом” Так же наши правильные действия могут изменить – мир к лучшему.

## Конечная цель

- Траур.
- Конечная цель вашей жизни — как бы вы хотели чтобы про вас говорили.
- Выберите ваше жизненное предназначение.
- Что для вас на самом деле важно.

## Личная миссия

### Личная философия

- Кем вы хотите быть.
- Принципы и ценности.
- Характер.
- Личная конституция.
- Правила и своды, нормы поведения. Которым нужно следовать.

# Моя конечная цель

- ❑ Университет
- ❑ Государственная служба/  
Стартап/ Частный  
сектор.
- ❑ Прокурор/ Бизнесмен
- ❑ Депутат
  - Первая конечная цель — Помочь простому народу.
- ❑ Министр—Реформатор
  - Главная жизненная цель — Реформы.
- ❑ Новые и полезные знакомства. Опыт работы с проектами. Навыки, знание и способности.
- ❑ изменить все к лучшему. Жизнь, систему.

Фокус

# Личная Миссия

Стараться по мере возможностей помогать всем. Не обижаться и не обижать. Верить в себя даже когда трудно и тяжело. Стараться быть лучше и быстрее во всех областях. Не зазнаваться. Не грешить и не забывать зачем я здесь и что этот мир большое испытание с его соблазнами. Остаться и уйти человеком. Подарить счастье своей семье и близким. Воспитать достойное продолжение.

Жизненный Принцип – Учиться тому что нужно будет в будущем а не сейчас.

# Твое Призвание



# Как воплотить и чего Мы стоим.

Все уже заложено в нас. Простая истина.

Все что нужно

Жгучие желание что-то изменить, каждый раз когда

вы захотите все бросить оно должно подпитывать

вас Мысль, Идея Воображение

Вера и Любовь План Действие

Настойчивость Продвижение, Успех.

А бюджет в нас уже заложен с рождения –

10000000 млрд

# Два типа инвестиций

- Денежные

Все что связано с денежными расходами. Покупка, найм.

- Ресурсные

Все что не требует никаких вложений, расходов. Ваши возможности, друзья, коллеги, связи

**Самая главная инвестиция - Вы**



# Time

Билл Гейтс, Павел Дуров, Марк Цукерберг.

Путин, Трамп, Лукашенко.

Ты?

✓ Всем нам дано одинаковое время.

Время не смотрит кто ты – Миллиардер, Президент или же студент всем дано - 24 часа и не больше.

✓ Суть и отличие в том как мы его используем и куда тратим.

✓ Наш взгляд на само - Время

# МАТРИЦА ЭЙЗЕНХАУЭРА

## СРОЧНЫЕ ДЕЛА

## НЕСРОЧНЫЕ ДЕЛА

**ВАЖНО**

- РАЗРЕШЕНИЕ КРИЗИСОВ;
- НЕОТЛОЖНЫЕ ЗАДАЧИ;
- ПРОЕКТЫ, У КОТОРЫХ ПОДХОДЯТ СРОКИ;

- ПЛАНИРОВАНИЕ НОВЫХ ПРОЕКТОВ;
- ОЦЕНКА ПОЛУЧЕННЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ;
- НАЛАЖИВАНИЕ ОТНОШЕНИЙ;
- ОПРЕДЕЛЕНИЕ НОВЫХ ПЕРСПЕКТИВ, АЛЬТЕРНАТИВНЫХ ПРОЕКТОВ;

**НЕВАЖНО**

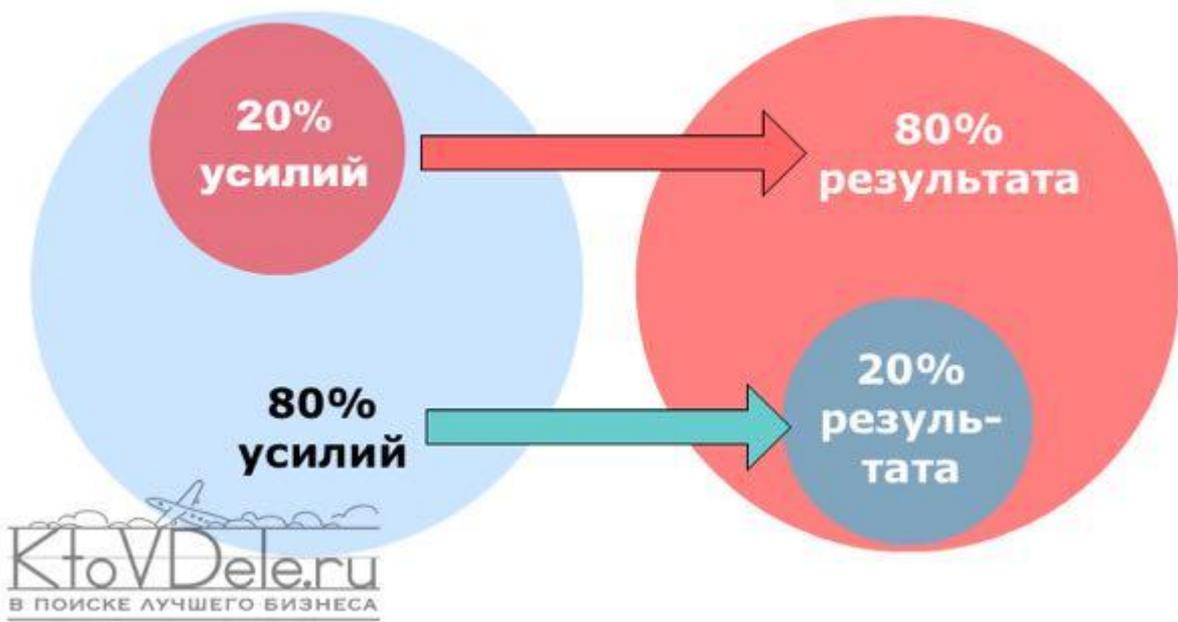
- ПРЕРЫВАНИЯ, ПЕРЕРЫВЫ;
- НЕКОТОРЫЕ ТЕЛ. ЗВОНКИ;
- НЕКОТОРЫЕ СОВЕЩАНИЯ;
- ОБЩЕСТВЕННАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ;

- РУТИННАЯ РАБОТА;
- НЕКОТОРЫЕ ПИСЬМА;
- "ПОЖИРАТЕЛИ" ВРЕМЕНИ;
- РАЗВЛЕЧЕНИЯ.

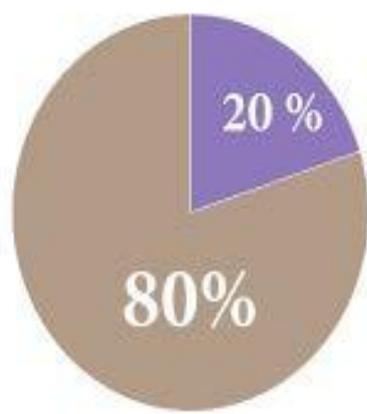
Так как нам все равно не удастся сделать все дела самое время сделать акцент на те дела которые дадут большой результат и эффект чем все остальные

Планирование времени и дел одно из самых нужных вещей в нашем современном мире.

Самое эффективное планировать на — неделю.



## Принцип Парето



20% усилий дают 80% результата, а остальные 80% усилий — лишь 20% результата

**Мы только теряем время**

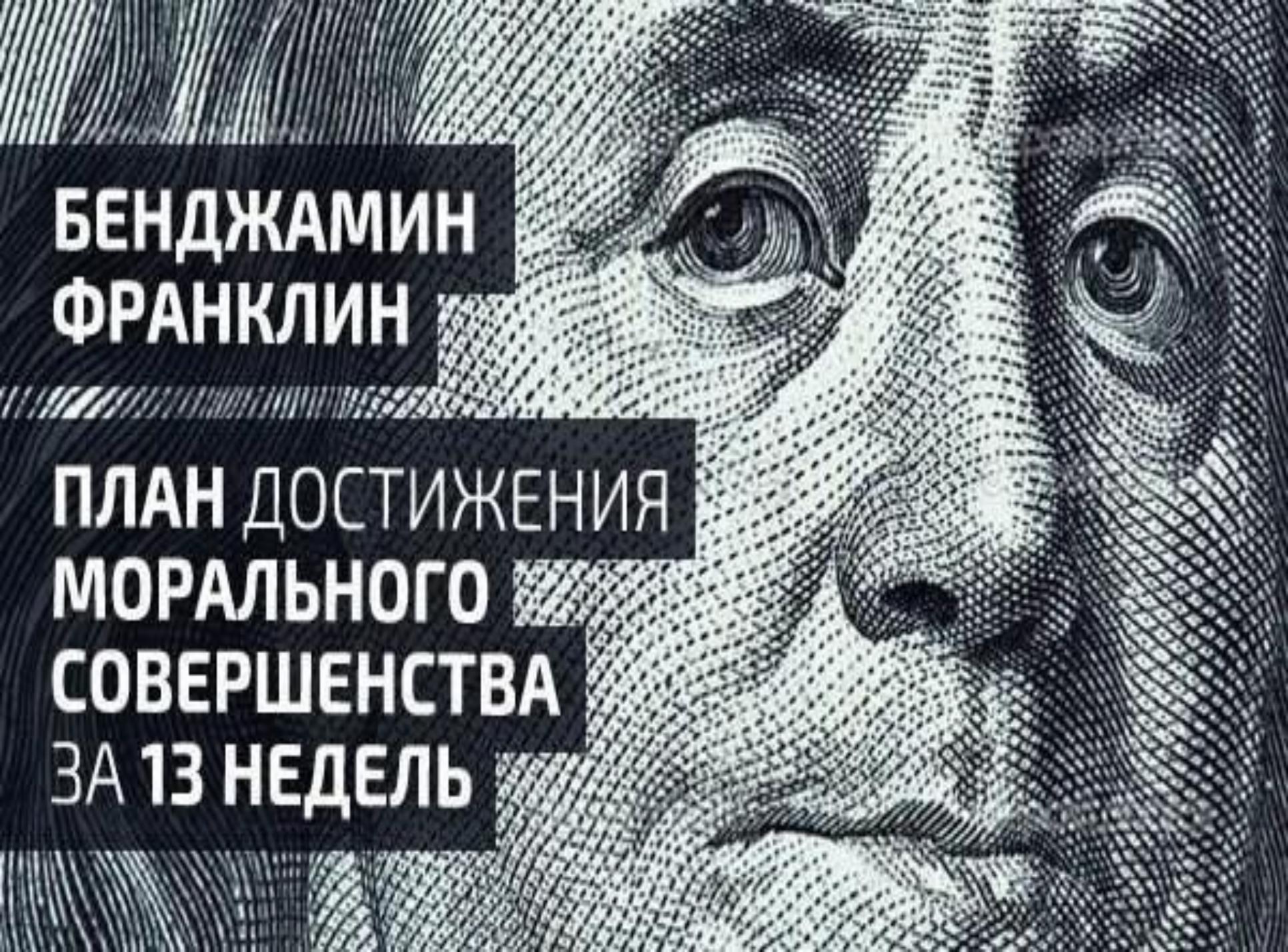




Колесо жизненного баланса

# Подведем итоги 1 части

1. Теперь мы немного знаем – Кто Мы
2. Чего стоим и наши ценности
3. Конечную цель и Личную миссию
4. Призвание и как его воплотить
5. Время и баланс



**БЕНДЖАМИН  
ФРАНКЛИН**

**ПЛАН ДОСТИЖЕНИЯ  
МОРАЛЬНОГО  
СОВЕРШЕНСТВА  
ЗА 13 НЕДЕЛЬ**

# Моральное совершенствование

1. Воздержание – есть не до пресыщения, пить не до опьянения.
2. Молчание – говорить только то что может принести пользу мне или другим.
3. Порядок – держать все вещи на своих местах. Занятие по порядку.
4. Решительность – решаться выполнять то что необходимо сделать.
5. Бережливость – тратить деньги только на то что приносит благо.
6. Трудолюбие – не терять времени попусту. Быть занятым. Не лениться.
7. Искренность – иметь чистые и справедливые мысли и действия. Не двуличить.
8. Справедливость – не причинять никому вред. Быть честным и справедливым
9. Умеренность – избегать крайностей, сдерживать себя от не нужных вещей.
10. Чистота – не допускать телесной и духовной нечистоты. Быть опрятным.
11. Спокойствие – не волноваться по пустякам. Держать себя в руках.
12. Целомудрие – быть морально честным. Не вступать в половые отношения.
13. Скромность – быть скромным не кричать за себя и за свое имя

## TEMPERANCE.

Eat not to dulness: drink not to elevation.

	Sun.	M.	T.	W.	Th.	F.	S.
Tem.							
Sil.	*	*		*		*	
Ord.	*	*	*		*	*	*
Res.		*				*	
Fru.		*				*	
Ind.			*				
Sinc.							
Jus.							
Mod.							
Clea.							
Tran.							
Chas.							
Hum.							



СТИМУЛ

The diagram consists of three main elements: a large orange arrow pointing right, a large orange circle, and a smaller orange rectangle at the bottom. The arrow is labeled 'СТИМУЛ' (Stimulus) and the circle is labeled 'РЕАКЦИЯ' (Reaction). A bracket-like shape connects the arrow and the circle to the rectangle below, which is labeled 'СВОБОДА ВЫБОРА' (Free Will). The entire diagram is enclosed in a rounded rectangular border.

РЕАКЦИЯ

СВОБОДА ВЫБОРА

**Факторы, на которые вы влияете:**

- настроение
- собственное здоровье
- навыки
- выбор работы
- личные доходы
- время на работу и отдых

---

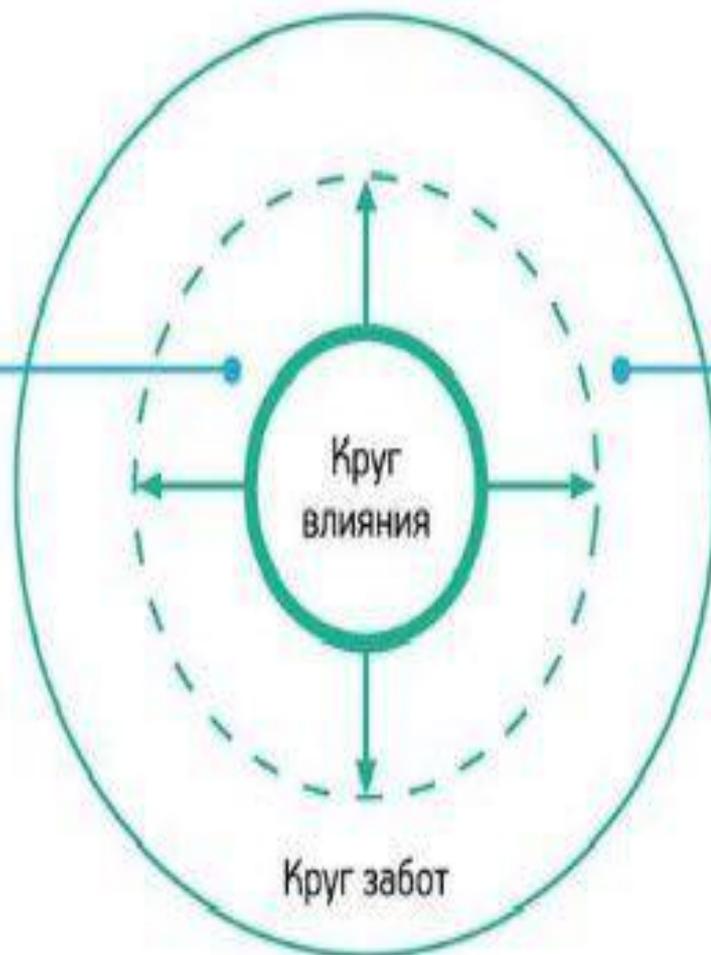
Формировать и расширять внешние границы.

**Факторы вне вашей зоны контроля:**

- погода
- политика
- экономика
- общественный транспорт
- слабости других людей
- форс-мажорные обстоятельства

---

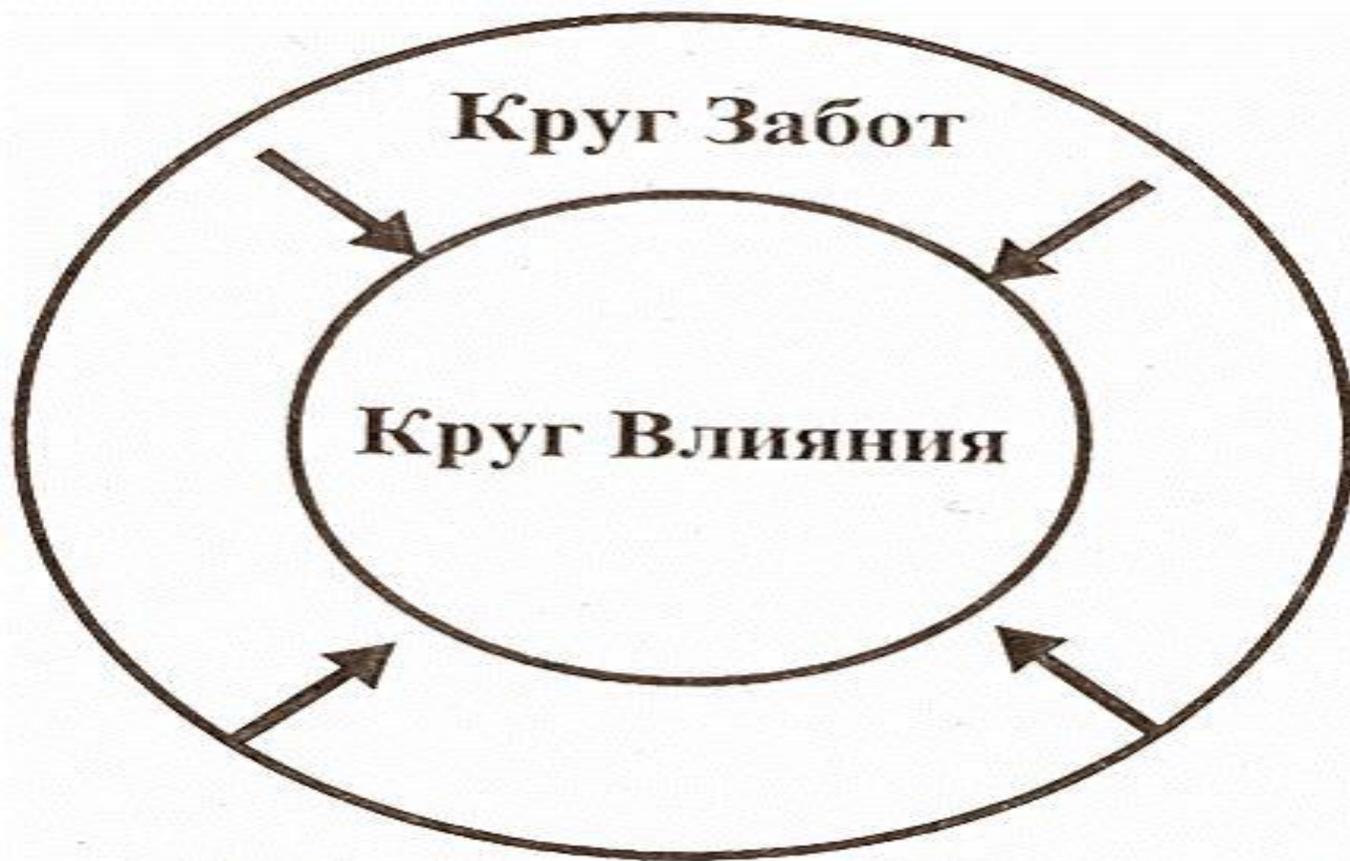
Принимать как данность и учиться жить с этим.



Круг забот

Круг влияния

Круг забот





# Чему нас учили?

## Эмпатическое слушание

- Сначала стремиться понять – потом ответить.
- 1. Повторение содержание
- 2. Перефразирование содержания
- 3. Отражение чувства
- 4. Перефразировать содержание и отразить чувства

- Ну все пап, надоело! Кому нужна эта школа!
- Тебе это надоело. Ты считаешь, что школа никому не нужна.

- Ну все пап, надоело! Кому нужна эта школа!
- Ты больше не хочешь ходить в школу.

- Ну все пап, надоело! Кому нужна эта школа!
- Ты ощущаешь глубокое разочарование!

- Ну все пап, надоело! Кому нужна эта школа!
- Ты ощущаешь глубокое разочарование из-за ШКОЛЫ

БИЛЛ ГЕЙТС

НЕЛЬСОН

МАНДЕЛЛО

МАРК ЦУКЕРБЕРГ

АВРААМ ЛИНКОЛЬН

МАРТИН КИНГ

- Лидерство

- **Вера и Знать**

- ответственность

- Служить другим

# АБСТРАКЦИЯ

СТРАХ

ЛЕНЬ

РАЗОЧИРОВАНИЕ

ЖЕЛАНИЕ

ОГРАНИЧЕНИЕ

СОМНЕНИЕ

# САМООБРАЗОВАНИЕ

УГОЛЬ – АЛМАЗ. ПЕРЕРАБОТКА И ДАВЛЕНИЕ

ВАШЕ ВРЕМЯ ПОСЛЕ? НА ЧТО ТРАТИТЕ

2 КНИГИ В МЕСЯЦ

ЕСЛИ ТЫ НЕ УЗНАЛ ЧТО ТО НОВОЕ СЕГОДНЯ  
ТО

СЕГОДНЯ ТЫ УМЕР!

УЧИТЕЛЬ И УЧЕНИК

Я ЗНАЮ ЛИШЬ ОДНО ЧТО Я  
НИЧЕГО НЕ ЗНАЮ

ЧЕМ БОЛЬШЕ Я ЗНАЮ ТЕМ  
БОЛЬШЕ Я НЕ ЗНАЮ

СТОИТЬ ЛИ УЧИТЬСЯ ЕСЛИ Я  
ВСЕ РАВНО НЕ УЗНАЮ ВСЕ?

ЖИВИ ТАК КАК ЭТО  
ПОСЛЕДНИЙ ДЕНЬ

УЧИСЬ ТАК КАК БУДТО  
БУДЕШЬ ЖИТЬ 500 ЛЕТ!

**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ**

**ВЫ ВСЕ МОЛОДЦЫ**