

5 направлений

.....

3 основных направления

Цели и фокус. Это то, что ты разберёшь сегодня.

Позитивные привычки и самомотивация.
Развитие эффективных....
Завершающий МК



МЕЧТА

**Мы любим мечтать
Мечты делают нашу жизнь
яркой и сочной, они дарят нам
надежду на лучшее будущее.
Мечты доставляют нам с другой
стороны чрезвычайную горечь
от того, что они остаются
фантазиями, а не реализуются в
виде целей.**

**Мы с Вами будем сочинять
мечты, чтобы их воплотить в
реальность.**

Готовы? Тогда вперед! «Только



Предлагаю Вам перенестись на 10 лет вперёд. В Ваше будущее. Представьте, что сегодня декабрь 2025 года. Помечтайте от всей души. Без ограничений и тормозов. Чтобы мечты не ускользнули от Вас, приготовьте чистые листы, ручки и карандаши, а может Вам захочется записать Ваши мечты на диктофон или даже на видеокамеру, чтобы потом, в далёком 2025 году, поблагодарить себя за то, что ровно 10 лет назад нашли в себе время сделать это!

Поехали...

Моя
ИДЕАЛЬНАЯ
ЖИЗНЬ





Один день моей жизни из 2025

Прошло 10 лет и Вы живете своей идеальной жизнью, о которой Вы давно мечтали.

Вас окружают те люди, которых вы хотели видеть.

Вы работаете или занимаетесь своим любимым делом?

Мы решили провести весь день с Вами и снять это на камеру.

Напишите, что увидит зритель ...



Сцена 1: Идеальный Вы

Расскажите или опишите, в чём относительно Вас, состоит Ваша мечта. Каким Вы видите себя через 10 лет?

Сцена 2: Идеальная жизнь

Какие они Ваши мечты о Вашей жизни?

Вы живёте той самой идеальной жизнью. Какая она?

Вы живёте в том самом месте, а котором всегда мечтали. Где Вы живёте?

Если Вы мечтали о материальных предметах почувствуйте то, как Вы обладаете ими, запишите свои ощущения.



Сцена 3: Идеальная работа

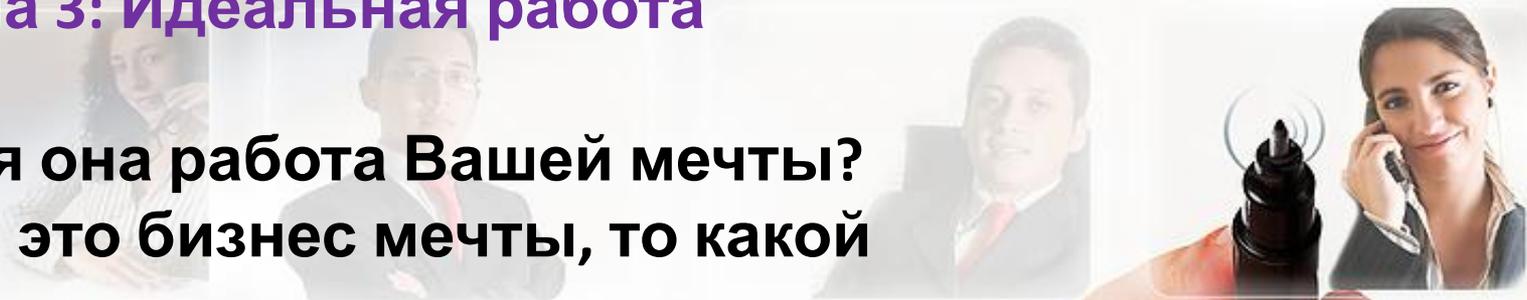
Какая она работа Вашей мечты?
Если это бизнес мечты, то какой он?

Если работа является частью
Вашей идеальной жизни, то чем
Вы занимаетесь?

Сколько времени Вы уделяете
своему занятию?

Результат Вашего труда лучше
всего вашу можно описать так...

Что входит в Ваши обязанности
на работе...



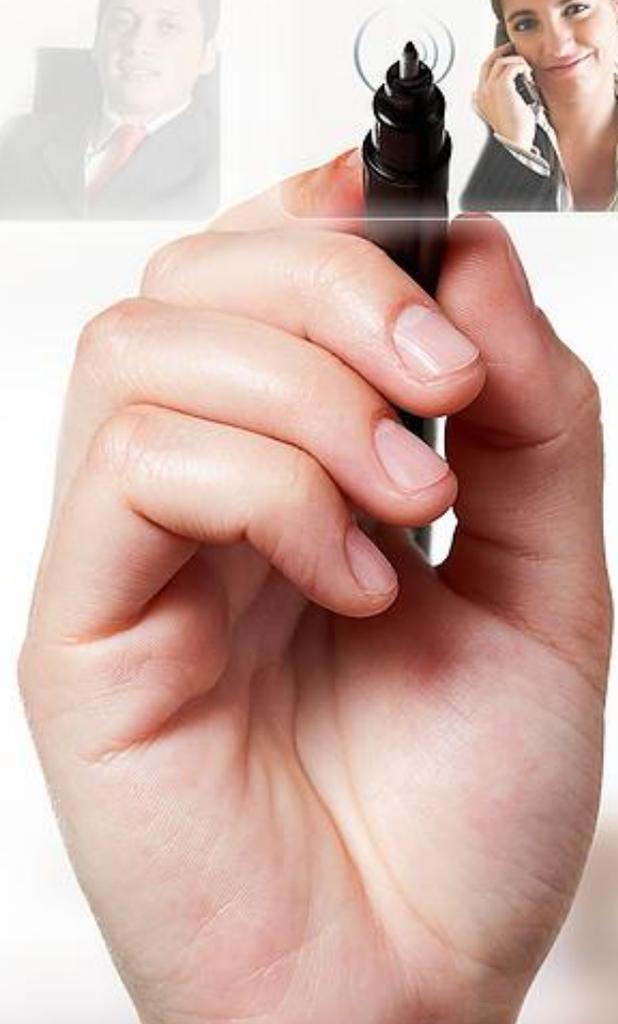
Сцена 4: Идеальное окружение

**Кто окружает Вас в ваших мечтах, что это за люди, с которыми Вы живёте и общаетесь?
Это Ваша семья и дети?
Друзья?
Кто еще?
С кем Вы будете сегодня (через 10 лет) встречаться или разговаривать ...
Люди, с которыми я живу и общаюсь...**



Сцена 4: Идеальное окружение

**Кто окружает Вас в ваших мечтах, что это за люди, с которыми Вы живёте и общаетесь?
Это Ваша семья и дети?
Друзья?
Кто еще?
С кем Вы будете сегодня (через 10 лет) встречаться или разговаривать ...
Люди, с которыми я живу и общаюсь...**





Сцена 5: Времяпровождение

**Как Вы проводите своё
свободное время...**

**Вы обычные дела и
развлечения в течение недели...**

**По крайней мере, несколько раз
в год Вы стараетесь...**

Ваше хобби ...



DREAM

СИНОНИМЫ:

Vision - **проницательность, предвидение, дальновидность;**
«*a vision of the future*» — взгляд в будущее

Hope – **надежда**

Goal - **задача, цель, место назначения;**

«*to set a goal*» — поставить цель/задачу

«*long-term goal*» — долгосрочный проект

Design – **замысел, план; намерение, цель**

Конверсия фантазий



**Всегда пиши РУКОЙ в блокноте
ИДЕЙ**

Золотые принципы успешных целей

**ТВОИ цели Осмысленные
Измеримые Гибкие
Вдохновляющие
Сбалансированные**



7 способов самомотивации

- 1. Покиньте свою зону комфорта**
- 2. Не бойтесь делать ошибки**
- 3. Не ограничивайте свое мышление**
- 4. Развивайте способности**
- 5. Заканчивайте начатое**
- 6. Живите настоящим**
- 7. Не останавливайтесь**



ТАК ИЛИ ИНОЕ ЦЕЛЮ И
ВАЖНЕЕ НАЛИЧИЯ
ВОЗМОЖНОСТЕЙ



Перечисли свои желания на 10 лет

Пиши быстро, не задумываясь

Что я хочу делать?

Что я хочу иметь?

Куда я хочу попасть?

Во что я хочу инвестировать?

Кем я хочу стать?

Чему я хочу научиться?

С кем я хочу познакомиться?

С кем я хочу проводить время?

Кто будет вокруг меня когда я

состарюсь?

Сколько я хочу зарабатывать?

Что я сделаю, чтобы быть



**Поставь напротив каждой
мечты
количество лет, которые ты
готова
отвести на ее достижение**

**1 год
3 года
5 лет
10 лет**

Финансы.

Общий годовой доход в той валюте, в который ты зарабатываешь. И количество денег, которые ты хочешь отложить.

Бизнес и карьера.

Определи где с тз карьеры ты хочешь быть: должность, сфера, бизнес.

Запиши одну цель, которая двинет тебя вперед.

Здоровье-фитнес.

Что ты сделаешь, чтобы укрепить свое физическое и духовное здоровье?

Личное.

Что для тебя лично важно сделать. Создать семью, купить квартиру, уехать в путешествия.

Общественная деятельность.

Что ты сделаешь, что помочь обществу в котором ты живёшь?

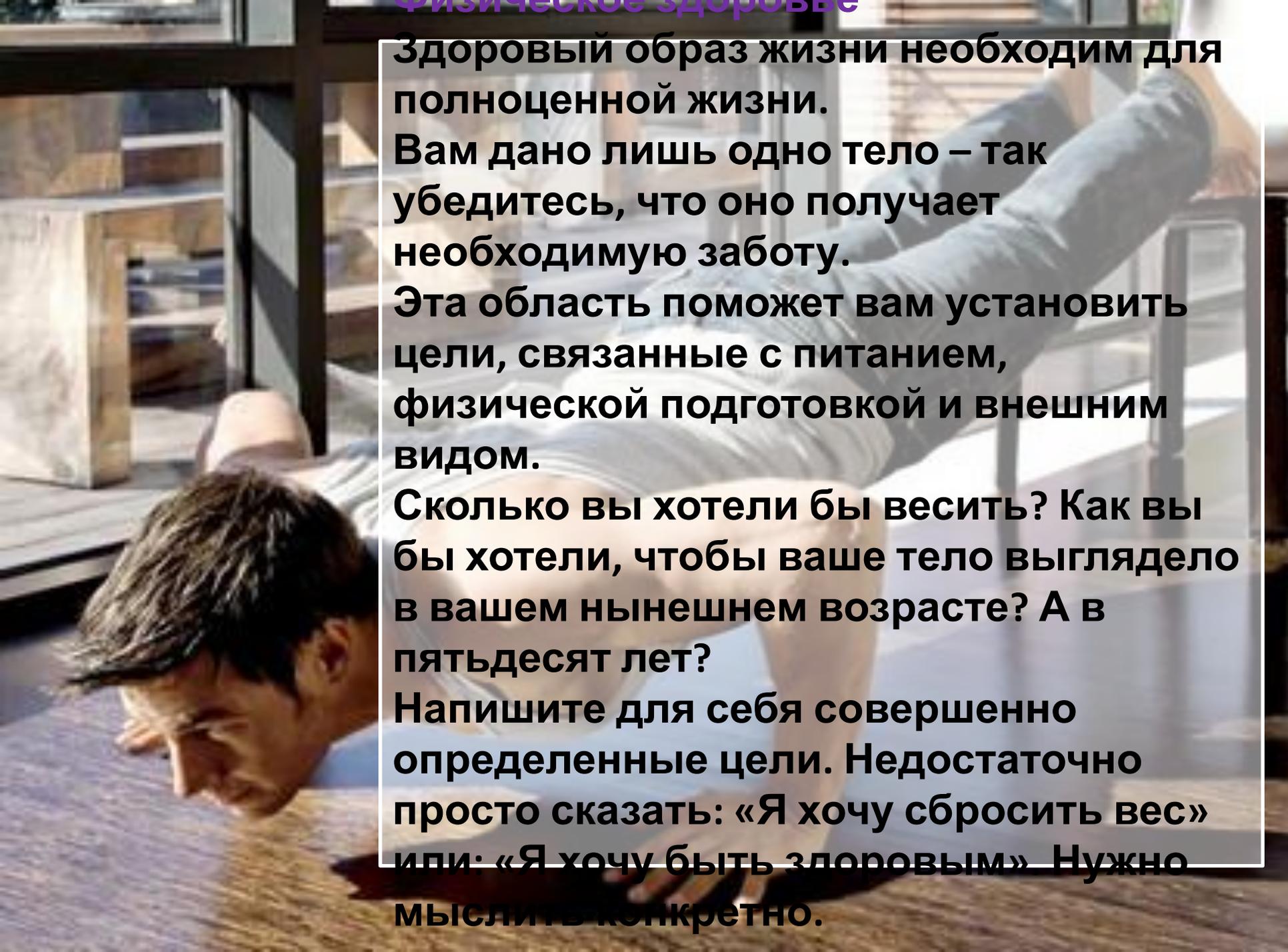
Здоровый образ жизни необходим для полноценной жизни.

Вам дано лишь одно тело – так убедитесь, что оно получает необходимую заботу.

Эта область поможет вам установить цели, связанные с питанием, физической подготовкой и внешним видом.

Сколько вы хотели бы весить? Как вы бы хотели, чтобы ваше тело выглядело в вашем нынешнем возрасте? А в пятьдесят лет?

Напишите для себя совершенно определенные цели. Недостаточно просто сказать: «Я хочу сбросить вес» или: «Я хочу быть здоровым». Нужно мыслить конкретно.



Финансовые цели

Постановка финансовых целей – не просто подходящий выбор, это единственный выбор, если вы планируете двигаться вперед.

Эти цели связаны с материальным благополучием и удовлетворением как в настоящее время, так и в будущем.

Какой доход вы ожидаете получить в этом году?

Сумеете ли вы расплатиться с долгами? Сможете ли вы что-то отложить, что-то инвестировать? Сколько составляет ваш капитал на текущий момент?

Единственный индикатор вашей истинной финансовой свободы

– это капитал. Являетесь ли вы владельцем своего дома? Подходящего ли он размера? Какую машину вы хотели бы иметь? Откладываете ли вы деньги на обучение своих детей в университете?

Семейные цели

Если вы хотите лучшего для своей семьи, сейчас самое время взяться за дело и определить цели, направленные на семейное благополучие. Это поможет установить доверие и крепкие связи между всеми членами вашей семьи.

Определите цели, которые смогут упрочить и улучшить ваши отношения с супругой (супругом), детьми, братьями, сестрами и родителями.

Очень важно, чтобы ваша вторая половина была согласна с вашими целями – она ваш лучший помощник и соратник. Если имеется напряженность в отношениях, не стоит ожидать роста в достижении целей. Разлад в семейной жизни будет оказывать отрицательное влияние на прочие стороны вашей жизни и отвлекать от достижения других целей.

Положите себе за правило проводить какое-то время с семьей.

Духовные цели

Укрепляя свою душу, вы укрепляете свои цели.

У каждого человека имеются цели, характерные для него и его нужд.

Эти цели обеспечивают умиротворенное состояние ума, сердца и души. Когда внутри нас мир, это приводит к поразительным результатам во всех областях жизни.

Этичность и честность чрезвычайно важны для успеха. Задайте себе такие вопросы: «Что я могу делать каждый день, чтобы расти духовно? Какие духовные источники я должен изучить, над чем должен поразмышлять, чтобы достичь более глубокого понимания своей веры?»



**Когда ты
направляешь
Время своей
жизни на
достижение
Мечты,
весь мир начинает
тебе помогать**



Мечтай о максимально возможном,
что в состоянии вместить
твое Воображение
на настоящий момент.

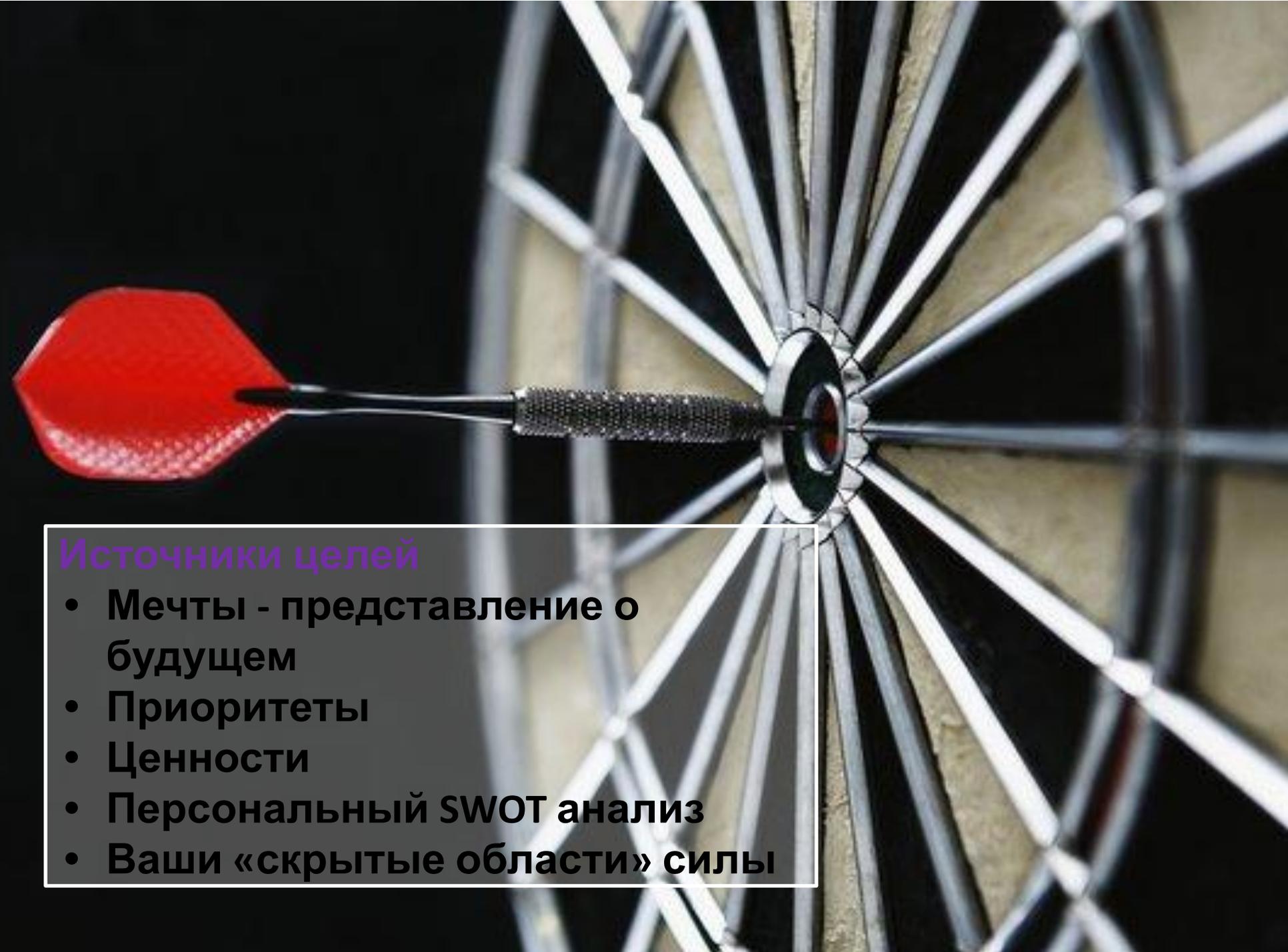


И постепенно
увеличивай размеры своей Мечты.
Выращивай свою Мечту.
Это позволит вырасти тебе самому



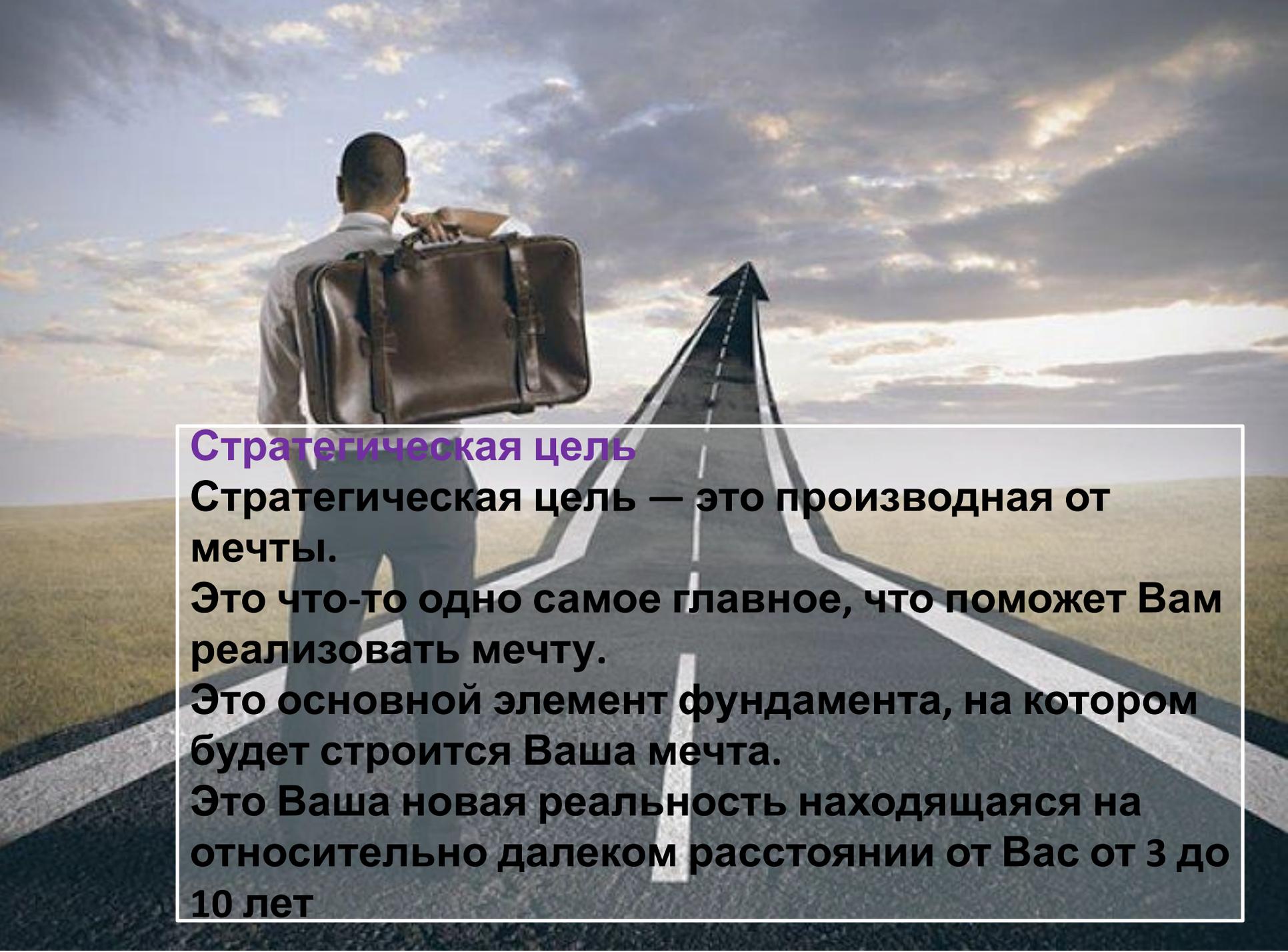
Время своей жизни
есть смысл вкладывать
только в Мечту





Источники целей

- Мечты - представление о будущем
- Приоритеты
- Ценности
- Персональный SWOT анализ
- Ваши «скрытые области» силы



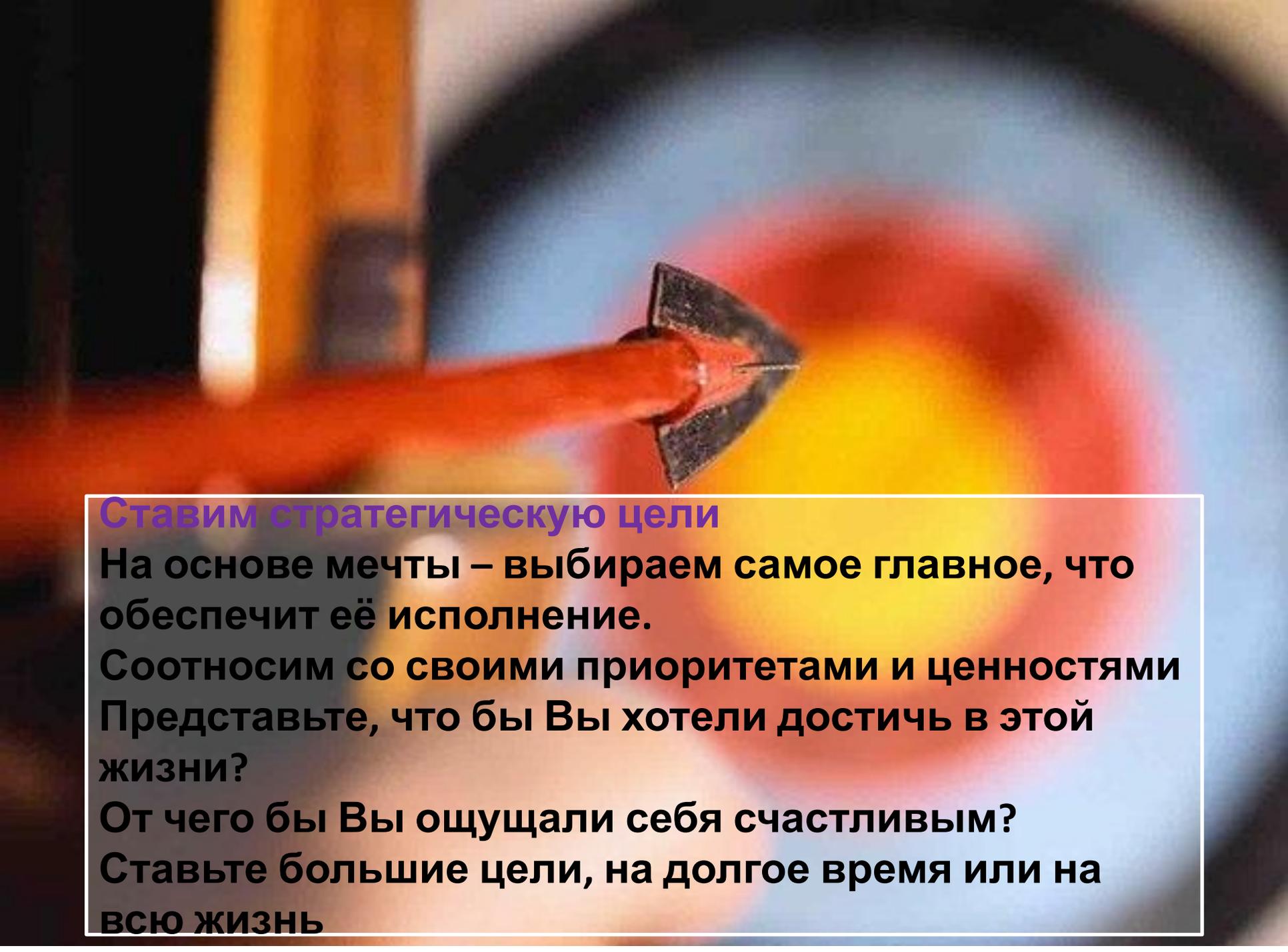
Стратегическая цель

Стратегическая цель — это производная от мечты.

Это что-то одно самое главное, что поможет Вам реализовать мечту.

Это основной элемент фундамента, на котором будет строиться Ваша мечта.

Это Ваша новая реальность находящаяся на относительно далеком расстоянии от Вас от 3 до 10 лет



Ставим стратегическую цели

На основе мечты – выбираем самое главное, что обеспечит её исполнение.

Соотносим со своими приоритетами и ценностями

Представьте, что бы Вы хотели достичь в этой жизни?

От чего бы Вы ощущали себя счастливым?

Ставьте большие цели, на долгое время или на всю жизнь



ОБЛАСТИ ПОСТАНОВКИ ЦЕЛЕЙ

Шесть основных областей постановки целей в жизни человека:

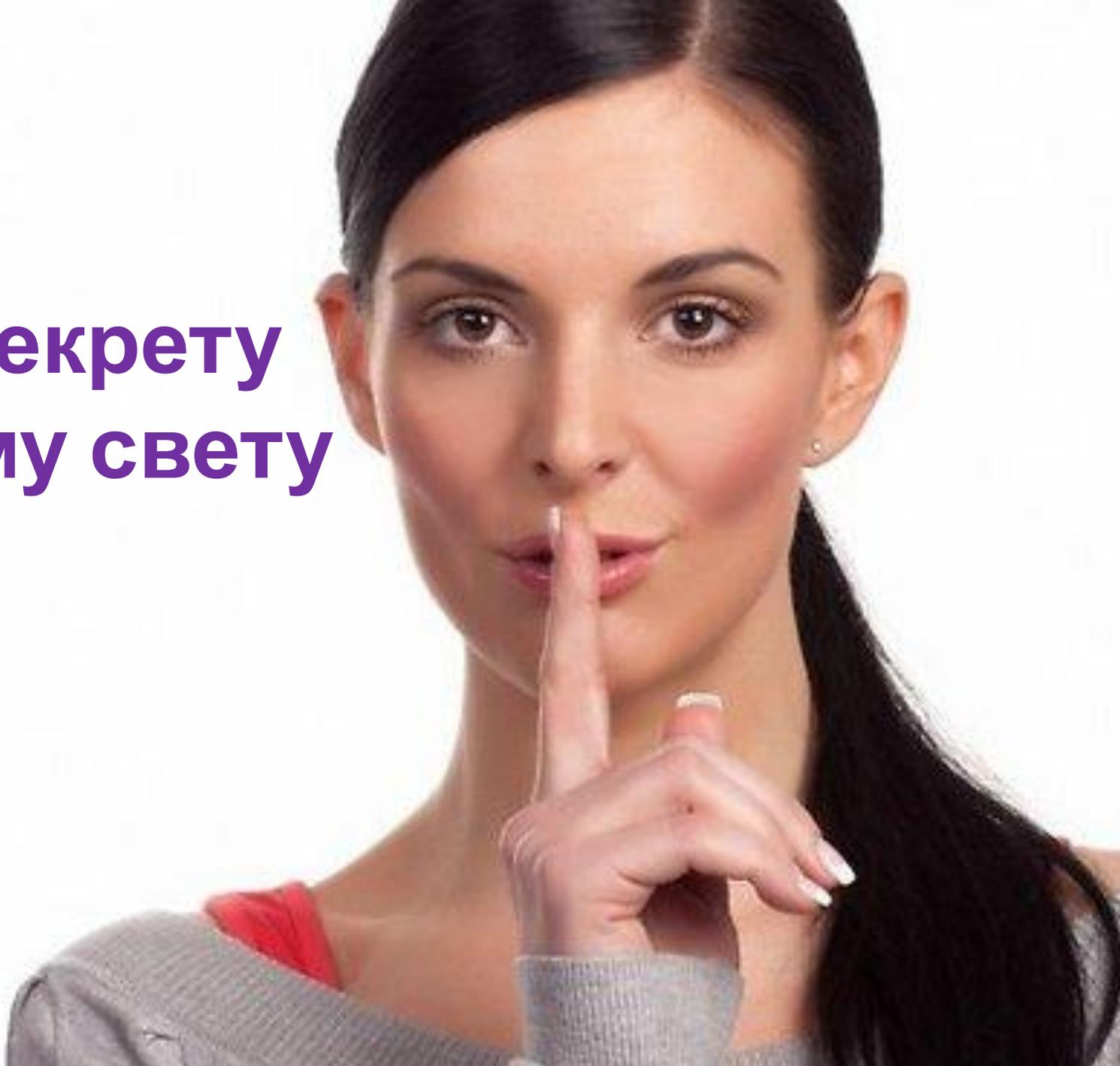
- **Физическое здоровье**
- **Финансовые цели**
- **Семейные цели**
- **Духовные цели**
- **Умственное развитие и образование**
- **Социальные цели**

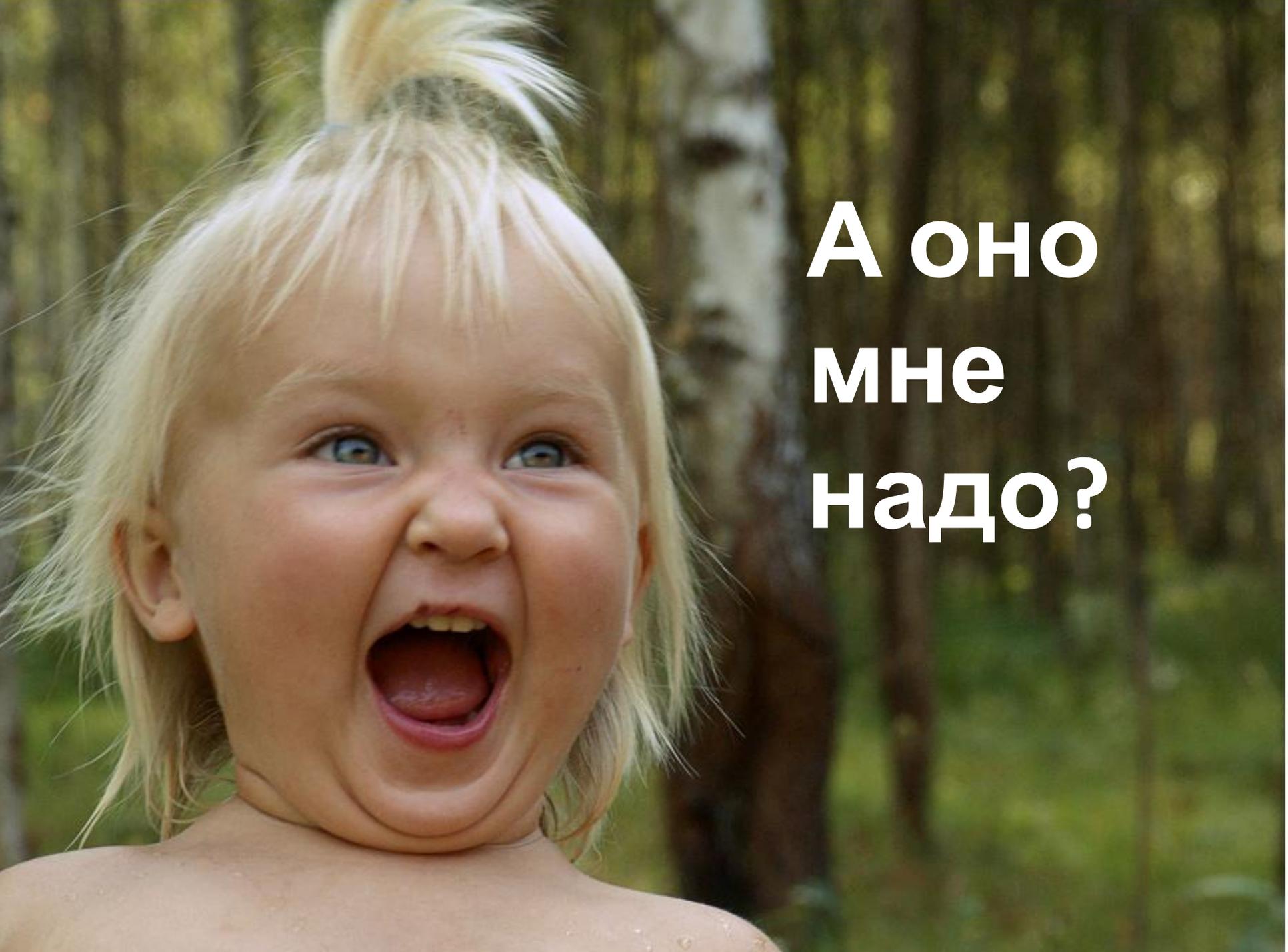
Колесо баланса

A man wearing a light blue t-shirt, blue jeans, and a light-colored cap is sitting on the grass, leaning against the trunk of a tree. He has his arms crossed and is looking towards the right. In the background, there is a red wheelbarrow filled with plants. The scene is set in a lush green garden with sunlight filtering through the leaves.

**Цели можно
не ставить**

**По секрету
всему свету**





**А оно
мне
надо?**



От

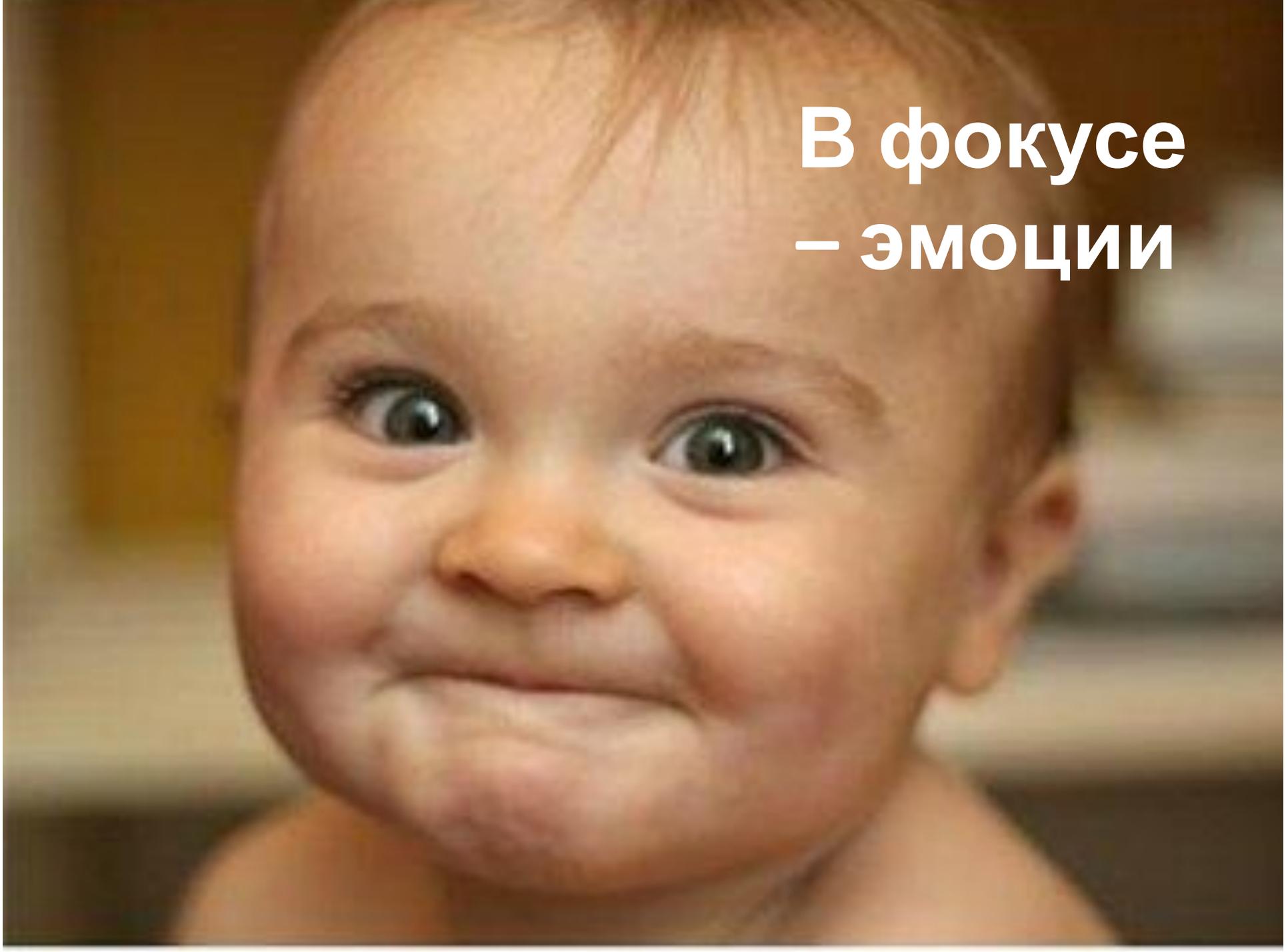
«что я хочу иметь»

К...

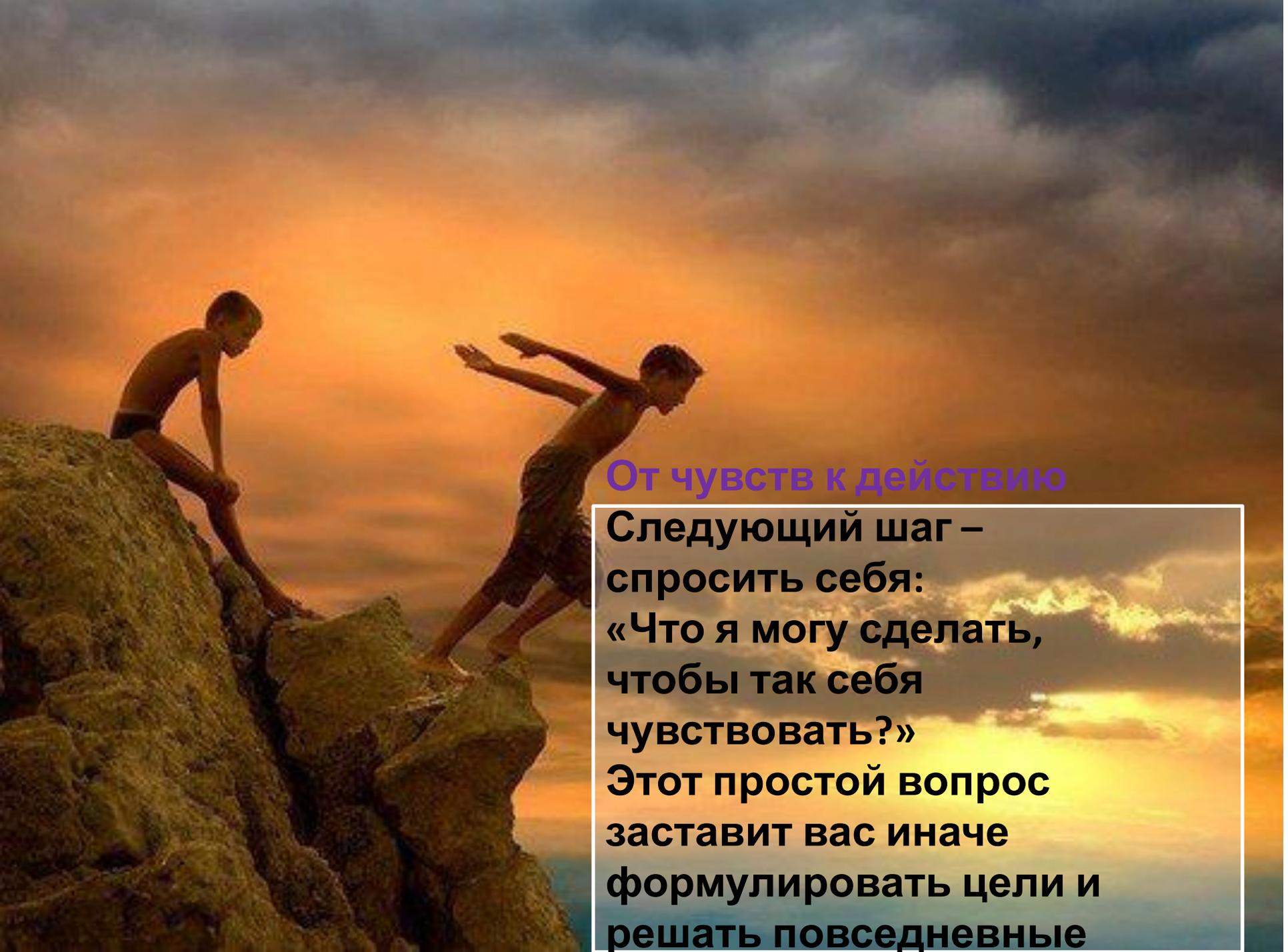
что

я хочу

чувствовать



**В фокусе
– ЭМОЦИИ**



От чувств к действию

Следующий шаг –
спросить себя:

«Что я могу сделать,
чтобы так себя
чувствовать?»

Этот простой вопрос
заставит вас иначе
формулировать цели и
решать повседневные

Про привычки

Спорт

Спорт не только важен для жизни – он жизненно необходим!

Посещаете на выбор: тренажёрный зал, бассейн, восточные единоборства, йогу, танцы.

2 раза в неделю по 1.5-2 часа.

Очень важно не просто заниматься спортом, а заниматься им регулярно.

Когда вы занимаетесь каким то определённым видом спорта и достигаете в нем результатов – это развивает вашу самодисциплину и тренирует ваш мозг достигать поставленных целей.

Внешний вид

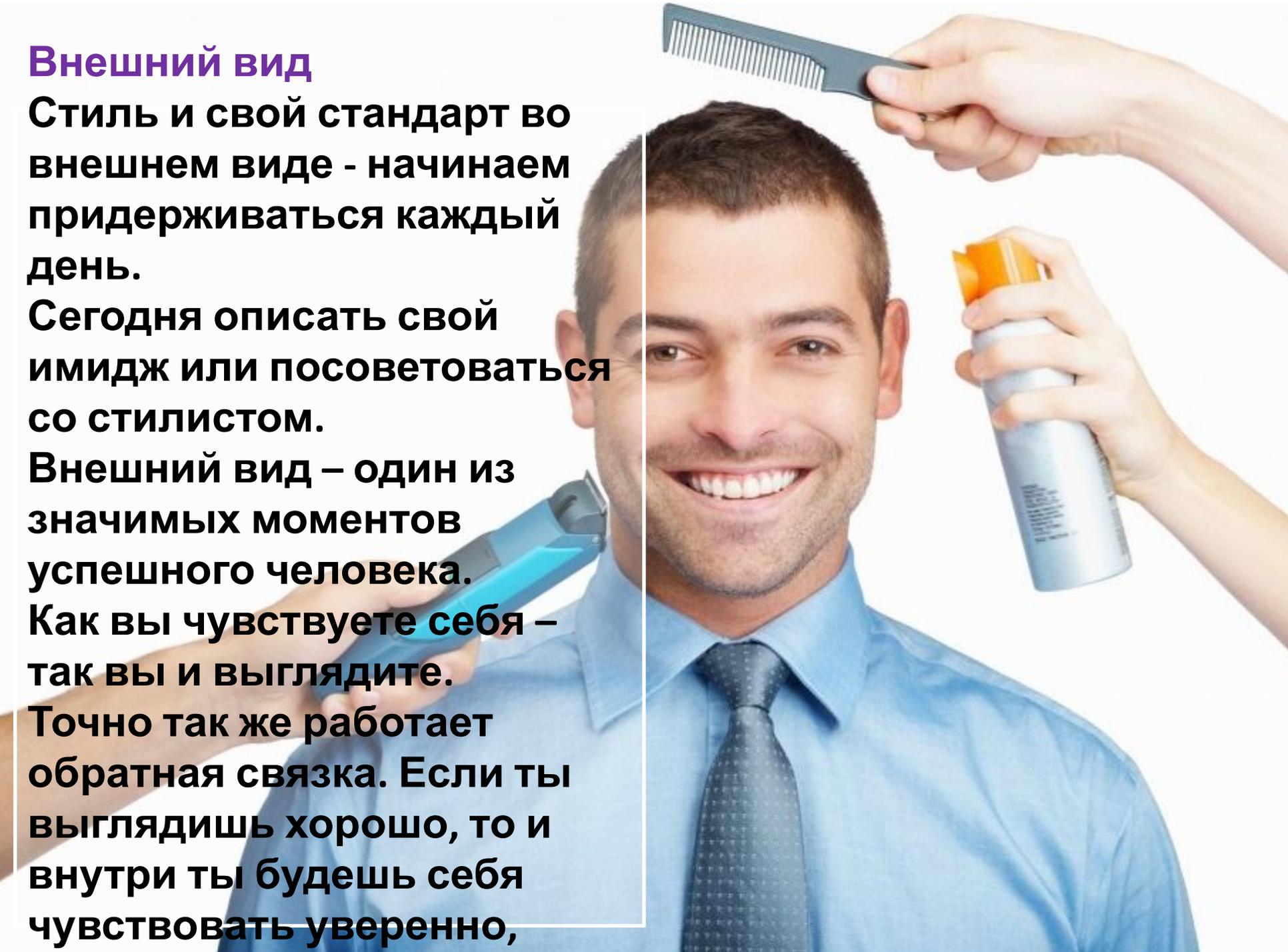
Стиль и свой стандарт во внешнем виде - начинаем придерживаться каждый день.

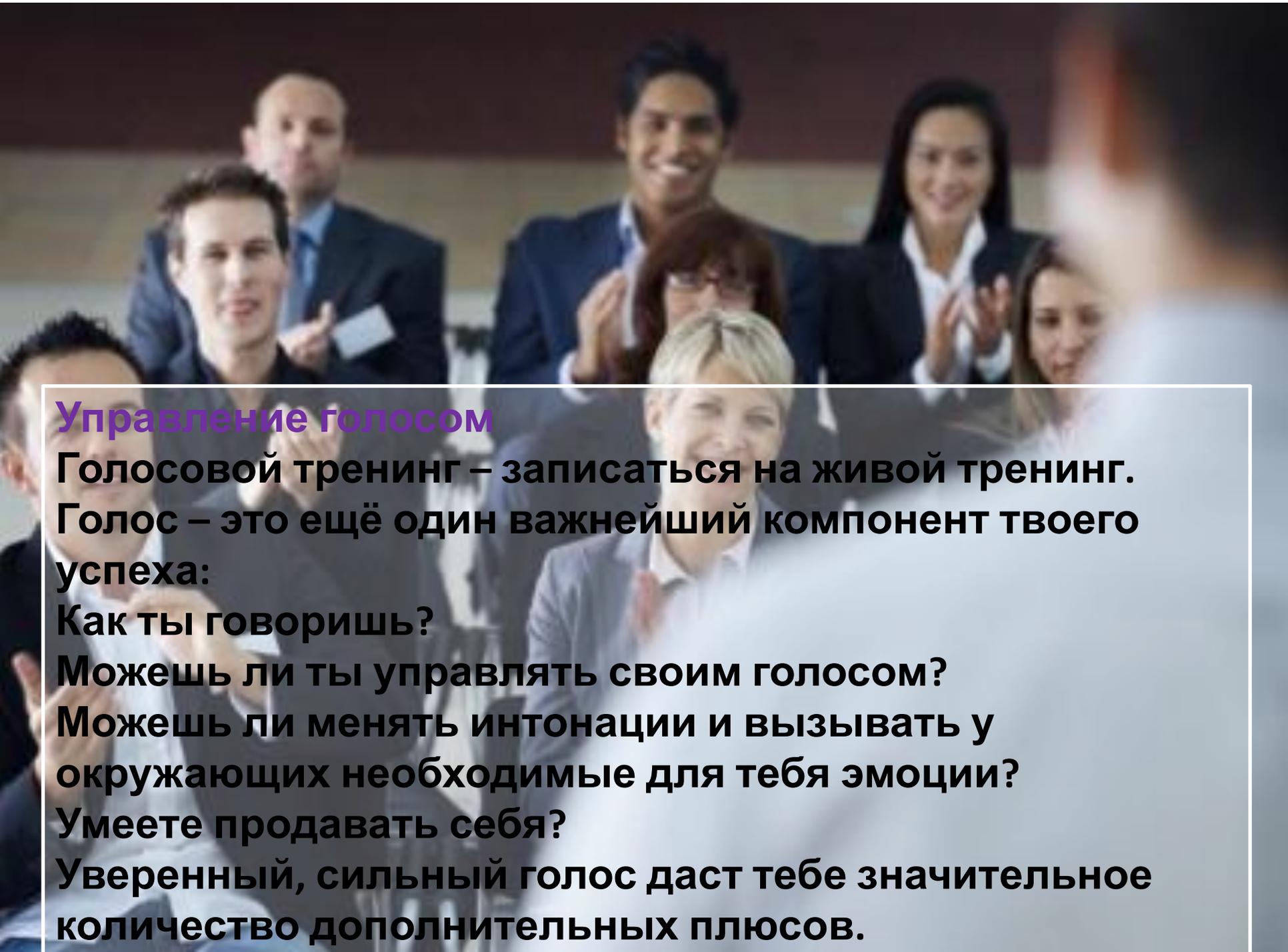
Сегодня описать свой имидж или посоветоваться со стилистом.

Внешний вид – один из значимых моментов успешного человека.

Как вы чувствуете себя – так вы и выглядите.

Точно так же работает обратная связка. Если ты выглядишь хорошо, то и внутри ты будешь себя чувствовать уверенно,





Управление голосом

Голосовой тренинг – записаться на живой тренинг.
Голос – это ещё один важнейший компонент твоего успеха:

Как ты говоришь?

Можешь ли ты управлять своим голосом?

Можешь ли менять интонации и вызывать у окружающих необходимые для тебя эмоции?

Умеете продавать себя?

Уверенный, сильный голос даст тебе значительное количество дополнительных плюсов.

Зачем учить гуманитарные науки?

- Я крутой физик и не хочу учить литературу/экономику
- Я призер олимпиад по информатике и не буду заниматься географией
- У меня только на математику есть время, не буду читать историю
- Естественные науки (Физика, математика, химия, биология, информатика) – мой главный фокус. Учиться взаимодействовать с другими людьми мне не нужно



**Куда
идем?**

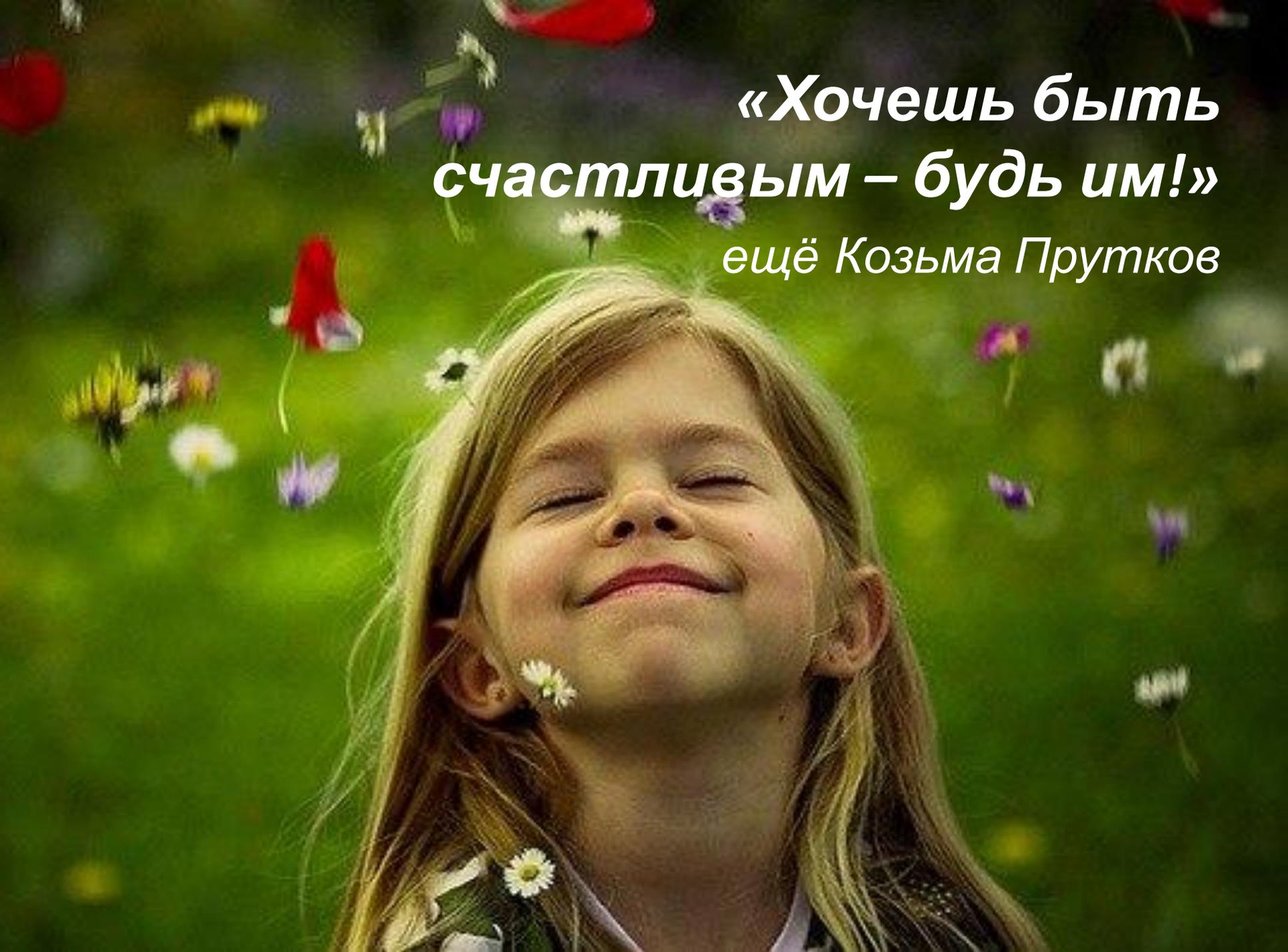
Исследования счастья

- Счастье не предсказывается через IQ, зарплату и даже успех (Harvard research)
- Допамин стимулирует усвоение знаний, продуктивность, продажи (Yale)
- 3 спасибо, заметки/блоги, спорт, медитация, акты доброты (20' 20 дней подряд)
- Через год инвалид-колясочник и победитель лотереи (\$1M+) счастливы одинаково
- Нет плохого и хорошего, только обдумывание делит их (Шекспир)
- 75 лет, 2700+ людей: только 👍 отношения делают счастливее и здоровее (Гарвард)

СЧАСТЬЕ – ЭТО ВЫБОР

Бди!

Есть как минимум
9 вещей, которые
блокируют позитивное
восприятие и мешают
двигаться к цели



**«Хочешь быть
счастливым – будь им!»**

ещё Козьма Прутков

Выбор а
тобой!



Переформулируйте цель

Самая практичная
причина попробовать
новый способ
постановки целей –

**Вы сможете каждый
день изменять себя
и свою жизнь**

ДЕЙСТВИЯ

Есть мечта?
Беги к ней!

Не получается?
Иди к ней!

Не получается?
Ползи к ней!

Не можешь?

Ляг и лежи в направлении мечты!



Поддерживающая среда

Как создать бесплатно

Проект 99 дней