



# 1 занятие

Что  
важно?  
Фокус-  
цели.  
«Фундамент»  
привычек

# Формат работы:

- 8 живых встреч по 2 часа
- 4 утренних тонус-практики
- 2 персональных разбора
- Выезд в горы с духовными практиками
- Финалим 16 декабря

# Знакомство

- Имя и какой ты  
глагол
- Дело и должность
- Как здесь оказались

# КАМИЛЬ Амирханов

Автор методики

## КАРЬЕРА

- + Министерство финансов РБ
- + Управляющий в федеральном банке в 5 городах РБ
- + Региональный корпоративный тренер по Приволжью в 2 федеральных банках ОАО "Восточный экспресс банк" и ОАО "МТС-Банк"
- + Руководитель проектов тренинговой компании MALIKSPACE
- + Президент мужского сообщества №1 в РФ и СНГ (7 стран, более 30 городов) СПАРТА

## ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СЕГОДНЯ

- + Индивидуальное и корпоративное сопровождение по личной эффективности
- + 2-месячное lifestyle-приключение ПРОснись
- + 56-дневный онлайн-квест УМДУХТЕЛО
- Р организатор бизнес-клуба в г. Уфа

## ХОББИ

- + пробежал казанский марафон 42 км (2016)
- + финишер горного забега KRAKA RACE 21 км (2018)
- + несколько раз участвовал в соревнованиях по кроссфиту (зона ПФО)
- + организовывал группу и восходил на высочайшие вершины Европы, Грузии и Евросоюза - горы Эльбрус, Казбек и Монблан
- Р финишер заплыва Ural Swim на 4 км через озеро Тургояк (2018)

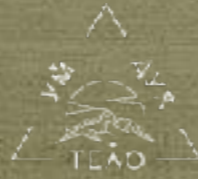




AMIRKHANOV  
KAMIL







AMIRKHANOV  
KAMIL





# Для чего запустил этот курс?

- У самого спринт и были люди, которым важно ускориться в конце года
- Интересен живой формат и работа с группой, т к это дополнительный источник энергии и мотивации
- Это разовое мероприятие. По ощущение оно должно пройти очень хорошо!

# Совет известного марафонца:

- «Когда тяжело бежать- ускоряйся» Джек Дэниелс



# Эссе «Для чего я здесь?»

- Написать эссе- «продайте» идею себе

# Боли или запросы

- Выписать боли всех участников



# Что нас объединяет

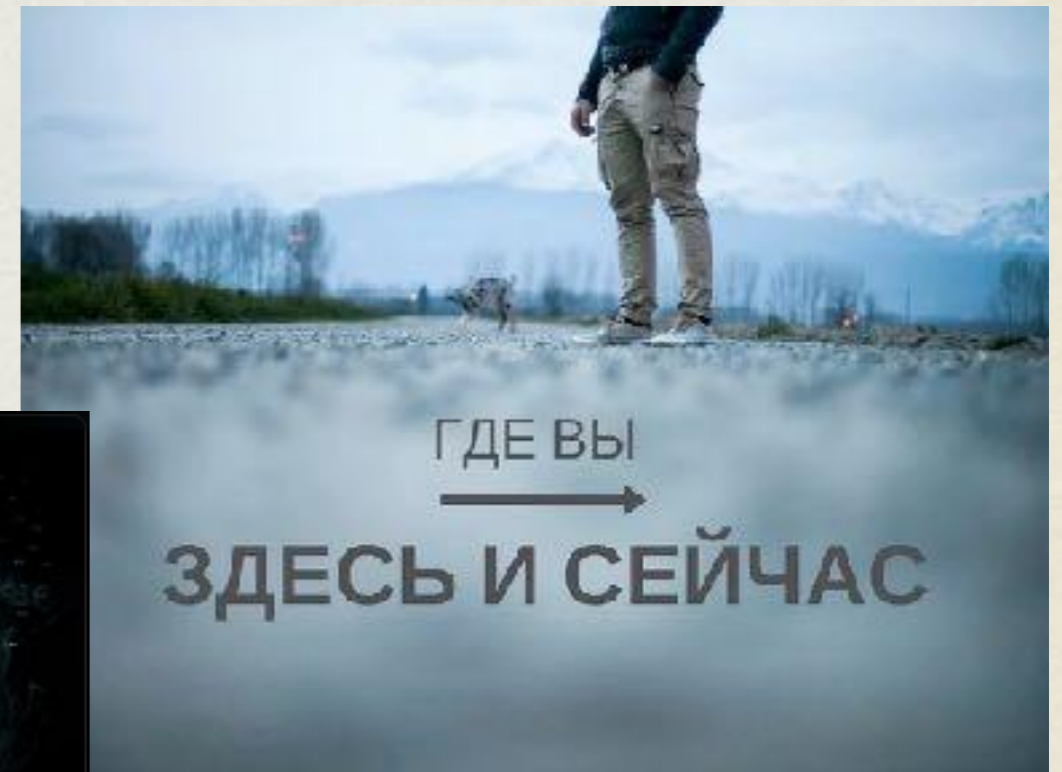
- Выписать общие задачи
- Решить по напарникам и малым группам (по форматам)

# «3 КИТА» ЛИЧНОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ

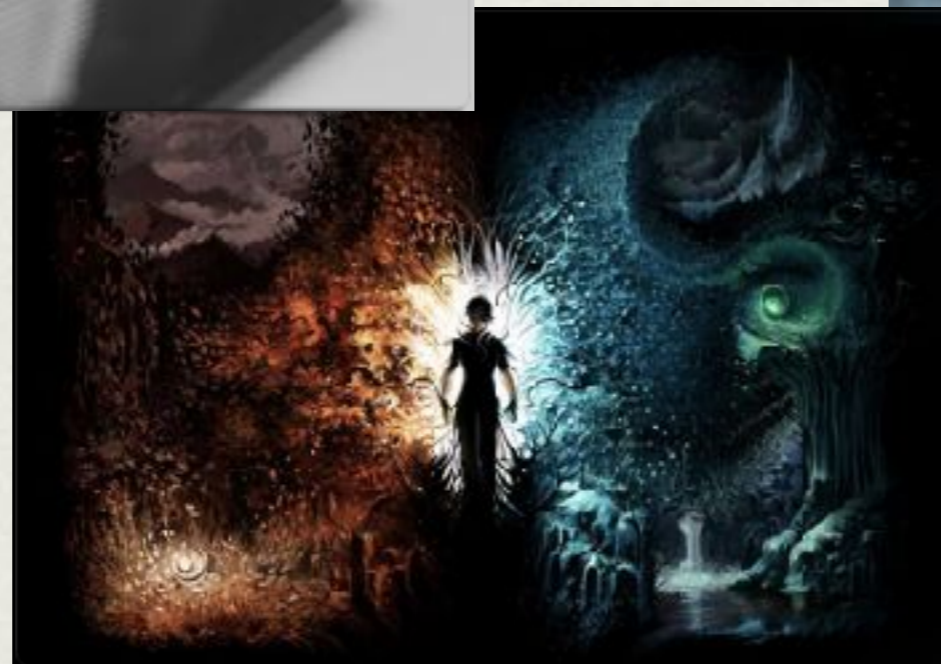
- Инструменты



- Фокус



- Энергия





# ПРОДУКТИВНОСТЬ-

- *-это не о том, что надо работать больше всех, искать себе занятие или сидеть до поздней ночи... Скорее это о приоритетах, планировании и решительном отказе от бесполезной траты времени. (Маргарита Тартаковски)*

# Что



Вычеркнуть из 16 пунктов все, оставив только 3 пункта.

Самые приоритетные для тебя на текущем этапе жизни.

Насколько сейчас ты живешь в соответствии со своими ценностями?



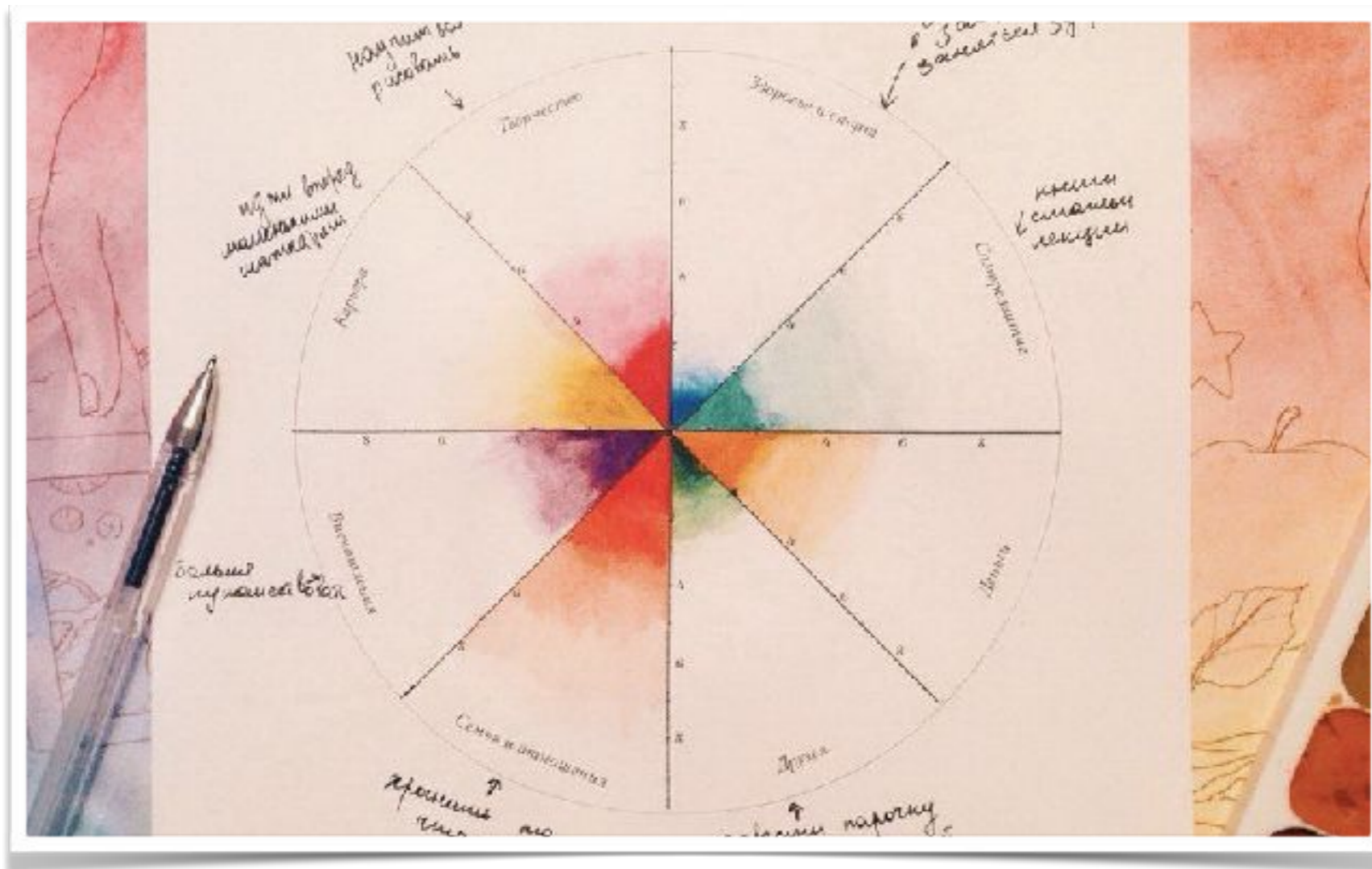


Создать задачи «Ценности» и  
«Сферы жизни»  
Список «Место силы»



## Упражнение 2

# Зоны ответственности и внимание

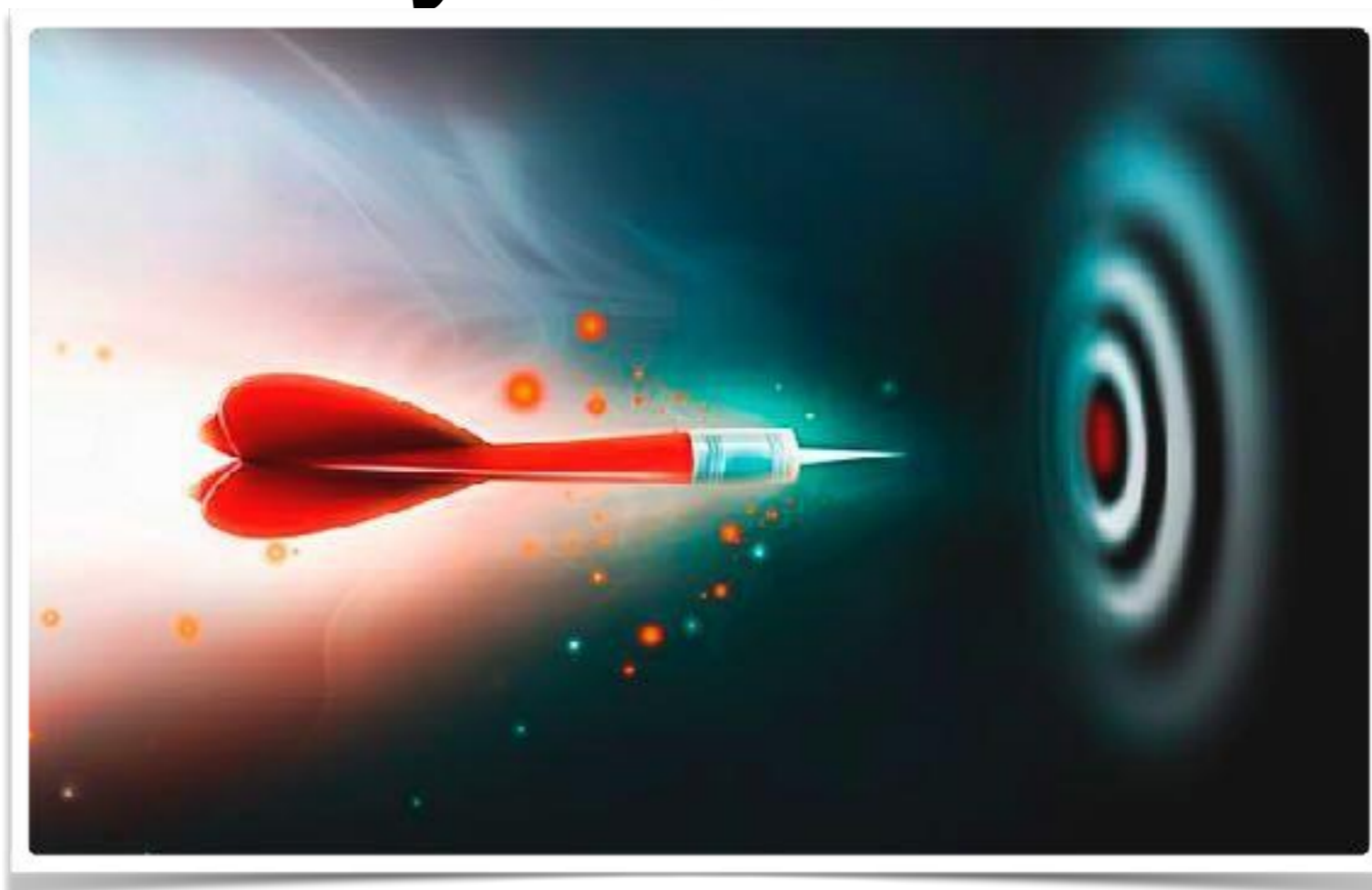


### Задание.

Напиши те сферы/области жизни, в которых тебе важно ставить цели и вкладываться временем и энергией. Их пример “Колесо жизненного баланса”, но твои задачи написать свои. Их может быть от 3 и более 10

# Упражнение 3

## Фокус-цели на



### Задание.

Исходя из актуальных сфер жизни и того что важно, выбери 3 приоритетных направления и напиши по 1 конкретной цели по каждому из них (Например.

Провести 10 тренировок по кроссфиту или пробежать 60 км за месяц/

Организовать 4 ярких выездных мероприятия с семьей/ Совершить 10



# Техника КВЭСТ

5 параметров, которые важно учитывать при постановке цели:

К онкретна

В ызов

Э кологична

С рок

Т ест на «мое/не мое»



*Простота сводится к 2ум шагам: определите для себя  
главное и откажитесь о всего остального.*

*(Лео Бабаута)*

# ПОПУЛЯРНАЯ СХЕМА

- Цель- Действие- Результат



# СМЫСЛЫ- ЭТО ОСНОВНОЙ ИСТОЧНИК ЭНЕРГИИ

- Смысл- Цель- Действие- Результат
- Когда появляется «Зачем?», найдется любое «Как?»

# Приоритетное задание на сегодня:

- Написать 3-5 фокус-цели на месяц сегодня до 24-00, описать их «смысл» и выслать в чат

# Видео Кови:

- Наша задача на месяц: тренировка фокуса на важном



# Инструменты- ПОМОЩНИКИ:

- Схема работы со  
«ВХОДЯЩИМИ»
- Календар  
ь
- Wunderlist
- Evernot  
е

- Google
- kamilamir1109...
  - Contacts
  - Праздники РФ
- Другое
- Найдено в про...
  - Дни рождения
  - Праздники...

# апрель 2018 г.

день	пн, 2	вт, 3	ср, 4	чт, 5	пт, 6	сб, 7	вс, 8
8:00			8:00 Бассейн. СОК		8:00 Бассейн		День релакса
9:00	9:00 Muay Thai Pads	9:30 В годжи встреча с Аней Собака					
10:00					10:00 Скайп с Антоном Мск		
11:00		10:30 С Тансулпан в Буффете	11:00 С Игорем и Айгуль в годжи встреча	11:00 В налоогоую			
12:00		11:30 Встреча с Ильнуром в буффете		12:00 По проснись оперативка		12:00 Дорога в Туймазы	
13:00		13:00 С Керимом в Буффете			13:00 Английский		
14:00							
15:00	15:00 Вебинар с командой по он-лайн школе	15:00 В ср встреча с Кириллом	15:00 С Дамиром в Своей компании		15:00 С Керимом в буффете	15:00 Выступления в Туймазах	
16:00				16:00 С Рамилом в Буффете			
17:00							
18:00			18:00 С Равилем в Буффете				
19:00		19:00 В клуб предпринимателей					
20:00							

< апрель 2018 г. >

пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	1
2	3	4	5	6	7	8

# Написать встречи в Календарь

- Воскресенья  
18-00
- Четверг  
20-00
- Понедельник  
7-00



# Evernot



! **Evernote** — веб-сервис и набор программного обеспечения для создания и хранения заметок. В качестве заметки может выступать фрагмент форматированного текста, веб-страница целиком, фотография, аудиофайл или рукописная запись.

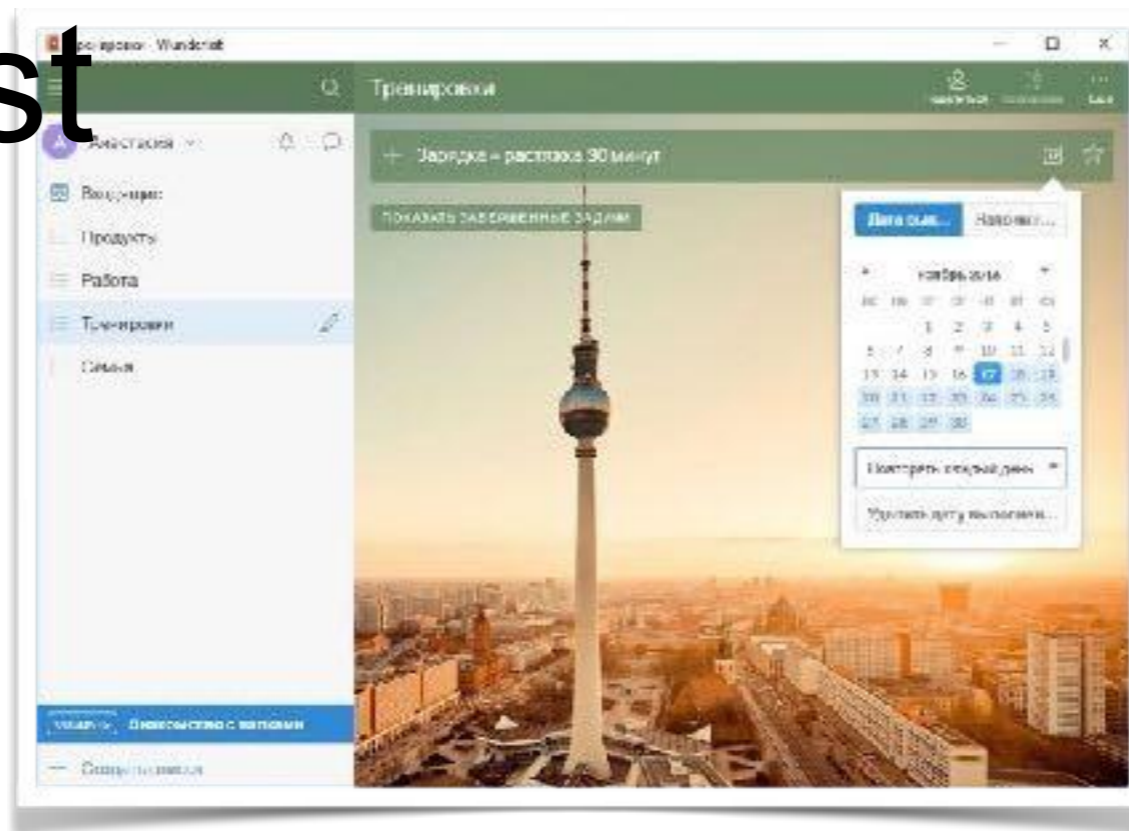
Заметки могут также содержать вложения с файлами другого типа. Заметки можно сортировать по блокнотам, присваивать им метки,



# Папка «Обучение с Камилем»

- Создать в  
Эверноте

# Электронное приложение Wunderlist



Wunderlist — это простое приложение для создания списков дел и управления задачами, с которым вы никогда не забудете про свои планы.

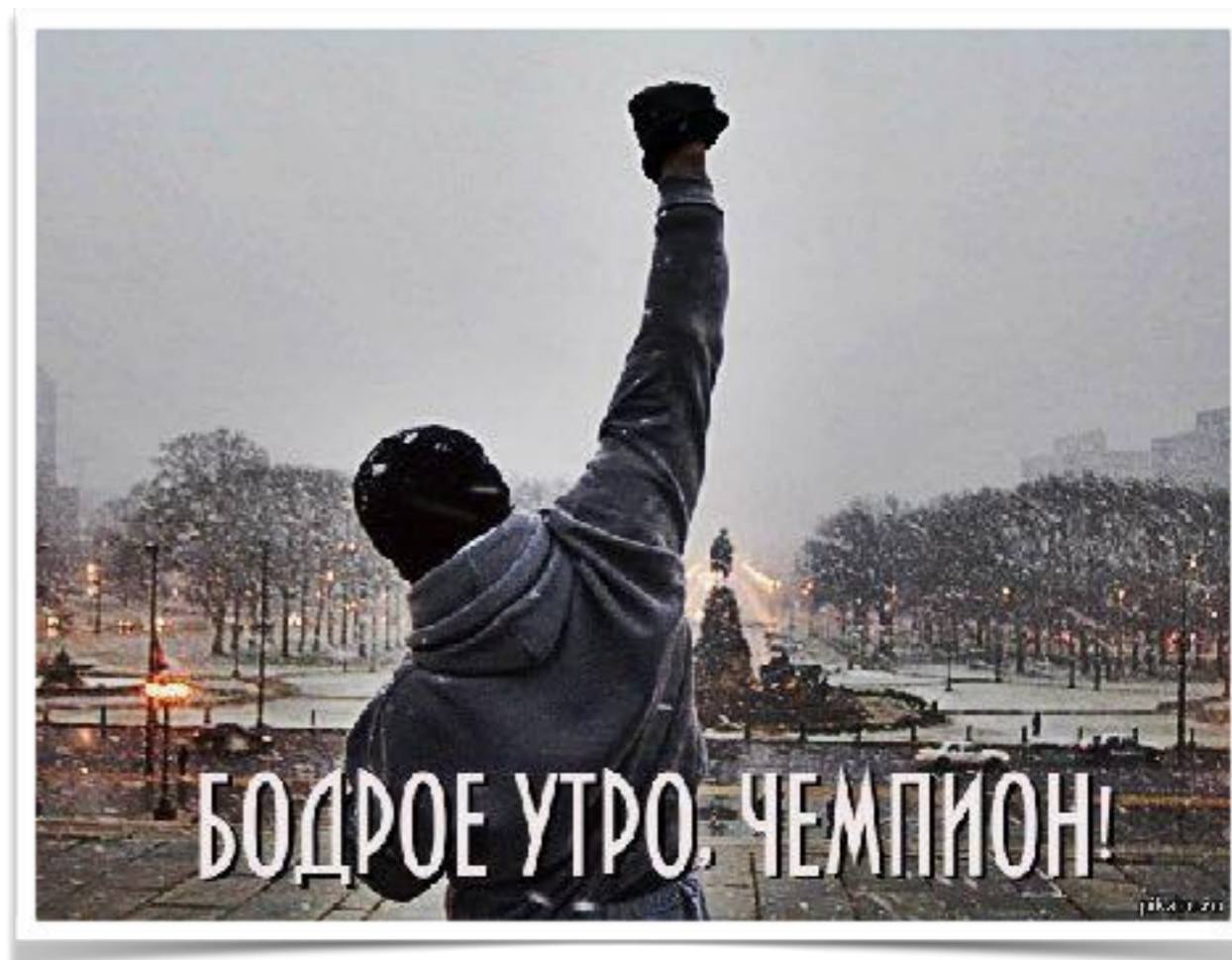
Независимо от того, что вы собираетесь сделать: поделиться списком покупок с любимым человеком или поработать над проектом — с помощью Wunderlist вы легко создадите нужные списки, сможете ими делиться и вычеркивать завершённые задачи.

Wunderlist мгновенно синхронизируется с вашим телефоном,



# Чек-лист: Инструмент формирования привычек Утро

1. Тело: кислород, стакан воды, зарядка
2. Дух:  
благодарности/мечты/дневник/  
медитации/
3. Настрой: запись голосового сообщения мне, закаливание
4. Ум: чтение  
книги/викиум/система развития  
памяти и интеллекта



# Чек-лист: Хорошее настроение

- Перезагрузка: микросон/прогулка/время в тишине/медитация
- Пить 2 литра воды в день
- Есть зелень, фрукты и овощи
- Информационная диета: воздержание от новостей, газет, ТВ, компьютерных игр, жалов

# Вечерний чек-лист

1. Подготовка к завтрашнему дню (сбор/глажка одежды, сумка в спортзал, чистка обуви, удобная парковка авто)

2. План на завтра

3. Выслать в чат вечерний отчет:

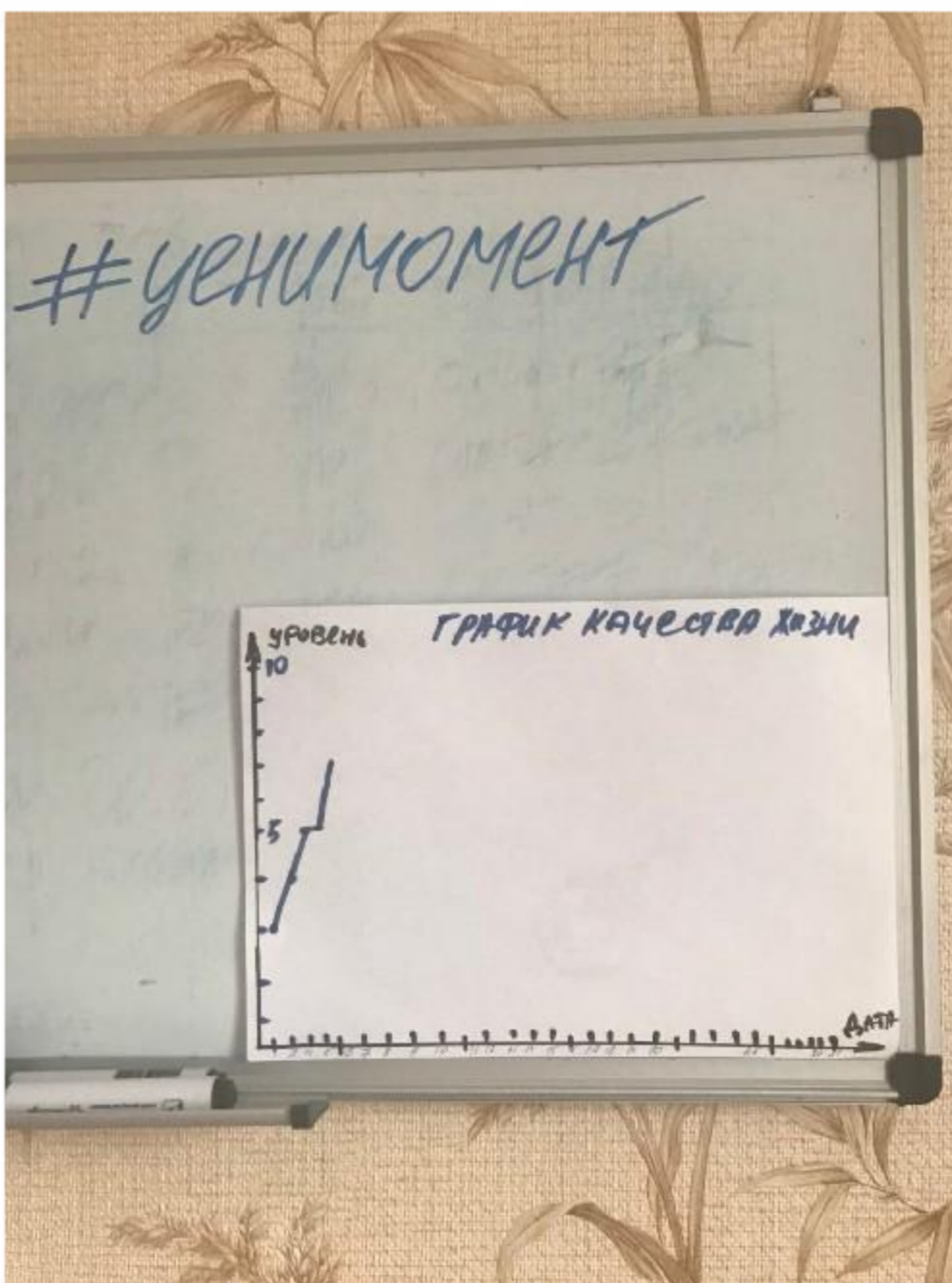
- Шаги к фокус-цели за сегодня по 1, 2, 3 цели.
- «График качества жизни» и написать что прибавило или забрало энергию.







AMIRKHANOV  
KAMIL



# Бонус:

- 1  
воздержание
- 1 новая  
привычка

# Воздержания от вредных привычек

1 на вы

Без алко  
Без  
сигарет

Без

кальяна

Без мата

Без кофе

Без

сахара

Без мяса

Без

мучного

Без ТВ

Без компьютерных

игр Соцсетей с утра

Жалоб





# Полезные привычки (1 на выбор):

- Бег/Комплекс упражнений
- Комплименты
- Благодарности
- Чтение
- Знакомства
- Молитва
- Звонок маме
- 5 улыбок

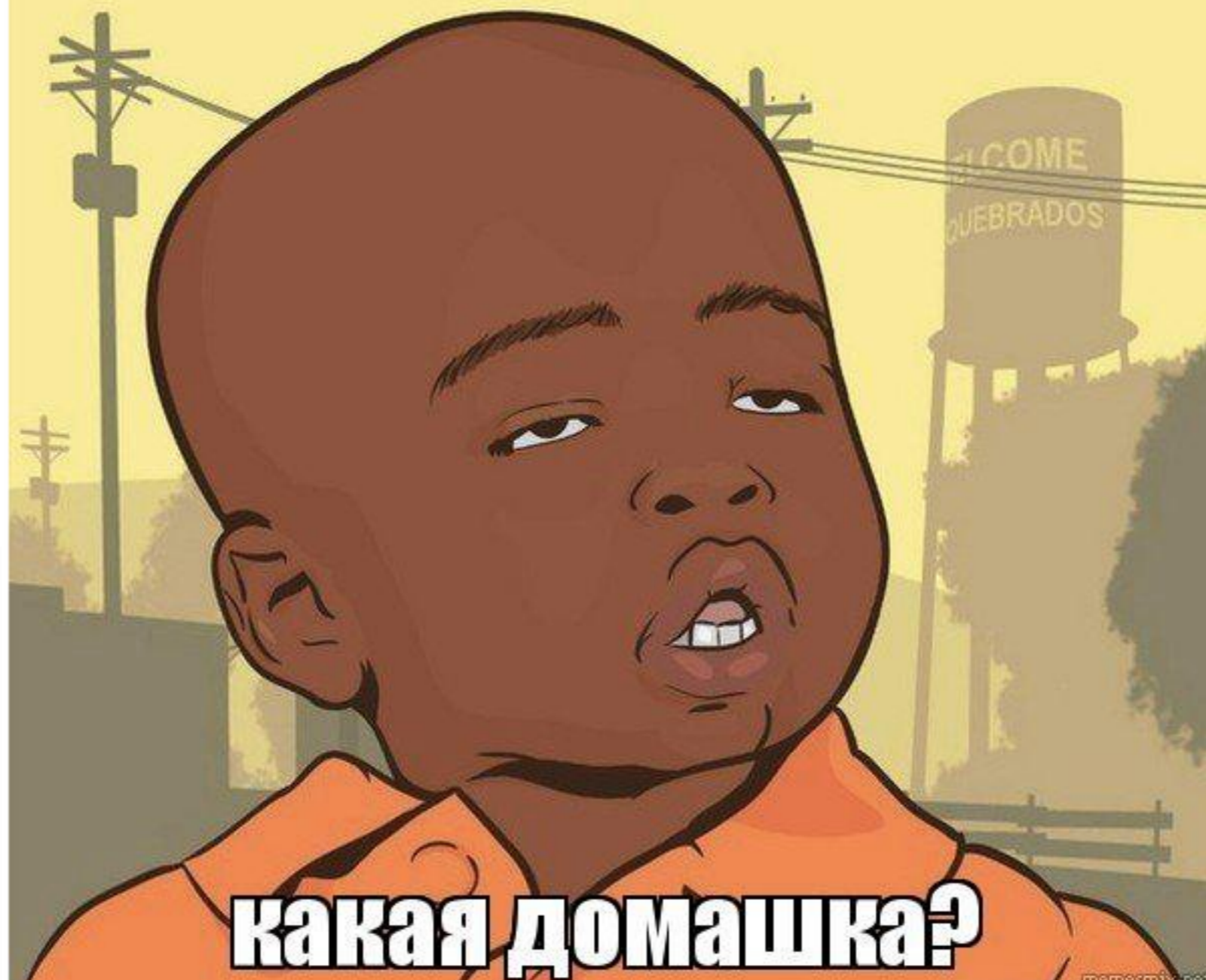


# Домашнее задание



AMIRKHANOV  
KAMIL

**ДОМАШКА**



**какая домашка?**

memesmix.net



# Нужно сделать

1. До следующей встречи вести «Хронометраж». Записывать каждые 15 мин своего времени.

2. Тезисы 1 занятия. Выслать сегодня вместе с целями!

3. Утренние (видео) и вечерние сообщения (текст). Начинаем сегодня!

4. Рекомендовано: выбрать кому будите рассказывать основные инсайты или писать отчет о каждой встрече в соц. сетях

5. Сделать график качества жизни. Пример выше

6. Написать 3 цели по ключевым сферам жизни и выслать в чат фокус-цели сегодня до 24-00 (по каждой цели расписать смысл)

7. Читать статью про вандерлист <https://lifehacker.ru/2012/10/31/wunderlist-prostoj-i-ponyatnyj-spisok-del/>

8. Рекомендовано: написать и выслать мне до вечера воздержания и новые привычки. Выслать сегодня!

9. Прочитать 1 книгу за месяц: «Жизнь на полной мощности» или «Заряжен на 100»

10. Цена слова за пропуск отписки в будний день 100 приседаний ты и твой напарник

Спасибо.  
Ты молодец.  
Увидимся на 2й  
встрече!