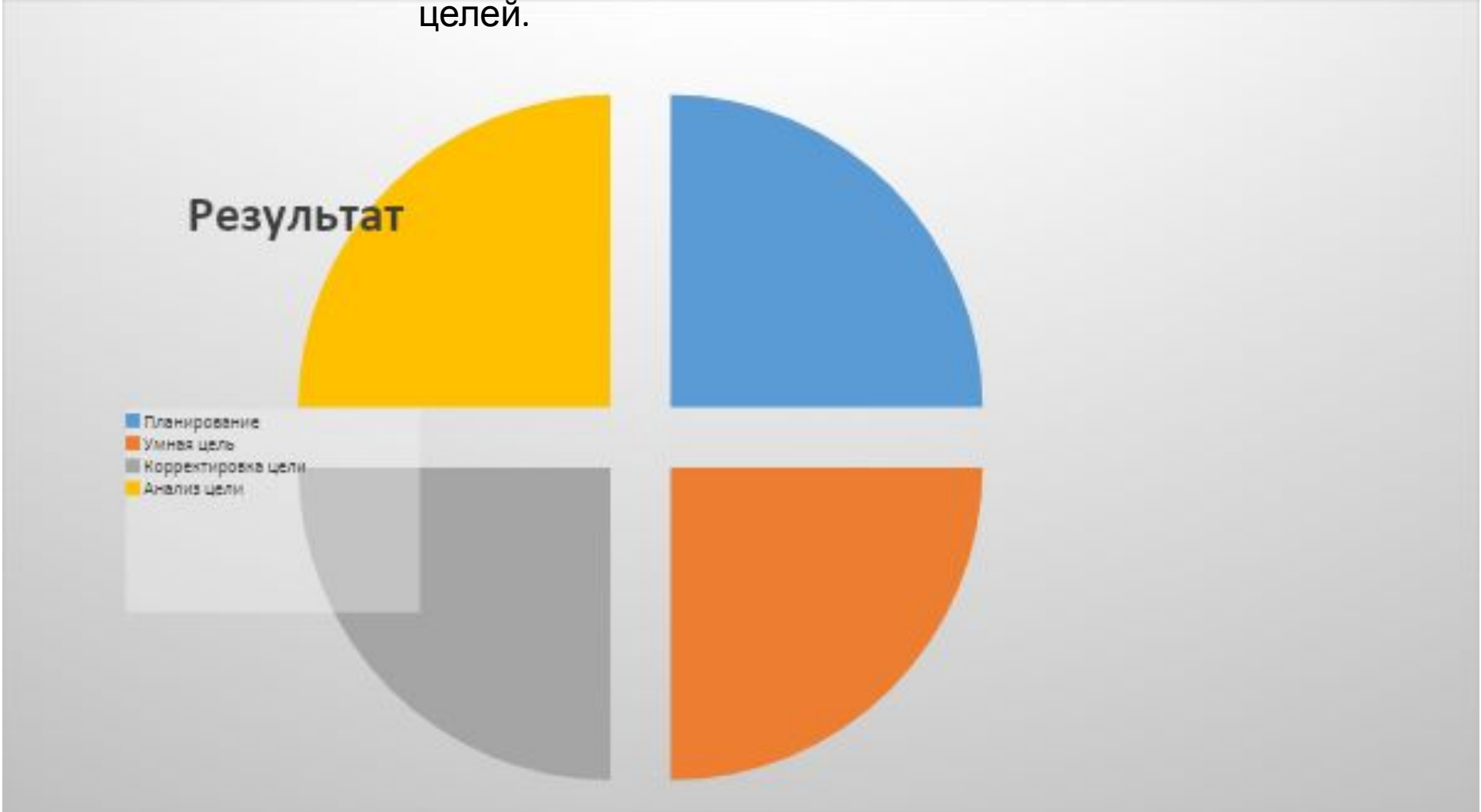




Схема эффективного достижения  
целей.



**S**pecific

КОНКРЕТНЫЕ

**M**easurable

ИЗМЕРИМЫЕ

**A**chievable

ДОСТИЖИМЫЕ

**R**ealistic

РЕАЛИСТИЧНЫЕ

**T**imed

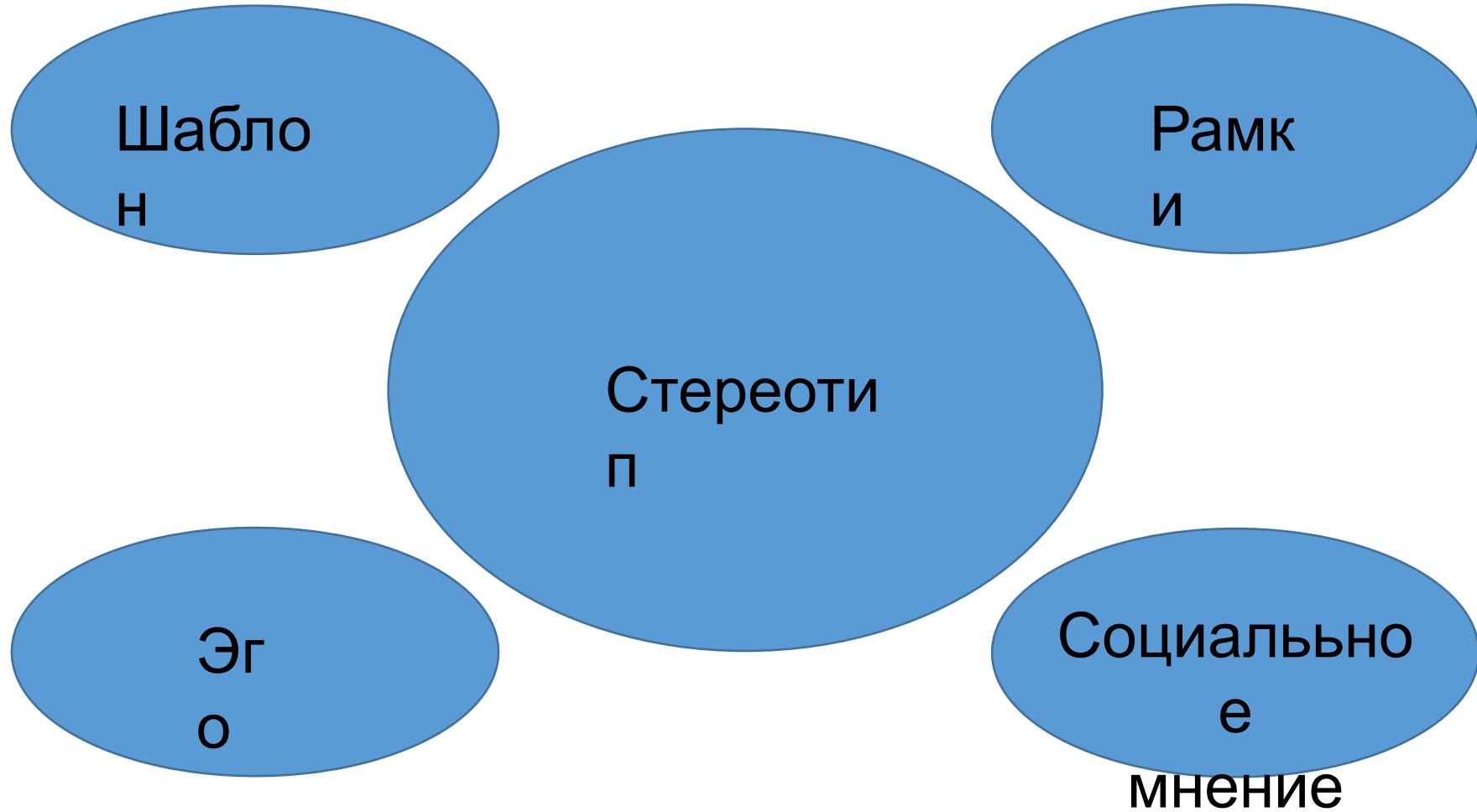
ОПРЕДЕЛЕННЫЕ  
ВО ВРЕМЕНИ

# ПЛАНИРОВАНИЕ

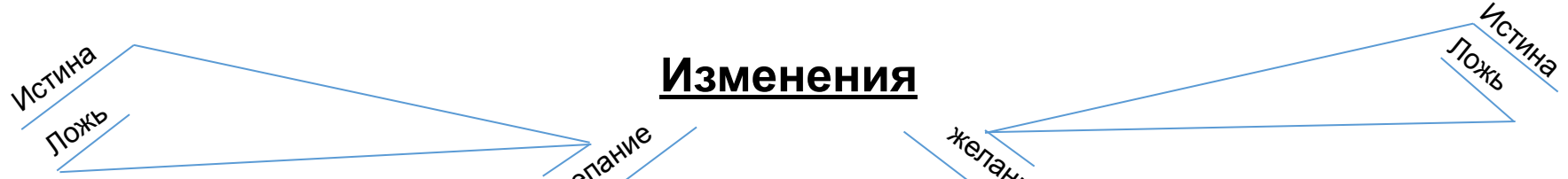
## Порядок планирования:

1. Определите временные дела «constants»
2. Определите задачи, расставьте приоритеты.
3. Определите время выполнения задач.
4. Определите запасное время
5. Финализируйте список задач.

# Эмоциональная зависимость



# Изменения



Перемены

Нет перемен

Действия

Результат

Образ жизни

Стремление  
к  
результату

Не устраивает

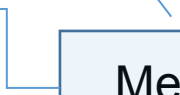
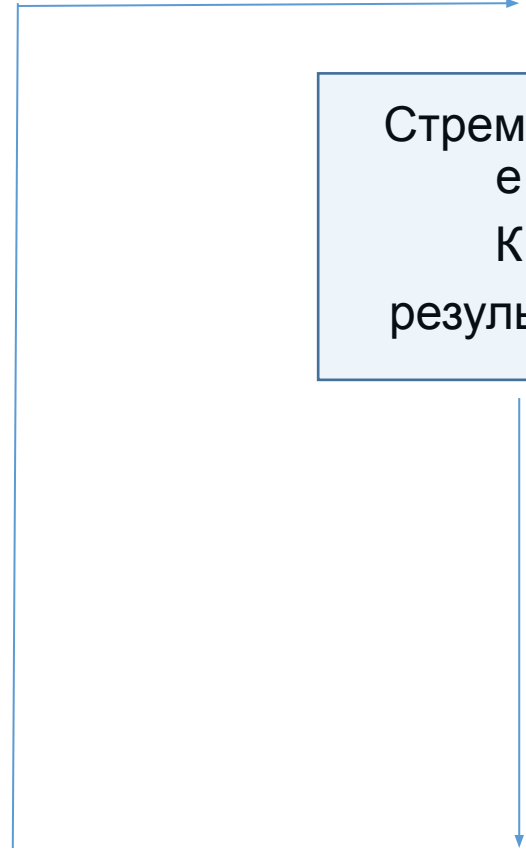
Устраивает

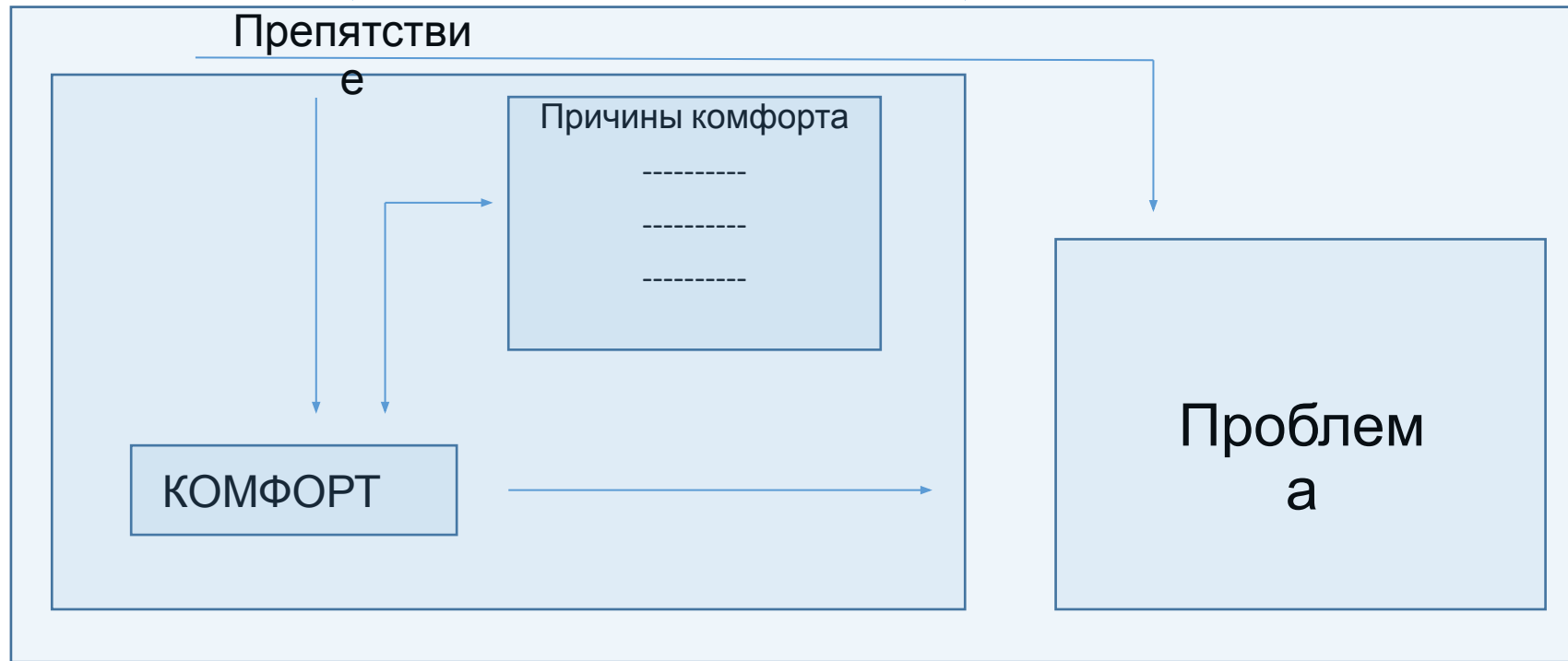
Истина

Ложь

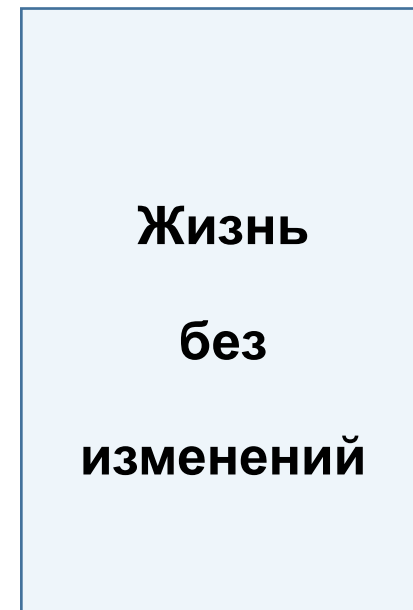
Меняешься

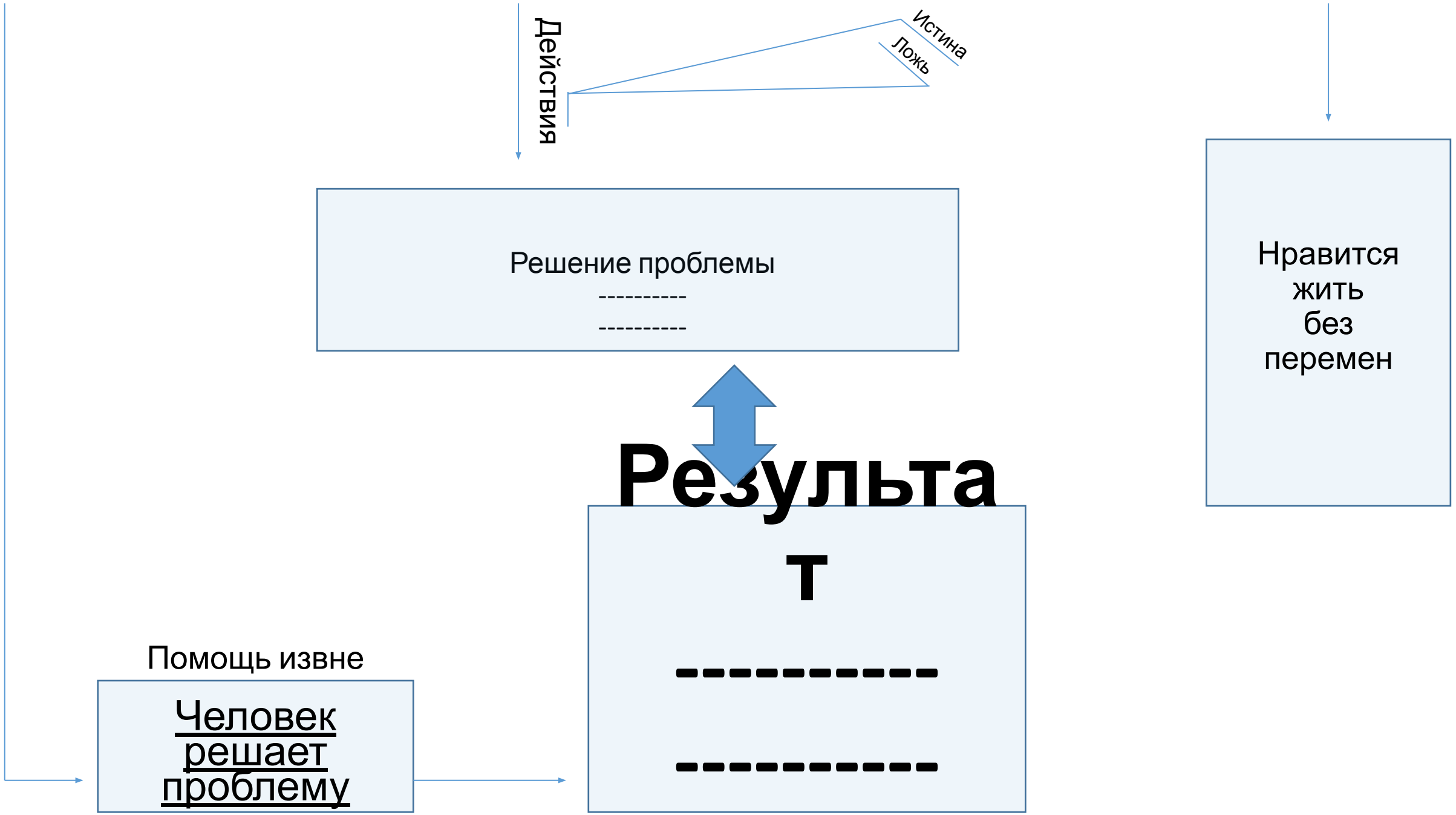
Не меняешься





Не решил проблему





Действия

Решение проблемы

-----  
-----

Помощь извне

Человек  
решает  
проблему

**Результат**

**Т**

-----  
-----

Нравится  
жить  
без  
перемен

Истина  
Ложь