

ЕЖЕДНЕВНИК
УСПЕХА

ЕСЛИ ВЫ НАШЛИ МОЙ ЕЖЕДНЕВНИК,
ПОЖАЛУЙСТА, ВЕРНИТЕ:

.....

.....

.....

МОЙ ДЕВИЗ ПО ЖИЗНИ:

.....

.....

ТВОИ АЛМАЗНЫЕ КОПИ

*...маленькая история,
содержащая великое послание...*

Жил в Древней Индии один бедный крестьянин Аль-Хафед. Он едва сводил концы с концами и страстно мечтал разбогатеть. Однажды к нему в дом пришел мудрый старец и рассказал о крестьянах, которые разбогатели, отыскав алмазные копи в Африке. «Один-единственный алмаз, не больше подушечки большого пальца, рабен по стоимости сотне крестьянских домов», – говорил он. И тогда Аль-Хафед решил продать свою ферму. Он оставил свою семью на соседа и отправился на поиски сокровищ. Много лет бродил крестьянин в надежде найти залежи драгоценных камней, продвигаясь все дальше и дальше на восток. Но все было напрасно. Обессиленный, отчаявшийся, он понял, что его поиски ни к чему не приведут, и покочил с собой, бросившись с высокой скалы в море.

Но это еще не конец истории, а только ее начало.

Однажды новый хозяин фермы, которую ему продал Аль-Хафед, повел своего верблюда к мелкому ручейку и там с удивлением заметил, что на дне ручья что-то сверкает. Он опустил руку в воду и вытащил черный блестящий камешек, принес его домой и положил на каминную полку.

Через несколько дней к нему в гости пришел тот самый мудрый старец – он хотел познакомиться с человеком, купившим ферму у Аль-Хафедa. Увидев камешек на каминной полке, он лишился дара речи. Крестьянин рассказал ему, что нашел этот камень пару дней назад и что в ручье неподалеку полно еще таких же. Старец сразу понял, что перед ним: «Это не просто камень. Это необработанный алмаз, один из самых больших, какие я видел в своей жизни!» Ручей, когда-то принадлежавший Аль-Хафеду, оказался одним из самых богатых алмазных рудников всех времен – мы знаем его под названием Голконда.

Вольный пересказ текста Рассела Конвелла...

Смысл этого рассказа ясен. Если бы Аль-Хафед ценил то, чем он уже обладал, то в конце концов нашел бы сокровище на собственной земле.

Это же касается и нас: самое большое богатство скрыто в нас самих. Нам нужно обрабатывать собственное поле, потому что именно в нашем внутреннем мире таятся алмазы – и если вы будете искать свои алмазные копи, то в конце концов найдете их. Обращайте внимание на те возможности, которые вам предоставляет обычная жизнь, на те вещи, которые вам предлагает повседневность. То, что вы ищете, находится прямо у вас под носом! Все, чем вы можете стать, уже есть в вашем внутреннем мире.

ПЛАНИРОВАНИЕ

В 1918 году Чарльз Шваб, президент самой большой сталелитейной компании в Америке, искал пути к увеличению эффективности своего предприятия. Судьба свела его с консультантом по продуктивности Айви Ли. Айви пообещал Швабу, что сможет за 15 минут поднять продуктивность компании, и, более того, он сказал, что за эти 15 минут Чарльз может заплатить сколько пожелает. Шваб согласился. Ли дал ему лист бумаги, на котором был список из 5-ти пунктов:

1. Каждый вечер перед окончанием рабочего дня запишите 6 самых важных дел на завтра.
2. Упорядочьте эти дела по важности – от самого важного до наименее важного.
3. С утра, в начале дня, начните работать над самым важным делом.
4. Не переходите ко второму делу в списке, пока не закончите первое.
5. Точно так же поступайте со вторым, третьим и так далее.
6. Повторяйте каждый рабочий день.

Через три месяца Шваб прислал консультанту чек на 400 000 долларов (по сегодняшним меркам) с запиской, что этот совет стал одним из самых важных в его жизни.

ЕЖЕДНЕВНИК УСПЕХА

учит планировать каждый день, неделю и 12 недель.

Возможно, вы хотите узнать, почему не год или не 5 лет? Дело в том, что планирование более чем на 12 недель – не работает. Сколько раз в новогоднюю ночь вы обещали себе начать новую жизнь? В январе в тренажерном зале невозможно протиснуться – там толпы людей, давших себе слово измениться к лучшему. К марту в зале свободно – годовые обещания снова не сработали.

Британская исследовательская компания ComRes в ноябре 2015 года опросила 2014 человек в попытке узнать, сколько из них в конце года достигли целей, запланированных в начале года. 80% всех опрошенных прекратили следовать поставленным целям после первых трех месяцев года. Невозможность предсказывать выполнение сложных проектов далее, чем на 90 дней, была описана Дуэласом Хофштадтером, профессором когнитивистики.

Закон Хофштадтера описывает сложность планирования трудных целей и постоянную недооценку человеком временных рамок, которые нужны для завершения проекта. Наш мозг устроен таким образом, что нам намного легче представить несуществующего инопланетянина с планеты X, чем течение времени, не используя при этом ассоциаций с часами или изменениями в окружающей обстановке. Например, ученые предсказывали, что компьютер победит человека в игре в шахматы на 10 лет раньше, чем

это случилось на самом деле!

Таким образом, годовое планирование не работает по двум причинам:

а) Человеческий мозг не создан для предвидения длительных периодов времени. Намного легче спрогнозировать завтрашний день, чем такой же день, но через год.

б) Наша неспособность точно рассчитывать временные ресурсы усугубляется прокрастинацией – привычкой откладывать срочные и важные дела. Год кажется таким большим, что создается впечатление, будто есть достаточно времени для достижения цели. В итоге люди расфокусированно плывут по течению времени, прокрастинируя и надеясь, что однажды возьмутся за себя, что так никогда и не происходит.

Планирование на 12 недель помогает видеть выполнение дел в деталях, фокусирует и добавляет ощущение срочности. На каждые 12 недель планируйте 1-3 цели. Опыт показывает, что это оптимальное количество. Планирование более трех целей будет отвлекать или означать, что первые три – недостаточно серьезные. Цели могут быть из одной области (например, только работа), а могут охватывать и разные сферы вашей жизни (например, учеба, карьера, спорт, отношения).

САМОАНАЛИЗ

По данным Всемирной организации здравоохранения, людей убивают главным образом заболевания сердечно-сосудистой системы. Сердечные приступы угрожают как жителям развивающихся стран, так и развитых. Одна из причин сердечных приступов – непроходимость крови в коронарных сосудах. Хирурги решают эту проблему перемещением в сердце дополнительных сосудов, по которым кровь, насыщенная кислородом, сможет двигаться. Тем не менее, эта операция – довольно опасна, поскольку приходится останавливать сердце, а потом снова его запускать.

Вначале 2000-х исследователи нашли способ проведения этой операции без остановки сердца. Процедура была сложной, и хирургам с 20-летней практикой было тяжело усвоить новый метод.

Об этом нововведении узнал Брэдли Стаатс, исследователь из Гарвардского Университета. Брэдли решил понаблюдать, кто из успешных хирургов не сможет усвоить новую процедуру и почему. В общей сложности Стаатс и его коллеги присутствовали на 6516 операциях и подсчитали количество смертей в практике каждого хирурга. В конце исследования анализ данных выдал очень неожиданный результат. Позже команда ученых назовет это «Парадоксом неудачи».

Оказывается, после одной неудачной операции хирург, вместо того чтобы учиться на собственных ошибках, в следующей операции делал их еще больше. В то время как успех в одной операции обычно приводил к успеху и в другой. Суть этого феномена в том, что в своих неудачах люди склонны обвинять окружающую среду, а в своих успехах считать «виновниками» только себя. Часть неудачливых хирургов не учились на собственных ошибках, потому что связывали смерть пациента с его здоровьем или с плохим оборудованием, с недоработками персонала и т.д.

В то же время те хирурги, которые постоянно рефлексировали над проведенной операцией, изучали свои ошибки и тренировались их больше не допускать, смогли «парадокс неудачи» победить.

С помощью наводящих вопросов в конце каждой недели ЕЖЕДНЕВНИК УСПЕХА дает возможность анализировать свои действия, успехи и переживания. Постоянный самоанализ и самосовершенствование как результат – это то, что отличает тех, кто на действует осознанно, от тех, кто просто «плывет по течению».

БЛАГОДАРНОСТЬ

Ее брат умер от СПИДа, сестра – от передозировки кокаином.

Бабушка била ее палкой за непослушание. Когда ей было 9, ее изнасиловали дядя и друг семьи.

В 13 она убежала из дома. В 14 – родила ребенка, который умер недоношенным.

К тридцати годам Опра Уинфри, американская телеведущая, продюсер и самая влиятельная женщина Америки по версии журнала Forbes, стала национальной знаменитостью. К сорока – ее уже знал весь мир.

Люди с более простыми судьбами просыпаются с недовольными лицами и забывают о том, как много вокруг прекрасного, и о том, что можно радоваться жизни каждый день. Уинфри в конце каждого дня записывает 3–5 вещей, за которые она благодарна. Эта простая привычка фокусирует ее на ощущении счастья каждый день и позволяет смотреть на все невзгоды с оптимизмом.

Роберт Эммонс, доктор философии, профессор Калифорнийского университета, провел эксперимент, целью которого было понять, как чувство благодарности влияет на физическое и психическое состояние человека. В эксперименте приняли участие 1000 добровольцев в возрасте от 8 до 80 лет. Все, что нужно было делать участникам – это ежедневно записывать благодарные мысли в тетрадку. Даже Эммонса удивили результаты эксперимента: у пожилых участников снизилось давление, у всех людей укрепилась иммунная система, большинство участников сообщили, что чувствуют себя заметно более счастливыми и оптимистично настроенными. Одна из причин, почему исполненные благодарности мысли оказывают такое влияние на личное ощущение счастья и состояние здоровья, заключается в способности нашего мозга блокировать негативный опыт и мысли, если мы заняты созерцанием позитивных вещей и испытываем за них благодарность. Чем больше времени мы позитивно мыслим, тем чаще ощущаем, что с нами происходит то, чего мы хотим.

А это, в свою очередь, дает ощущение контроля над собственной жизнью и напрямую влияет на ощущение счастья.

Вы держите в руках ЕЖЕДНЕВНИК УСПЕХА, потому что мечтаете достичь успеха. Возможно, путь будет тяжелым. Но поможет улыбка – на лице и в сердце.

Окружающие тянутся к улыбочивым и счастливым людям. ЕЖЕДНЕВНИК УСПЕХА поможет вашей улыбке проявиться. В конце каждого дня записывайте вещи, за которые вы благодарны или которые доставили вам радость в этот день. Эти вещи не обязательно должны быть большими. Можно порадоваться отличной погоде, звонку старого друга или улыбке прохожего.

ВОЗНАГРАЖДЕНИЕ И МАЛЕНЬКИЕ ПОБЕДЫ

Тереза Амабиле из Гарвардской школы бизнеса изучает то, как каждый день влияет на людей и их продуктивность. В одном из исследований ее команда наблюдала за 238 волонтерами, чья работа требовала решения трудных задач и постоянной генерации новых идей. Результатом исследования стала статья под названием «Сила маленьких побед», в которой Тереза пишет, что основной мотиватор в работе – ощущение прогресса.

Ежедневный прогресс – это ежедневная победа. Думая о маленьких победах и отмечая их, мы запускаем нейрохимический процесс, благодаря которому вырабатывается и высвобождается дофамин. Дофамин – это нейромедиатор, отвечающий за нашу мотивацию, энергичность и оптимизм. Прогресс сегодня дает нам заряд мотивации на завтра. Для ощущения прогресса очень важно совершить действие, которое отметит завершение дела: взять ручку и поставить галочку напротив выполненной задачи. Это доставляет огромное удовольствие. Еще большее удовольствие вы получите, вознаградив себя после успешной недели.

МОЯ ОСОЗНАННОСТЬ

Изначально ЕЖЕДНЕВНИК УСПЕХА выглядел совсем по другому– в нем не было 12 дополнительных полей «Моя осознанность». Я их добавил после прохождения курса у замечательного наставника Антона Кленкова в некоммерческом клубе TERRA. В ходе наставничества мы ежедневно заполняли отчет и я заметил, что мое мышление стало меняться в лучшую сторону и я стал замечать те вещи, на которые раньше не обращал внимание. Эти поля формирует осознанное отношение к жизни. Ведь не секрет, что мы все в некотором роде «диороботы», которые действуют по заложенным в период взросления «программам». Хорошая новость в том, что эти программы можно изменить, плохая новость в том, что для этого надо быть осознанным. А мы зачастую «сползаем» в ничегонебудущее и опять живем по «программам». На эту тему написано много различных книг: «Трансерфинг реальности», «Думаю и богатей», «Тайна» и пр. У кого будет желание–рекомендую прочесть.

Теперь объясню для чего каждое поле и, что оно дает:

1. Личное/отдых. Это то, что Вам дает силы и позволяет двигаться дальше. Кто ездит на лошади знает, что ей нужно давать возможность отдыха, иначе можно загнать насмерть. Так и некоторые люди подобны лошадям, которые не дают себе возможности отдыхать стремясь достигнуть сверхрезультатов. Но не стоит забывать, что если вы рубите лес, то каждый час надо потратить 10 минут на заточку топора, иначе топор перестанет рубить.
2. Дарование дня. Мир– это «зеркало», которое возвращает нам то, что мы в него отдаем. Причем возвращает в многократном размере. Вы должны не только брать от мира, но и давать ему, иначе его сдача будет минимальной. Сделайте, что-то для других людей.
3. Инсайт дня. Это поле для того, чтобы вы могли записать, что вы поняли сегодня, что для вас стало открытием. Открытие нового– это то, что позволит расширить ваши границы.
4. Сложности. Всегда есть какие-то проблемы и сложности с которыми мы сталкиваемся. Как правило они нас злят и отнимают энергию. Перенесите эту сложность на бумагу, отдайте энергию злости, чтобы она вас не держала мертвой хваткой.
5. Ограничивающие убеждения. Это как раз те «программы», которые нас тормозят. Осознать проблему– уже половина её решения. Запишите и подумайте, как победить ограничение, чтобы двигаться дальше.
6. Аффирмация. Мы все в некотором роде «передатчики и

приемники»– что–то транслируем и что–то принимаем. Если вы транслируете негатив, то скорее всего негатив и принимаете. Настройтесь на ту волну, которую вам хочется «слушать» и в этом вам поможет аффирмация. На пять минут сосредоточьтесь и думайте о том, что для вас важно или то, чего бы вам хотелось.

7. Привычки. Это могут быть, как положительные привычки, которые вам хотелось бы привнести в свою жизнь (спорт, ранний подъем) или те, которые хотелось бы изгнать из своей жизни (алкоголь, курение). Записывайте сюда те привычки над которыми вы работаете в данный момент. Посеешь привычку– пожнешь характер.
8. Что можно было сделать лучше. Представьте, что вы изобрели машину времени и можете исправить недочет сегодняшнего дня– подумайте, как вы поступили бы, чтобы не допустить этой ошибки в будущем.
9. Мое окружение. Не секрет что «короля израет свита» и если вы среди алкоголиков и наркоманов, то тоже очень скоро станете таким же. Если же вас окружают миллионеры, то не за горами то время, когда и вы заработаете свой первый миллион.
10. Гипотезы. Это поле для проверки ваших гипотез– того, что обязательно надо попробовать, чтобы понять получится или нет. Пробовать обязательно– иначе никогда ничего не получится.
11. Цифры или КОП. Невозможно контролировать то, что не измеряется. Сконцентрируйтесь на цифрах– будь то деньги или ключевые операционные показатели (количество клиентов, количество контактов, конверсия и пр.)
12. Моя благодарность сегодня. Просто запишите за что или может быть, кому вы благодарны сегодня.

Еще немного хочу сказать, почему стоит именно писать, а не вести ежедневник в электронном виде. Я в свое время попробовал и то и другое, в итоге пришел к тому, что лучше получается то, что ты записываешь именно ручкой, потому что твое подсознание уже воспринимает информацию пока ты пишешь, а в случае электронного ежедневника этой связи нет. Не верите– попробуйте написать текст ручкой и набрать на клавиатуре– лучше запомнится и воспримется тот текст, который вы записали ручкой.

САМАЯ ВАЖНАЯ ЦЕЛЬ 12 – НЕДЕЛЬНОГО ПЛАНА

10 ШАГОВ ПО ДОСТИЖЕНИЮ ЦЕЛИ ВЫШЕ

01 _____

02 _____

03 _____

04 _____

05 _____

06 _____

07 _____

08 _____

09 _____

10 _____

КАК Я СЕБЯ ВОЗНАГРАЖУ,
ЕСЛИ ДОСТИГНУ ВЫШЕУКАЗАННОЙ ЦЕЛИ?

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЦЕЛИ 12 – НЕДЕЛЬНОГО ПЛАНА

ЦЕЛЬ № 2 _____

4 ШАГА ПО ДОСТИЖЕНИЮ ЦЕЛИ 2

01 _____

02 _____

03 _____

04 _____

ЦЕЛЬ № 3 _____

4 ШАГА ПО ДОСТИЖЕНИЮ ЦЕЛИ 3

01 _____

02 _____

03 _____

04 _____

КАК Я СЕБЯ ВОЗНАГРАЖУ,
ЕСЛИ ДОСТИГНУ ВЫШЕУКАЗАННЫХ ЦЕЛЕЙ?

САМАЯ ВАЖНАЯ ЦЕЛЬ

4 – НЕДЕЛЬНОГО ПЛАНА

Данная цель должна согласоваться с 12-ти недельным планированием.

10 ШАГОВ ПО ДОСТИЖЕНИЮ ЦЕЛИ ВЫШЕ

01 _____

02 _____

03 _____

04 _____

05 _____

06 _____

07 _____

08 _____

09 _____

10 _____

КАК Я СЕБЯ ВОЗНАГРАЖУ,
ЕСЛИ ДОСТИГНУ ВЫШЕУКАЗАННОЙ ЦЕЛИ?

ПЛАН НА НЕДЕЛЮ № 1

5 САМЫХ ВАЖНЫХ ЗАДАЧ НЕДЕЛИ

(Выполнение этих 5-ти задач – уже победа!)

Задача относится к моим 12-недельным целям?

- 01 _____
- 02 _____
- 03 _____
- 04 _____
- 05 _____

ЗАДАЧИ ВТОРОСТЕПЕННОЙ ВАЖНОСТИ

(Прислупить после выполнения 5 задач выше)

Задача относится к моим 12-недельным целям?

- 01 _____
- 02 _____
- 03 _____
- 04 _____
- 05 _____
- 06 _____
- 07 _____
- 08 _____
- 09 _____
- 10 _____

КАК Я СЕБЯ ВОЗНАГРАЖУ, ЕСЛИ ДОСТИГНУ САМЫХ ВАЖНЫХ ЦЕЛЕЙ ЭТОЙ НЕДЕЛИ?

ПЛАН НА ДЕНЬ

ДАТА ____ / ____ / 20 ____

ФОКУС ДНЯ:

Выполнение одной этой задачи – уже победа!

Выполнена
ли задача?Относится к
целям 12-ти
недель?

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ:

(Приступить после выполнения фокуса дня)

01

 02

 03

 04

 05

 МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ:

МОЯ ОСОЗНАННОСТЬ:Личное/отдых:

Дарование дня:

Инсайт дня:

Сложности:

Ограничивающие убеждения:

Аффирмация:

Привычки:

Что можно было сделать лучше:

Мое окружение:

Гипотезы:

Цифры или КОП:

Моя благодарность сегодня:

ПОБЕДА ДНЯ!

ПЛАН НА ДЕНЬ

ДАТА ____ / ____ / 20 ____

ФОКУС ДНЯ:

Выполнение одной этой задачи – уже победа!

Выполнена
ли задача?Относится к
целям 12-ти
недель?

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ:

(Приступить после выполнения фокуса дня)

01

 02

 03

 04

 05

 МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ:

МОЯ ОСОЗНАННОСТЬ:Личное/отдых:

Дарование дня:

Инсайт дня:

Сложности:

Ограничивающие убеждения:

Аффирмация:

Привычки:

Что можно было сделать лучше:

Мое окружение:

Гипотезы:

Цифры или КОП:

Моя благодарность сегодня:

ПОБЕДА ДНЯ!

ПЛАН НА ДЕНЬ

ДАТА ____ / ____ / 20 ____

ФОКУС ДНЯ:

Выполнение одной этой задачи – уже победа!

Выполнена
ли задача?Относится к
целям 12-ти
недель?

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ:

(Приступить после выполнения фокуса дня)

01

 02

 03

 04

 05

 МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ:

МОЯ ОСОЗНАННОСТЬ:Личное/отдых:

Дарование дня:

Инсайт дня:

Сложности:

Ограничивающие убеждения:

Аффирмация:

Привычки:

Что можно было сделать лучше:

Мое окружение:

Гипотезы:

Цифры или КОП:

Моя благодарность сегодня:

ПОБЕДА ДНЯ!

ПЛАН НА ДЕНЬ

ДАТА ____ / ____ / 20 ____

ФОКУС ДНЯ:

Выполнение одной этой задачи – уже победа!

Выполнена
ли задача?Относится к
целям 12-ти
недель?

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ:

(Приступить после выполнения фокуса дня)

01

 02

 03

 04

 05

 МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ:

МОЯ ОСОЗНАННОСТЬ:Личное/отдых:

Дарование дня:

Инсайт дня:

Сложности:

Ограничивающие убеждения:

Аффирмация:

Привычки:

Что можно было сделать лучше:

Мое окружение:

Гипотезы:

Цифры или КОП:

Моя благодарность сегодня:

ПОБЕДА ДНЯ!

ПЛАН НА ДЕНЬ

ДАТА ____ / ____ / 20 ____

ФОКУС ДНЯ:

Выполнение одной этой задачи – уже победа!

Выполнена
ли задача?Относится к
целям 12-ти
недель?

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ:

(Приступить после выполнения фокуса дня)

01

 02

 03

 04

 05

 МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ:

МОЯ ОСОЗНАННОСТЬ:Личное/отдых:

Дарование дня:

Инсайт дня:

Сложности:

Ограничивающие убеждения:

Аффирмация:

Привычки:

Что можно было сделать лучше:

Мое окружение:

Гипотезы:

Цифры или КОП:

Моя благодарность сегодня:

ПОБЕДА ДНЯ!

ОБЗОР НЕДЕЛИ № 1

МОИ ПОБЕДЫ ЗА ЭТУ НЕДЕЛЮ

(Что получается? Что работает? Какие достижения (большие и маленькие)?)

УРОКИ ЭТОЙ НЕДЕЛИ?

(Что нового я узнал/узнала за эту неделю? Какие уроки я извлек/извлекла из ошибок?)

НЕВЫПОЛНЕННЫЕ ЗАДАЧИ ПРОШЛОЙ НЕДЕЛИ

(Какие задачи, относящиеся к 12-недельным целям не удалось выполнить? Почему?)

ОДНО КОНКРЕТНОЕ ДЕЙСТВИЕ,
КОТОРОЕ СДЕЛАЕТ СЛЕДУЮЩУЮ НЕДЕЛЮ БОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНОЙ

ПЛАН НА НЕДЕЛЮ № 2

5 САМЫХ ВАЖНЫХ ЗАДАЧ НЕДЕЛИ

(Выполнение этих 5-ти задач – уже победа!)

Задача относится к моим 12-недельным целям?

- 01 _____
- 02 _____
- 03 _____
- 04 _____
- 05 _____

ЗАДАЧИ ВТОРОСТЕПЕННОЙ ВАЖНОСТИ

(Прислушаться после выполнения 5 задач выше)

Задача относится к моим 12-недельным целям?

- 01 _____
- 02 _____
- 03 _____
- 04 _____
- 05 _____
- 06 _____
- 07 _____
- 08 _____
- 09 _____
- 10 _____

КАК Я СЕБЯ ВОЗНАГРАЖУ, ЕСЛИ ДОСТИГНУ САМЫХ ВАЖНЫХ ЦЕЛЕЙ ЭТОЙ НЕДЕЛИ?

ПЛАН НА ДЕНЬ

ДАТА ____ / ____ / 20 ____

ФОКУС ДНЯ:

Выполнение одной этой задачи – уже победа!

Выполнена
ли задача?Относится к
целям 12-ти
недель?

| | | |
|-------|--------------------------|--------------------------|
| _____ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|-------|--------------------------|--------------------------|

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ:

(Приступить после выполнения фокуса дня)

| | | |
|----------|--------------------------|--------------------------|
| 01 _____ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|----------|--------------------------|--------------------------|

| | | |
|----------|--------------------------|--------------------------|
| 02 _____ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|----------|--------------------------|--------------------------|

| | | |
|----------|--------------------------|--------------------------|
| 03 _____ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|----------|--------------------------|--------------------------|

| | | |
|----------|--------------------------|--------------------------|
| 04 _____ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|----------|--------------------------|--------------------------|

| | | |
|----------|--------------------------|--------------------------|
| 05 _____ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|----------|--------------------------|--------------------------|

МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ:

МОЯ ОСОЗНАННОСТЬ:

Личное/отдых: _____

Дарование дня: _____

Инсайт дня: _____

Сложности: _____

Ограничивающие убеждения: _____

Аффирмация: _____

Привычки: _____

Что можно было сделать лучше: _____

Мое окружение: _____

Гипотезы: _____

Цифры или КОП: _____

Моя благодарность сегодня: _____

ПОБЕДА ДНЯ! _____

ПЛАН НА ДЕНЬ

ДАТА ____ / ____ / 20 ____

ФОКУС ДНЯ:

Выполнение одной этой задачи – уже победа!

Выполнена
ли задача?Относится к
целям 12-ти
недель?

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ:

(Приступить после выполнения фокуса дня)

01

 02

 03

 04

 05

 МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ:

МОЯ ОСОЗНАННОСТЬ:Личное/отдых:

Дарование дня:

Инсайт дня:

Сложности:

Ограничивающие убеждения:

Аффирмация:

Привычки:

Что можно было сделать лучше:

Мое окружение:

Гипотезы:

Цифры или КОП:

Моя благодарность сегодня:

ПОБЕДА ДНЯ!

ПЛАН НА ДЕНЬ

ДАТА ____ / ____ / 20 ____

ФОКУС ДНЯ:

Выполнение одной этой задачи – уже победа!

Выполнена
ли задача?Относится к
целям 12-ти
недель?

| | | |
|--|--------------------------|--------------------------|
| | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|--|--------------------------|--------------------------|

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ:

(Приступить после выполнения фокуса дня)

| | | |
|----|--------------------------|--------------------------|
| 01 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|----|--------------------------|--------------------------|

| | | |
|----|--------------------------|--------------------------|
| 02 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|----|--------------------------|--------------------------|

| | | |
|----|--------------------------|--------------------------|
| 03 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|----|--------------------------|--------------------------|

| | | |
|----|--------------------------|--------------------------|
| 04 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|----|--------------------------|--------------------------|

| | | |
|----|--------------------------|--------------------------|
| 05 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|----|--------------------------|--------------------------|

МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ:

МОЯ ОСОЗНАННОСТЬ:

Личное/отдых:

Дарование дня:

Инсайт дня:

Сложности:

Ограничивающие убеждения:

Аффирмация:

Привычки:

Что можно было сделать лучше:

Мое окружение:

Гипотезы:

Цифры или КОП:

Моя благодарность сегодня:

ПОБЕДА ДНЯ! _____

ПЛАН НА ДЕНЬ

ДАТА ____ / ____ / 20 ____

ФОКУС ДНЯ:

Выполнение одной этой задачи – уже победа!

Выполнена
ли задача?Относится к
целям 12-ти
недель?

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ:

(Приступить после выполнения фокуса дня)

01

02

03

04

05

МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ:

МОЯ ОСОЗНАННОСТЬ:

Личное/отдых:

Дарование дня:

Инсайт дня:

Сложности:

Ограничивающие убеждения:

Аффирмация:

Привычки:

Что можно было сделать лучше:

Мое окружение:

Гипотезы:

Цифры или КОП:

Моя благодарность сегодня:

ПОБЕДА ДНЯ!

ПЛАН НА ДЕНЬ

ДАТА ____ / ____ / 20 ____

ФОКУС ДНЯ:

Выполнение одной этой задачи – уже победа!

Выполнена
ли задача?Относится к
целям 12-ти
недель?

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ:

(Приступить после выполнения фокуса дня)

01

 02

 03

 04

 05

 МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ:

МОЯ ОСОЗНАННОСТЬ:Личное/отдых:

Дарование дня:

Инсайт дня:

Сложности:

Ограничивающие убеждения:

Аффирмация:

Привычки:

Что можно было сделать лучше:

Мое окружение:

Гипотезы:

Цифры или КОП:

Моя благодарность сегодня:

ПОБЕДА ДНЯ!

ОБЗОР НЕДЕЛИ № 2

МОИ ПОБЕДЫ ЗА ЭТУ НЕДЕЛЮ

(Что получается? Что работает? Какие достижения (большие и маленькие)?)

УРОКИ ЭТОЙ НЕДЕЛИ?

(Что нового я узнал/узнала за эту неделю? Какие уроки я извлек/извлекла из ошибок?)

НЕВЫПОЛНЕННЫЕ ЗАДАЧИ ПРОШЛОЙ НЕДЕЛИ

(Какие задачи, относящиеся к 12-недельным целям не удалось выполнить? Почему?)

ОДНО КОНКРЕТНОЕ ДЕЙСТВИЕ,
КОТОРОЕ СДЕЛАЕТ СЛЕДУЮЩУЮ НЕДЕЛЮ БОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНОЙ

ПЛАН НА НЕДЕЛЮ № 3

5 САМЫХ ВАЖНЫХ ЗАДАЧ НЕДЕЛИ

(Выполнение этих 5-ти задач – уже победа!)

Задача относится к моим 12-недельным целям?

- 01 _____
- 02 _____
- 03 _____
- 04 _____
- 05 _____

ЗАДАЧИ ВТОРОСТЕПЕННОЙ ВАЖНОСТИ

(Прислушаться после выполнения 5 задач выше)

Задача относится к моим 12-недельным целям?

- 01 _____
- 02 _____
- 03 _____
- 04 _____
- 05 _____
- 06 _____
- 07 _____
- 08 _____
- 09 _____
- 10 _____

КАК Я СЕБЯ ВОЗНАГРАЖУ, ЕСЛИ ДОСТИГНУ САМЫХ ВАЖНЫХ ЦЕЛЕЙ ЭТОЙ НЕДЕЛИ?

ПЛАН НА ДЕНЬ

ДАТА ____ / ____ / 20 ____

ФОКУС ДНЯ:

Выполнение одной этой задачи – уже победа!

Выполнена
ли задача?Относится к
целям 12-ти
недель?

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ:

(Приступить после выполнения фокуса дня)

01

 02

 03

 04

 05

 МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ:

МОЯ ОСОЗНАННОСТЬ:Личное/отдых:

Дарование дня:

Инсайт дня:

Сложности:

Ограничивающие убеждения:

Аффирмация:

Привычки:

Что можно было сделать лучше:

Мое окружение:

Гипотезы:

Цифры или КОП:

Моя благодарность сегодня:

ПОБЕДА ДНЯ!

ПЛАН НА ДЕНЬ

ДАТА ____ / ____ / 20 ____

ФОКУС ДНЯ:

Выполнение одной этой задачи – уже победа!

Выполнена
ли задача?Относится к
целям 12-ти
недель?

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ:

(Приступить после выполнения фокуса дня)

01

 02

 03

 04

 05

 МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ:

МОЯ ОСОЗНАННОСТЬ:Личное/отдых:

Дарование дня:

Инсайт дня:

Сложности:

Ограничивающие убеждения:

Аффирмация:

Привычки:

Что можно было сделать лучше:

Мое окружение:

Гипотезы:

Цифры или КОП:

Моя благодарность сегодня:

ПОБЕДА ДНЯ!

ПЛАН НА ДЕНЬ

ДАТА ____ / ____ / 20 ____

ФОКУС ДНЯ:

Выполнение одной этой задачи – уже победа!

Выполнена
ли задача?Относится к
целям 12-ти
недель?

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ:

(Приступить после выполнения фокуса дня)

01

 02

 03

 04

 05

 МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ:

МОЯ ОСОЗНАННОСТЬ:Личное/отдых:

Дарование дня:

Инсайт дня:

Сложности:

Ограничивающие убеждения:

Аффирмация:

Привычки:

Что можно было сделать лучше:

Мое окружение:

Гипотезы:

Цифры или КОП:

Моя благодарность сегодня:

ПОБЕДА ДНЯ!

ПЛАН НА ДЕНЬ

ДАТА ____ / ____ / 20 ____

ФОКУС ДНЯ:

Выполнение одной этой задачи – уже победа!

Выполнена
ли задача?Относится к
целям 12-ти
недель?

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ:

(Приступить после выполнения фокуса дня)

01

 02

 03

 04

 05

 МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ:

МОЯ ОСОЗНАННОСТЬ:Личное/отдых:

Дарование дня:

Инсайт дня:

Сложности:

Ограничивающие убеждения:

Аффирмация:

Привычки:

Что можно было сделать лучше:

Мое окружение:

Гипотезы:

Цифры или КОП:

Моя благодарность сегодня:

ПОБЕДА ДНЯ!

ПЛАН НА ДЕНЬ

ДАТА ____ / ____ / 20 ____

ФОКУС ДНЯ:

Выполнение одной этой задачи – уже победа!

Выполнена
ли задача?Относится к
целям 12-ти
недель?

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ:

(Приступить после выполнения фокуса дня)

01

 02

 03

 04

 05

 МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ:

МОЯ ОСОЗНАННОСТЬ:Личное/отдых:

Дарование дня:

Инсайт дня:

Сложности:

Ограничивающие убеждения:

Аффирмация:

Привычки:

Что можно было сделать лучше:

Мое окружение:

Гипотезы:

Цифры или КОП:

Моя благодарность сегодня:

ПОБЕДА ДНЯ!

ОБЗОР НЕДЕЛИ № 3

МОИ ПОБЕДЫ ЗА ЭТУ НЕДЕЛЮ

(Что получается? Что работает? Какие достижения (большие и маленькие)?)

УРОКИ ЭТОЙ НЕДЕЛИ?

(Что нового я узнал/узнала за эту неделю? Какие уроки я извлек/извлекла из ошибок?)

НЕВЫПОЛНЕННЫЕ ЗАДАЧИ ПРОШЛОЙ НЕДЕЛИ

(Какие задачи, относящиеся к 12-недельным целям не удалось выполнить? Почему?)

ОДНО КОНКРЕТНОЕ ДЕЙСТВИЕ,
КОТОРОЕ СДЕЛАЕТ СЛЕДУЮЩУЮ НЕДЕЛЮ БОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНОЙ

ПЛАН НА НЕДЕЛЮ № 4

5 САМЫХ ВАЖНЫХ ЗАДАЧ НЕДЕЛИ

(Выполнение этих 5-ти задач – уже победа!)

Задача относится к моим 12-недельным целям?

- 01 _____
- 02 _____
- 03 _____
- 04 _____
- 05 _____

ЗАДАЧИ ВТОРОСТЕПЕННОЙ ВАЖНОСТИ

(Прислушайтесь после выполнения 5 задач выше)

Задача относится к моим 12-недельным целям?

- 01 _____
- 02 _____
- 03 _____
- 04 _____
- 05 _____
- 06 _____
- 07 _____
- 08 _____
- 09 _____
- 10 _____

КАК Я СЕБЯ ВОЗНАГРАЖУ, ЕСЛИ ДОСТИГНУ САМЫХ ВАЖНЫХ ЦЕЛЕЙ ЭТОЙ НЕДЕЛИ?

ПЛАН НА ДЕНЬ

ДАТА ____ / ____ / 20 ____

ФОКУС ДНЯ:

Выполнение одной этой задачи – уже победа!

Выполнена
ли задача?Относится к
целям 12-ти
недель?

| | | |
|-------|--------------------------|--------------------------|
| _____ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|-------|--------------------------|--------------------------|

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ:

(Приступить после выполнения фокуса дня)

| | | |
|----------|--------------------------|--------------------------|
| 01 _____ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|----------|--------------------------|--------------------------|

| | | |
|----------|--------------------------|--------------------------|
| 02 _____ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|----------|--------------------------|--------------------------|

| | | |
|----------|--------------------------|--------------------------|
| 03 _____ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|----------|--------------------------|--------------------------|

| | | |
|----------|--------------------------|--------------------------|
| 04 _____ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|----------|--------------------------|--------------------------|

| | | |
|----------|--------------------------|--------------------------|
| 05 _____ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|----------|--------------------------|--------------------------|

МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ:

МОЯ ОСОЗНАННОСТЬ:

Личное/отдых: _____

Дарование дня: _____

Инсайт дня: _____

Сложности: _____

Ограничивающие убеждения: _____

Аффирмация: _____

Привычки: _____

Что можно было сделать лучше: _____

Мое окружение: _____

Гипотезы: _____

Цифры или КОП: _____

Моя благодарность сегодня: _____

ПОБЕДА ДНЯ! _____

ПЛАН НА ДЕНЬ

ДАТА ____ / ____ / 20 ____

ФОКУС ДНЯ:

Выполнение одной этой задачи – уже победа!

Выполнена
ли задача?Относится к
целям 12-ти
недель?

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ:

(Приступить после выполнения фокуса дня)

01

 02

 03

 04

 05

 МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ:

МОЯ ОСОЗНАННОСТЬ:Личное/отдых:

Дарование дня:

Инсайт дня:

Сложности:

Ограничивающие убеждения:

Аффирмация:

Привычки:

Что можно было сделать лучше:

Мое окружение:

Гипотезы:

Цифры или КОП:

Моя благодарность сегодня:

ПОБЕДА ДНЯ!

ПЛАН НА ДЕНЬ

ДАТА ____ / ____ / 20 ____

ФОКУС ДНЯ:

Выполнение одной этой задачи – уже победа!

Выполнена
ли задача?Относится к
целям 12-ти
недель?

| | | |
|--|--------------------------|--------------------------|
| | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|--|--------------------------|--------------------------|

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ:

(Приступить после выполнения фокуса дня)

| | | |
|----|--------------------------|--------------------------|
| 01 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|----|--------------------------|--------------------------|

| | | |
|----|--------------------------|--------------------------|
| 02 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|----|--------------------------|--------------------------|

| | | |
|----|--------------------------|--------------------------|
| 03 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|----|--------------------------|--------------------------|

| | | |
|----|--------------------------|--------------------------|
| 04 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|----|--------------------------|--------------------------|

| | | |
|----|--------------------------|--------------------------|
| 05 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|----|--------------------------|--------------------------|

МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ:

МОЯ ОСОЗНАННОСТЬ:

Личное/отдых:

Дарование дня:

Инсайт дня:

Сложности:

Ограничивающие убеждения:

Аффирмация:

Привычки:

Что можно было сделать лучше:

Мое окружение:

Гипотезы:

Цифры или КОП:

Моя благодарность сегодня:

ПОБЕДА ДНЯ! _____

ПЛАН НА ДЕНЬ

ДАТА ____ / ____ / 20 ____

ФОКУС ДНЯ:

Выполнение одной этой задачи – уже победа!

Выполнена
ли задача?Относится к
целям 12-ти
недель?

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ:

(Приступить после выполнения фокуса дня)

01

 02

 03

 04

 05

 МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ:

МОЯ ОСОЗНАННОСТЬ:Личное/отдых:

Дарование дня:

Инсайт дня:

Сложности:

Ограничивающие убеждения:

Аффирмация:

Привычки:

Что можно было сделать лучше:

Мое окружение:

Гипотезы:

Цифры или КОП:

Моя благодарность сегодня:

ПОБЕДА ДНЯ!

ПЛАН НА ДЕНЬ

ДАТА ____ / ____ / 20 ____

ФОКУС ДНЯ:

Выполнение одной этой задачи – уже победа!

Выполнена
ли задача?Относится к
целям 12-ти
недель?

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ:

(Приступить после выполнения фокуса дня)

01

 02

 03

 04

 05

 МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ:

МОЯ ОСОЗНАННОСТЬ:Личное/отдых:

Дарование дня:

Инсайт дня:

Сложности:

Ограничивающие убеждения:

Аффирмация:

Привычки:

Что можно было сделать лучше:

Мое окружение:

Гипотезы:

Цифры или КОП:

Моя благодарность сегодня:

ПОБЕДА ДНЯ!

ОБЗОР 4-х НЕДЕЛЬ

МОИ ПОБЕДЫ ЗА ЭТИ 4 НЕДЕЛИ

(Что получается? Что работает? Какие достижения (большие и маленькие)?)

УРОКИ 4-х НЕДЕЛЬ?

(Что нового я узнал/узнала за эту неделю? Какие уроки я извлек/извлекла из ошибок?)

НЕВЫПОЛНЕННЫЕ ЗАДАЧИ 4-х НЕДЕЛЬ

(Какие задачи, относящиеся к 12-недельным целям не удалось выполнить? Почему?)

ПРИОРИТЕТ ВАЖНОСТИ И СРОЧНОСТИ

Любям всегда не хватает времени: очень часто можно услышать, что кто-то не успел, что-то сделать.

Но ведь наш каждый день состоит из 86 400 секунд, а это, согласитесь, прорва времени. Как правило, оказывается, что человек просто выполняет дела «отсюда и до обеда». Нет никакой системы, дела не учтены, не выставлены между ними приоритеты.

Для того, чтобы правильно использовать свой «вагон» времени необходимо в первую очередь собрать все свои дела в кучу, т.е. попросту говоря выписать их все на отдельном листе, не исключая в том числе и личные(как например, погулять с ребенком, приготовить обед и пр.). После этого необходимо правильно расставить приоритет во всех делах. Для этого используем следующую диаграмму:



Распределите свои дела по этим четырем квадрантам. И давайте разберемся, какие все же дела нужно делать в первую очередь:

- IV последняя категория «не срочно и не важно» можно смело вычеркивать-это мусор, который только отнимает время;
- III категория «срочно, но не важно»-это так называемая «текучка», которая отнимает 80% времени, а пользы приносит не более 20%. Большинство народу, как раз и занимается этими делами и именно поэтому им не хватает времени. С такими делами стоит поработать еще раз, т.е. возможно сюда попали дела из последней категории. С оставшимися следует либо делегировать их кому-либо, либо дать

«вылежаться» и тогда они неизбежно попадут в IV категорию. Мой совет – все же делегировать, таким образом вы высвобождаетесь от «текучки» и повышаете свой уровень управления, т.к. делегированные дела нужно обязательно контролировать.

- Переходим ко II категории «важно и срочно», такие дела необходимо выполнять безотлагательно и с максимумом усилий. Причем начинать надо с самого сложного, чтобы, как говорят французы: «Если каждое утро вам приходится съесть живую лягушку, весь день после этого вы можете довольствоваться сознанием, что, вероятно, ничего худшего с вами сегодня уже не произойдет.»

- I категория «не срочно, но важно». Может показаться, что это можно отложить на потом, но это самая главная категория из ваших дел: не дожидайтесь пока эти дела перетекут во II категорию – «бейте на упреждение».

Может показаться, что работать нужно именно со II категорией «важно и срочно», но в этом есть некоторое заблуждение. Да, безусловно, с этими делами нужно работать в первую очередь, но нужно стараться смещаться к I категории, чтобы не возникало ситуаций, когда Вы вынуждены бегать, как «ошпаренный». Если правильно распределить и вести дела, то Вы будете удивлены сколько у Вас высвободится времени. «Прорывы», безусловно, будут появляться, но они не будут портить общую картину Ваших дел и времяпрепровождения.

САМАЯ ВАЖНАЯ ЦЕЛЬ 4 – НЕДЕЛЬНОГО ПЛАНА

Данная цель должна согласоваться с 12-ти недельным планированием.

10 ШАГОВ ПО ДОСТИЖЕНИЮ ЦЕЛИ ВЫШЕ

01 _____

02 _____

03 _____

04 _____

05 _____

06 _____

07 _____

08 _____

09 _____

10 _____

КАК Я СЕБЯ ВОЗНАГРАЖУ,
ЕСЛИ ДОСТИГНУ ВЫШЕУКАЗАННОЙ ЦЕЛИ?

ПЛАН НА НЕДЕЛЮ № 5

5 САМЫХ ВАЖНЫХ ЗАДАЧ НЕДЕЛИ

(Выполнение этих 5-ти задач – уже победа!)

Задача относится к моим 12-недельным целям?

- 01 _____
- 02 _____
- 03 _____
- 04 _____
- 05 _____

ЗАДАЧИ ВТОРОСТЕПЕННОЙ ВАЖНОСТИ

(Прислупить после выполнения 5 задач выше)

Задача относится к моим 12-недельным целям?

- 01 _____
- 02 _____
- 03 _____
- 04 _____
- 05 _____
- 06 _____
- 07 _____
- 08 _____
- 09 _____
- 10 _____

КАК Я СЕБЯ ВОЗНАГРАЖУ, ЕСЛИ ДОСТИГНУ САМЫХ ВАЖНЫХ ЦЕЛЕЙ ЭТОЙ НЕДЕЛИ?

ПЛАН НА ДЕНЬ

ДАТА ____ / ____ / 20 ____

ФОКУС ДНЯ:

Выполнение одной этой задачи – уже победа!

Выполнена
ли задача?Относится к
целям 12-ти
недель?

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ:

(Приступить после выполнения фокуса дня)

01

 02

 03

 04

 05

 МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ:

МОЯ ОСОЗНАННОСТЬ:Личное/отдых:

Дарование дня:

Инсайт дня:

Сложности:

Ограничивающие убеждения:

Аффирмация:

Привычки:

Что можно было сделать лучше:

Мое окружение:

Гипотезы:

Цифры или КОП:

Моя благодарность сегодня:

ПОБЕДА ДНЯ!

ПЛАН НА ДЕНЬ

ДАТА ____ / ____ / 20 ____

ФОКУС ДНЯ:

Выполнение одной этой задачи – уже победа!

Выполнена
ли задача?Относится к
целям 12-ти
недель?

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ:

(Приступить после выполнения фокуса дня)

01

 02

 03

 04

 05

 МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ:

МОЯ ОСОЗНАННОСТЬ:Личное/отдых:

Дарование дня:

Инсайт дня:

Сложности:

Ограничивающие убеждения:

Аффирмация:

Привычки:

Что можно было сделать лучше:

Мое окружение:

Гипотезы:

Цифры или КОП:

Моя благодарность сегодня:

ПОБЕДА ДНЯ!

ПЛАН НА ДЕНЬ

ДАТА ____ / ____ / 20 ____

ФОКУС ДНЯ:

Выполнение одной этой задачи – уже победа!

Выполнена
ли задача?Относится к
целям 12-ти
недель?

| | | |
|--|--------------------------|--------------------------|
| | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|--|--------------------------|--------------------------|

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ:

(Приступить после выполнения фокуса дня)

| | | |
|----|--------------------------|--------------------------|
| 01 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|----|--------------------------|--------------------------|

| | | |
|----|--------------------------|--------------------------|
| 02 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|----|--------------------------|--------------------------|

| | | |
|----|--------------------------|--------------------------|
| 03 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|----|--------------------------|--------------------------|

| | | |
|----|--------------------------|--------------------------|
| 04 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|----|--------------------------|--------------------------|

| | | |
|----|--------------------------|--------------------------|
| 05 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|----|--------------------------|--------------------------|

МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ:

МОЯ ОСОЗНАННОСТЬ:

Личное/отдых:

Дарование дня:

Инсайт дня:

Сложности:

Ограничивающие убеждения:

Аффирмация:

Привычки:

Что можно было сделать лучше:

Мое окружение:

Гипотезы:

Цифры или КОП:

Моя благодарность сегодня:

ПОБЕДА ДНЯ! _____

ПЛАН НА ДЕНЬ

ДАТА ____ / ____ / 20 ____

ФОКУС ДНЯ:

Выполнение одной этой задачи – уже победа!

Выполнена
ли задача?Относится к
целям 12-ти
недель?

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ:

(Приступить после выполнения фокуса дня)

01

 02

 03

 04

 05

 МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ:

МОЯ ОСОЗНАННОСТЬ:Личное/отдых:

Дарование дня:

Инсайт дня:

Сложности:

Ограничивающие убеждения:

Аффирмация:

Привычки:

Что можно было сделать лучше:

Мое окружение:

Гипотезы:

Цифры или КОП:

Моя благодарность сегодня:

ПОБЕДА ДНЯ!

ПЛАН НА ДЕНЬ

ДАТА ____ / ____ / 20 ____

ФОКУС ДНЯ:

Выполнение одной этой задачи – уже победа!

Выполнена
ли задача?Относится к
целям 12-ти
недель?

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ:

(Приступить после выполнения фокуса дня)

01

 02

 03

 04

 05

 МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ:

МОЯ ОСОЗНАННОСТЬ:Личное/отдых:

Дарование дня:

Инсайт дня:

Сложности:

Ограничивающие убеждения:

Аффирмация:

Привычки:

Что можно было сделать лучше:

Мое окружение:

Гипотезы:

Цифры или КОП:

Моя благодарность сегодня:

ПОБЕДА ДНЯ!

ОБЗОР НЕДЕЛИ № 5

МОИ ПОБЕДЫ ЗА ЭТУ НЕДЕЛЮ

(Что получается? Что работает? Какие достижения (большие и маленькие)?)

УРОКИ ЭТОЙ НЕДЕЛИ?

(Что нового я узнал/узнала за эту неделю? Какие уроки я извлек/извлекла из ошибок?)

НЕВЫПОЛНЕННЫЕ ЗАДАЧИ ПРОШЛОЙ НЕДЕЛИ

(Какие задачи, относящиеся к 12-недельным целям не удалось выполнить? Почему?)

ОДНО КОНКРЕТНОЕ ДЕЙСТВИЕ,
КОТОРОЕ СДЕЛАЕТ СЛЕДУЮЩЮ НЕДЕЛЮ БОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНОЙ

ПЛАН НА НЕДЕЛЮ № 6

5 САМЫХ ВАЖНЫХ ЗАДАЧ НЕДЕЛИ

(Выполнение этих 5-ти задач – уже победа!)

Задача относится к моим 12-недельным целям?

- 01 _____
- 02 _____
- 03 _____
- 04 _____
- 05 _____

ЗАДАЧИ ВТОРОСТЕПЕННОЙ ВАЖНОСТИ

(Прислушаться после выполнения 5 задач выше)

Задача относится к моим 12-недельным целям?

- 01 _____
- 02 _____
- 03 _____
- 04 _____
- 05 _____
- 06 _____
- 07 _____
- 08 _____
- 09 _____
- 10 _____

КАК Я СЕБЯ ВОЗНАГРАЖУ, ЕСЛИ ДОСТИГНУ САМЫХ ВАЖНЫХ ЦЕЛЕЙ ЭТОЙ НЕДЕЛИ?

ПЛАН НА ДЕНЬ

ДАТА ____ / ____ / 20 ____

ФОКУС ДНЯ:

Выполнение одной этой задачи – уже победа!

Выполнена
ли задача?Относится к
целям 12-ти
недель?

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ:

(Приступить после выполнения фокуса дня)

01

 02

 03

 04

 05

 МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ:

МОЯ ОСОЗНАННОСТЬ:Личное/отдых:

Дарование дня:

Инсайт дня:

Сложности:

Ограничивающие убеждения:

Аффирмация:

Привычки:

Что можно было сделать лучше:

Мое окружение:

Гипотезы:

Цифры или КОП:

Моя благодарность сегодня:

ПОБЕДА ДНЯ!

ПЛАН НА ДЕНЬ

ДАТА ____ / ____ / 20 ____

ФОКУС ДНЯ:

Выполнение одной этой задачи – уже победа!

Выполнена
ли задача?Относится к
целям 12-ти
недель?

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ:

(Приступить после выполнения фокуса дня)

01

 02

 03

 04

 05

 МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ:

МОЯ ОСОЗНАННОСТЬ:Личное/отдых:

Дарование дня:

Инсайт дня:

Сложности:

Ограничивающие убеждения:

Аффирмация:

Привычки:

Что можно было сделать лучше:

Мое окружение:

Гипотезы:

Цифры или КОП:

Моя благодарность сегодня:

ПОБЕДА ДНЯ!

ПЛАН НА ДЕНЬ

ДАТА ____ / ____ / 20 ____

ФОКУС ДНЯ:

Выполнение одной этой задачи – уже победа!

Выполнена
ли задача?Относится к
целям 12-ти
недель?

| | | |
|--|--------------------------|--------------------------|
| | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|--|--------------------------|--------------------------|

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ:

(Приступить после выполнения фокуса дня)

| | | |
|----|--------------------------|--------------------------|
| 01 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|----|--------------------------|--------------------------|

| | | |
|----|--------------------------|--------------------------|
| 02 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|----|--------------------------|--------------------------|

| | | |
|----|--------------------------|--------------------------|
| 03 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|----|--------------------------|--------------------------|

| | | |
|----|--------------------------|--------------------------|
| 04 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|----|--------------------------|--------------------------|

| | | |
|----|--------------------------|--------------------------|
| 05 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|----|--------------------------|--------------------------|

МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ:

МОЯ ОСОЗНАННОСТЬ:

Личное/отдых:

Дарование дня:

Инсайт дня:

Сложности:

Ограничивающие убеждения:

Аффирмация:

Привычки:

Что можно было сделать лучше:

Мое окружение:

Гипотезы:

Цифры или КОП:

Моя благодарность сегодня:

ПОБЕДА ДНЯ! _____

ПЛАН НА ДЕНЬ

ДАТА ____ / ____ / 20 ____

ФОКУС ДНЯ:

Выполнение одной этой задачи – уже победа!

Выполнена
ли задача?Относится к
целям 12-ти
недель?

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ:

(Приступить после выполнения фокуса дня)

01

 02

 03

 04

 05

 МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ:

МОЯ ОСОЗНАННОСТЬ:Личное/отдых:

Дарование дня:

Инсайт дня:

Сложности:

Ограничивающие убеждения:

Аффирмация:

Привычки:

Что можно было сделать лучше:

Мое окружение:

Гипотезы:

Цифры или КОП:

Моя благодарность сегодня:

ПОБЕДА ДНЯ!

ПЛАН НА ДЕНЬ

ДАТА ____ / ____ / 20 ____

ФОКУС ДНЯ:

Выполнение одной этой задачи – уже победа!

Выполнена
ли задача?Относится к
целям 12-ти
недель?

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ:

(Приступить после выполнения фокуса дня)

01

 02

 03

 04

 05

 МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ:

МОЯ ОСОЗНАННОСТЬ:Личное/отдых:

Дарование дня:

Инсайт дня:

Сложности:

Ограничивающие убеждения:

Аффирмация:

Привычки:

Что можно было сделать лучше:

Мое окружение:

Гипотезы:

Цифры или КОП:

Моя благодарность сегодня:

ПОБЕДА ДНЯ!

ОБЗОР НЕДЕЛИ № 6

МОИ ПОБЕДЫ ЗА ЭТУ НЕДЕЛЮ

(Что получается? Что работает? Какие достижения (большие и маленькие)?)

УРОКИ ЭТОЙ НЕДЕЛИ?

(Что нового я узнал/узнала за эту неделю? Какие уроки я извлек/извлекла из ошибок?)

НЕВЫПОЛНЕННЫЕ ЗАДАЧИ ПРОШЛОЙ НЕДЕЛИ

(Какие задачи, относящиеся к 12-недельным целям не удалось выполнить? Почему?)

ОДНО КОНКРЕТНОЕ ДЕЙСТВИЕ,
КОТОРОЕ СДЕЛАЕТ СЛЕДУЮЩУЮ НЕДЕЛЮ БОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНОЙ

ПЛАН НА НЕДЕЛЮ № 7

5 САМЫХ ВАЖНЫХ ЗАДАЧ НЕДЕЛИ

(Выполнение этих 5-ти задач – уже победа!)

Задача относится к моим 12-недельным целям?

- 01 _____
- 02 _____
- 03 _____
- 04 _____
- 05 _____

ЗАДАЧИ ВТОРОСТЕПЕННОЙ ВАЖНОСТИ

(Прислушаться после выполнения 5 задач выше)

Задача относится к моим 12-недельным целям?

- 01 _____
- 02 _____
- 03 _____
- 04 _____
- 05 _____
- 06 _____
- 07 _____
- 08 _____
- 09 _____
- 10 _____

КАК Я СЕБЯ ВОЗНАГРАЖУ, ЕСЛИ ДОСТИГНУ САМЫХ ВАЖНЫХ ЦЕЛЕЙ ЭТОЙ НЕДЕЛИ?

ПЛАН НА ДЕНЬ

ДАТА ____ / ____ / 20 ____

ФОКУС ДНЯ:

Выполнение одной этой задачи – уже победа!

Выполнена
ли задача?Относится к
целям 12-ти
недель?

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ:

(Приступить после выполнения фокуса дня)

01

 02

 03

 04

 05

 МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ:

МОЯ ОСОЗНАННОСТЬ:Личное/отдых:

Дарование дня:

Инсайт дня:

Сложности:

Ограничивающие убеждения:

Аффирмация:

Привычки:

Что можно было сделать лучше:

Мое окружение:

Гипотезы:

Цифры или КОП:

Моя благодарность сегодня:

ПОБЕДА ДНЯ!

ПЛАН НА ДЕНЬ

ДАТА ____ / ____ / 20 ____

ФОКУС ДНЯ:

Выполнение одной этой задачи – уже победа!

Выполнена
ли задача?Относится к
целям 12-ти
недель?

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ:

(Приступить после выполнения фокуса дня)

01

 02

 03

 04

 05

 МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ:

МОЯ ОСОЗНАННОСТЬ:Личное/отдых:

Дарование дня:

Инсайт дня:

Сложности:

Ограничивающие убеждения:

Аффирмация:

Привычки:

Что можно было сделать лучше:

Мое окружение:

Гипотезы:

Цифры или КОП:

Моя благодарность сегодня:

ПОБЕДА ДНЯ!

ПЛАН НА ДЕНЬ

ДАТА ____ / ____ / 20 ____

ФОКУС ДНЯ:

Выполнение одной этой задачи – уже победа!

Выполнена
ли задача?Относится к
целям 12-ти
недель?

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ:

(Приступить после выполнения фокуса дня)

 01

 02

 03

 04

 05
МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ:

МОЯ ОСОЗНАННОСТЬ:

Личное/отдых:

Дарование дня:

Инсайт дня:

Сложности:

Ограничивающие убеждения:

Аффирмация:

Привычки:

Что можно было сделать лучше:

Мое окружение:

Гипотезы:

Цифры или КОП:

Моя благодарность сегодня:

ПОБЕДА ДНЯ! _____

ПЛАН НА ДЕНЬ

ДАТА ____ / ____ / 20 ____

ФОКУС ДНЯ:

Выполнение одной этой задачи – уже победа!

Выполнена
ли задача?Относится к
целям 12-ти
недель?

| | | |
|--|--------------------------|--------------------------|
| | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|--|--------------------------|--------------------------|

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ:

(Приступить после выполнения фокуса дня)

| | | |
|----|--------------------------|--------------------------|
| 01 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|----|--------------------------|--------------------------|

| | | |
|----|--------------------------|--------------------------|
| 02 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|----|--------------------------|--------------------------|

| | | |
|----|--------------------------|--------------------------|
| 03 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|----|--------------------------|--------------------------|

| | | |
|----|--------------------------|--------------------------|
| 04 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|----|--------------------------|--------------------------|

| | | |
|----|--------------------------|--------------------------|
| 05 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|----|--------------------------|--------------------------|

МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ:

МОЯ ОСОЗНАННОСТЬ:

Личное/отдых:

Дарование дня:

Инсайт дня:

Сложности:

Ограничивающие убеждения:

Аффирмация:

Привычки:

Что можно было сделать лучше:

Мое окружение:

Гипотезы:

Цифры или КОП:

Моя благодарность сегодня:

ПОБЕДА ДНЯ! _____

ПЛАН НА ДЕНЬ

ДАТА ____ / ____ / 20 ____

ФОКУС ДНЯ:

Выполнение одной этой задачи – уже победа!

Выполнена
ли задача?Относится к
целям 12-ти
недель?

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ:

(Приступить после выполнения фокуса дня)

01

 02

 03

 04

 05

 МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ:

МОЯ ОСОЗНАННОСТЬ:Личное/отдых:

Дарование дня:

Инсайт дня:

Сложности:

Ограничивающие убеждения:

Аффирмация:

Привычки:

Что можно было сделать лучше:

Мое окружение:

Гипотезы:

Цифры или КОП:

Моя благодарность сегодня:

ПОБЕДА ДНЯ!

ОБЗОР НЕДЕЛИ № 7

МОИ ПОБЕДЫ ЗА ЭТУ НЕДЕЛЮ

(Что получается? Что работает? Какие достижения (большие и маленькие)?)

УРОКИ ЭТОЙ НЕДЕЛИ?

(Что нового я узнал/узнала за эту неделю? Какие уроки я извлек/извлекла из ошибок?)

НЕВЫПОЛНЕННЫЕ ЗАДАЧИ ПРОШЛОЙ НЕДЕЛИ

(Какие задачи, относящиеся к 12-недельным целям не удалось выполнить? Почему?)

ОДНО КОНКРЕТНОЕ ДЕЙСТВИЕ,
КОТОРОЕ СДЕЛАЕТ СЛЕДУЮЩУЮ НЕДЕЛЮ БОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНОЙ

ПЛАН НА НЕДЕЛЮ № 8

5 САМЫХ ВАЖНЫХ ЗАДАЧ НЕДЕЛИ

(Выполнение этих 5-ти задач – уже победа!)

Задача относится к моим 12-недельным целям?

- 01 _____
- 02 _____
- 03 _____
- 04 _____
- 05 _____

ЗАДАЧИ ВТОРОСТЕПЕННОЙ ВАЖНОСТИ

(Прислушаться после выполнения 5 задач выше)

Задача относится к моим 12-недельным целям?

- 01 _____
- 02 _____
- 03 _____
- 04 _____
- 05 _____
- 06 _____
- 07 _____
- 08 _____
- 09 _____
- 10 _____

КАК Я СЕБЯ ВОЗНАГРАЖУ, ЕСЛИ ДОСТИГНУ САМЫХ ВАЖНЫХ ЦЕЛЕЙ ЭТОЙ НЕДЕЛИ?

ПЛАН НА ДЕНЬ

ДАТА ____ / ____ / 20 ____

ФОКУС ДНЯ:

Выполнение одной этой задачи – уже победа!

Выполнена
ли задача?Относится к
целям 12-ти
недель?

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ:

(Приступить после выполнения фокуса дня)

01

 02

 03

 04

 05

 МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ:

МОЯ ОСОЗНАННОСТЬ:Личное/отдых:

Дарование дня:

Инсайт дня:

Сложности:

Ограничивающие убеждения:

Аффирмация:

Привычки:

Что можно было сделать лучше:

Мое окружение:

Гипотезы:

Цифры или КОП:

Моя благодарность сегодня:

ПОБЕДА ДНЯ!

ПЛАН НА ДЕНЬ

ДАТА ____ / ____ / 20 ____

ФОКУС ДНЯ:

Выполнение одной этой задачи – уже победа!

Выполнена
ли задача?Относится к
целям 12-ти
недель?

| | | |
|-------|--------------------------|--------------------------|
| _____ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|-------|--------------------------|--------------------------|

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ:

(Приступить после выполнения фокуса дня)

| | | |
|----------|--------------------------|--------------------------|
| 01 _____ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|----------|--------------------------|--------------------------|

| | | |
|----------|--------------------------|--------------------------|
| 02 _____ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|----------|--------------------------|--------------------------|

| | | |
|----------|--------------------------|--------------------------|
| 03 _____ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|----------|--------------------------|--------------------------|

| | | |
|----------|--------------------------|--------------------------|
| 04 _____ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|----------|--------------------------|--------------------------|

| | | |
|----------|--------------------------|--------------------------|
| 05 _____ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|----------|--------------------------|--------------------------|

МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ:

МОЯ ОСОЗНАННОСТЬ:

Личное/отдых: _____

Дарование дня: _____

Инсайт дня: _____

Сложности: _____

Ограничивающие убеждения: _____

Аффирмация: _____

Привычки: _____

Что можно было сделать лучше: _____

Мое окружение: _____

Гипотезы: _____

Цифры или КОП: _____

Моя благодарность сегодня: _____

ПОБЕДА ДНЯ! _____

ПЛАН НА ДЕНЬ

ДАТА ____ / ____ / 20 ____

ФОКУС ДНЯ:

Выполнение одной этой задачи – уже победа!

Выполнена
ли задача?Относится к
целям 12-ти
недель?

| | | |
|-------|--------------------------|--------------------------|
| _____ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|-------|--------------------------|--------------------------|

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ:

(Приступить после выполнения фокуса дня)

| | | |
|----------|--------------------------|--------------------------|
| 01 _____ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|----------|--------------------------|--------------------------|

| | | |
|----------|--------------------------|--------------------------|
| 02 _____ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|----------|--------------------------|--------------------------|

| | | |
|----------|--------------------------|--------------------------|
| 03 _____ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|----------|--------------------------|--------------------------|

| | | |
|----------|--------------------------|--------------------------|
| 04 _____ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|----------|--------------------------|--------------------------|

| | | |
|----------|--------------------------|--------------------------|
| 05 _____ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|----------|--------------------------|--------------------------|

МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ:

МОЯ ОСОЗНАННОСТЬ:

Личное/отдых: _____

Дарование дня: _____

Инсайт дня: _____

Сложности: _____

Ограничивающие убеждения: _____

Аффирмация: _____

Привычки: _____

Что можно было сделать лучше: _____

Мое окружение: _____

Гипотезы: _____

Цифры или КОП: _____

Моя благодарность сегодня: _____

ПОБЕДА ДНЯ! _____

ПЛАН НА ДЕНЬ

ДАТА ____ / ____ / 20 ____

ФОКУС ДНЯ:

Выполнение одной этой задачи – уже победа!

Выполнена
ли задача?Относится к
целям 12-ти
недель?

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ:

(Приступить после выполнения фокуса дня)

01

 02

 03

 04

 05

 МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ:

МОЯ ОСОЗНАННОСТЬ:Личное/отдых:

Дарование дня:

Инсайт дня:

Сложности:

Ограничивающие убеждения:

Аффирмация:

Привычки:

Что можно было сделать лучше:

Мое окружение:

Гипотезы:

Цифры или КОП:

Моя благодарность сегодня:

ПОБЕДА ДНЯ!

ПЛАН НА ДЕНЬ

ДАТА ____ / ____ / 20 ____

ФОКУС ДНЯ:

Выполнение одной этой задачи – уже победа!

Выполнена
ли задача?Относится к
целям 12-ти
недель?

| | | |
|--|--------------------------|--------------------------|
| | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|--|--------------------------|--------------------------|

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ:

(Приступить после выполнения фокуса дня)

| | | |
|----|--------------------------|--------------------------|
| 01 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|----|--------------------------|--------------------------|

| | | |
|----|--------------------------|--------------------------|
| 02 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|----|--------------------------|--------------------------|

| | | |
|----|--------------------------|--------------------------|
| 03 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|----|--------------------------|--------------------------|

| | | |
|----|--------------------------|--------------------------|
| 04 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|----|--------------------------|--------------------------|

| | | |
|----|--------------------------|--------------------------|
| 05 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|----|--------------------------|--------------------------|

МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ:

МОЯ ОСОЗНАННОСТЬ:

Личное/отдых:

Дарование дня:

Инсайт дня:

Сложности:

Ограничивающие убеждения:

Аффирмация:

Привычки:

Что можно было сделать лучше:

Мое окружение:

Гипотезы:

Цифры или КОП:

Моя благодарность сегодня:

ПОБЕДА ДНЯ! _____

ОБЗОР 4-х НЕДЕЛЬ

МОИ ПОБЕДЫ ЗА ЭТИ 4 НЕДЕЛИ

(Что получается? Что работает? Какие достижения (большие и маленькие)?)

УРОКИ 4-х НЕДЕЛЬ?

(Что нового я узнал/узнала за эту неделю? Какие уроки я извлек/извлекла из ошибок?)

НЕВЫПОЛНЕННЫЕ ЗАДАЧИ 4-х НЕДЕЛЬ

(Какие задачи, относящиеся к 12-недельным целям не удалось выполнить? Почему?)

КВАДРАТ ДЕ-КАРТА ИЛИ ТЕХНОЛОГИЯ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМ.

Возможно Вам кажется, что сейчас не простые времена. Но сказать “по чесноку”– они никогда не были простыми и всегда существовали проблемы. Но раз есть проблемы– есть и решения.

Предлагаю познакомиться с такой технологией решения проблем, как “Квадрат Декарта”

Очень часто получается так, что мы сами создаем себе ограничения– это может быть, как в повседневной деятельности (работа, учеба и пр.), так и в других аспектах нашей жизни (семья, общение с людьми и др). Создав же ограничения мы начинаем метаться между ними и отравляем жизнь себе и другим людям. Но весь цимус ситуации в том, что самостоятельно тяжело, а иногда даже и не возможно понять, что мы сами создали у себя в голове проблему и ограничили себя рамками (временными, ресурсными или социальными). Вообще на этом основаны все мажоритарные схемы– создать, какое либо ограничение (например, только сейчас и только у вас есть уникальный шанс...). Когда вы чувствуете, что ситуация критическая, то не нужно торопиться бросаться в “омут головой”, нужно наоборот остановиться и подумать– возьмите тайм-аут, хотя бы на 5 минут и критически оцените ситуацию. Поверьте, после этого ситуация предстанет совсем в другом свете. А чтобы вам было проще разложить ситуацию на декомпозиции, предлагаю ознакомиться с квадратом Декарта.



Чтобы было понятно, давайте разберем на примере. Наиболее эмоциональны проблемы личного характера, поэтому давайте представим такую ситуацию, что ваш брак на грани развала, и как бы не были плохи взаимоотношения между сторонами, но процесс развода – это всегда неприятно для любой из сторон. Допустим вы стоите перед выбором– развод или продолжение отношений (можете подставить любую другую ситуацию, например развал бизнеса или банкротство).

1. Что будет, если это (развод) произойдет?

- Мир не рухнет;
- Будет возможность начать новые отношения;
- Вам никто не будет говорить, как лучше сделать что-то;
- Вам придется самостоятельно решать бытовые проблемы;
- Будет больше времени, которое можно уделить на развитие, карьеру, отдых и прочее;
- Возможно, кто-то вас осудит, но не стоит на этом заикливаться;
- Вам не нужно будет общаться с теми людьми, с которыми вам не очень то и хотелось (теща или свекровь, друзья супруга и др.);
- Эмоциональное облегчение;
- Ощущение моральной свободы;
- Напишите свой пункт;

2. Что будет, если это (развод) НЕ произойдет:

- Вам придется продолжать отношения, которые с большой вероятностью себя изжили;
- Вы будете находиться в эмоционально напряженной обстановке;
- Придется общаться с родственниками/друзьями супруга. Это общение вряд ли принесет вам удовольствие, как минимум потому что вы будете напряжены ситуацией и это скажется на общении;
- Будет упущен шанс построить другие отношения, а возможно, и совсем другую жизнь;
- Добавьте ваш пункт;

3. Чего НЕ будет, если это (развод) произойдет:

- Не будет уютных вечеров вдвоем (как минимум до того момента, пока не постройте новые отношения);
- Не будет рядом человека, который вас сможет поддержать и помочь;
- У детей не будет отца (абсолютно не важно, кто инициирует развод). Научно доказанный факт, что отец эмоционально более привязан к матери его детей, нежели к самим детям. Поэтому, при разводе резко ухудшается уровень общения между отцом и детьми;
- Не будет эмоциональной нагрузки в виде напряжения или конфликтов;
- Не будет материальной поддержки;
- Добавьте свое;

4. Чего НЕ будет, если это (развод) НЕ произойдет:

— В первую очередь, это не будет возможности построить свою жизнь по другому (плохо, или хорошо, это, к сожалению не известно). Жизнь всего одна и её надо прожить для себя. Кто-то может сказать, что это махровый эгоизм, но это действительно так, ведь это ВАША жизнь и вы решаете, как её прожить.

— Возможно, что вам так никогда и не удастся достичь эмоциональной близости с супругом, поэтому при сохранении отношений у вас может не быть взаимопонимания;

— Люди не меняются, а недостатки со временем становятся только более явными. Не тешьте себя надеждой, что ваши отношения со временем изменятся.

— Ваш пункт;

Далее стоит взвесить все за и против, которые у вас получились в итоге заполнения данного квадрата и тогда уже принять окончательное решение.

По своему опыту скажу, что я в свое время принял решение, что браку быть. Плюсы отношений перевесили их минусы. Также не стоит забывать, что не бывает только положительных ситуаций, не верьте тем, кто говорит, что у них идеальные отношения. Все мы немного разные люди, поэтому всегда возникают точки трения на этих неоднородностях, но если это не критичные разногласия, то не стоит "создавать из мухи слона".

А теперь проанализируйте вашу ситуацию, может, она не столь критична, как кажется?

САМАЯ ВАЖНАЯ ЦЕЛЬ 4 – НЕДЕЛЬНОГО ПЛАНА

Данная цель должна согласоваться с 12-ти недельным планированием.

10 ШАГОВ ПО ДОСТИЖЕНИЮ ЦЕЛИ ВЫШЕ

01 _____

02 _____

03 _____

04 _____

05 _____

06 _____

07 _____

08 _____

09 _____

10 _____

КАК Я СЕБЯ ВОЗНАГРАЖУ,
ЕСЛИ ДОСТИГНУ ВЫШЕУКАЗАННОЙ ЦЕЛИ?

ПЛАН НА НЕДЕЛЮ № 9

5 САМЫХ ВАЖНЫХ ЗАДАЧ НЕДЕЛИ

(Выполнение этих 5-ти задач – уже победа!)

Задача относится к моим 12-недельным целям?

- 01 _____
- 02 _____
- 03 _____
- 04 _____
- 05 _____

ЗАДАЧИ ВТОРОСТЕПЕННОЙ ВАЖНОСТИ

(Прислушайтесь после выполнения 5 задач выше)

Задача относится к моим 12-недельным целям?

- 01 _____
- 02 _____
- 03 _____
- 04 _____
- 05 _____
- 06 _____
- 07 _____
- 08 _____
- 09 _____
- 10 _____

КАК Я СЕБЯ ВОЗНАГРАЖУ, ЕСЛИ ДОСТИГНУ САМЫХ ВАЖНЫХ ЦЕЛЕЙ ЭТОЙ НЕДЕЛИ?

ПЛАН НА ДЕНЬ

ДАТА ____ / ____ / 20 ____

ФОКУС ДНЯ:

Выполнение одной этой задачи – уже победа!

Выполнена
ли задача?Относится к
целям 12-ти
недель?

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ:

(Приступить после выполнения фокуса дня)

01

 02

 03

 04

 05

 МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ:

МОЯ ОСОЗНАННОСТЬ:Личное/отдых:

Дарование дня:

Инсайт дня:

Сложности:

Ограничивающие убеждения:

Аффирмация:

Привычки:

Что можно было сделать лучше:

Мое окружение:

Гипотезы:

Цифры или КОП:

Моя благодарность сегодня:

ПОБЕДА ДНЯ!

ПЛАН НА ДЕНЬ

ДАТА ____ / ____ / 20 ____

ФОКУС ДНЯ:

Выполнение одной этой задачи – уже победа!

Выполнена
ли задача?Относится к
целям 12-ти
недель?

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ:

(Приступить после выполнения фокуса дня)

 01

 02

 03

 04

 05
МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ:

МОЯ ОСОЗНАННОСТЬ:

Личное/отдых:

Дарование дня:

Инсайт дня:

Сложности:

Ограничивающие убеждения:

Аффирмация:

Привычки:

Что можно было сделать лучше:

Мое окружение:

Гипотезы:

Цифры или КОП:

Моя благодарность сегодня:

ПОБЕДА ДНЯ! _____

ПЛАН НА ДЕНЬ

ДАТА ____ / ____ / 20 ____

ФОКУС ДНЯ:

Выполнение одной этой задачи – уже победа!

Выполнена
ли задача?Относится к
целям 12-ти
недель?

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ:

(Приступить после выполнения фокуса дня)

01

 02

 03

 04

 05

 МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ:

МОЯ ОСОЗНАННОСТЬ:Личное/отдых:

Дарование дня:

Инсайт дня:

Сложности:

Ограничивающие убеждения:

Аффирмация:

Привычки:

Что можно было сделать лучше:

Мое окружение:

Гипотезы:

Цифры или КОП:

Моя благодарность сегодня:

ПОБЕДА ДНЯ!

ПЛАН НА ДЕНЬ

ДАТА ____ / ____ / 20 ____

ФОКУС ДНЯ:

Выполнение одной этой задачи – уже победа!

Выполнена
ли задача?Относится к
целям 12-ти
недель?

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ:

(Приступить после выполнения фокуса дня)

01

 02

 03

 04

 05

 МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ:

МОЯ ОСОЗНАННОСТЬ:Личное/отдых:

Дарование дня:

Инсайт дня:

Сложности:

Ограничивающие убеждения:

Аффирмация:

Привычки:

Что можно было сделать лучше:

Мое окружение:

Гипотезы:

Цифры или КОП:

Моя благодарность сегодня:

ПОБЕДА ДНЯ!

ПЛАН НА ДЕНЬ

ДАТА ____ / ____ / 20 ____

ФОКУС ДНЯ:

Выполнение одной этой задачи – уже победа!

Выполнена
ли задача?Относится к
целям 12-ти
недель?

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ:

(Приступить после выполнения фокуса дня)

01

 02

 03

 04

 05

 МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ:

МОЯ ОСОЗНАННОСТЬ:Личное/отдых:

Дарование дня:

Инсайт дня:

Сложности:

Ограничивающие убеждения:

Аффирмация:

Привычки:

Что можно было сделать лучше:

Мое окружение:

Гипотезы:

Цифры или КОП:

Моя благодарность сегодня:

ПОБЕДА ДНЯ!

ОБЗОР НЕДЕЛИ № 9

МОИ ПОБЕДЫ ЗА ЭТУ НЕДЕЛЮ

(Что получается? Что работает? Какие достижения (большие и маленькие)?)

УРОКИ ЭТОЙ НЕДЕЛИ?

(Что нового я узнал/узнала за эту неделю? Какие уроки я извлек/извлекла из ошибок?)

НЕВЫПОЛНЕННЫЕ ЗАДАЧИ ПРОШЛОЙ НЕДЕЛИ

(Какие задачи, относящиеся к 12-недельным целям не удалось выполнить? Почему?)

ОДНО КОНКРЕТНОЕ ДЕЙСТВИЕ,
КОТОРОЕ СДЕЛАЕТ СЛЕДУЮЩУЮ НЕДЕЛЮ БОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНОЙ

ПЛАН НА НЕДЕЛЮ № 10

5 САМЫХ ВАЖНЫХ ЗАДАЧ НЕДЕЛИ

(Выполнение этих 5-ти задач – уже победа!)

Задача относится к моим 12-недельным целям?

- 01 _____
- 02 _____
- 03 _____
- 04 _____
- 05 _____

ЗАДАЧИ ВТОРОСТЕПЕННОЙ ВАЖНОСТИ

(Прислушайтесь после выполнения 5 задач выше)

Задача относится к моим 12-недельным целям?

- 01 _____
- 02 _____
- 03 _____
- 04 _____
- 05 _____
- 06 _____
- 07 _____
- 08 _____
- 09 _____
- 10 _____

КАК Я СЕБЯ ВОЗНАГРАЖУ, ЕСЛИ ДОСТИГНУ САМЫХ ВАЖНЫХ ЦЕЛЕЙ ЭТОЙ НЕДЕЛИ?

ПЛАН НА ДЕНЬ

ДАТА ____ / ____ / 20 ____

ФОКУС ДНЯ:

Выполнение одной этой задачи – уже победа!

Выполнена
ли задача?Относится к
целям 12-ти
недель?

| | | |
|-------|--------------------------|--------------------------|
| _____ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|-------|--------------------------|--------------------------|

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ:

(Приступить после выполнения фокуса дня)

| | | |
|----------|--------------------------|--------------------------|
| 01 _____ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|----------|--------------------------|--------------------------|

| | | |
|----------|--------------------------|--------------------------|
| 02 _____ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|----------|--------------------------|--------------------------|

| | | |
|----------|--------------------------|--------------------------|
| 03 _____ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|----------|--------------------------|--------------------------|

| | | |
|----------|--------------------------|--------------------------|
| 04 _____ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|----------|--------------------------|--------------------------|

| | | |
|----------|--------------------------|--------------------------|
| 05 _____ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|----------|--------------------------|--------------------------|

МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ:

МОЯ ОСОЗНАННОСТЬ:

Личное/отдых: _____

Дарование дня: _____

Инсайт дня: _____

Сложности: _____

Ограничивающие убеждения: _____

Аффирмация: _____

Привычки: _____

Что можно было сделать лучше: _____

Мое окружение: _____

Гипотезы: _____

Цифры или КОП: _____

Моя благодарность сегодня: _____

ПОБЕДА ДНЯ! _____

ПЛАН НА ДЕНЬ

ДАТА ____ / ____ / 20 ____

ФОКУС ДНЯ:

Выполнение одной этой задачи – уже победа!

Выполнена
ли задача?Относится к
целям 12-ти
недель?

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ:

(Приступить после выполнения фокуса дня)

 01

 02

 03

 04

 05
МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ:

МОЯ ОСОЗНАННОСТЬ:

Личное/отдых:

Дарование дня:

Инсайт дня:

Сложности:

Ограничивающие убеждения:

Аффирмация:

Привычки:

Что можно было сделать лучше:

Мое окружение:

Гипотезы:

Цифры или КОП:

Моя благодарность сегодня:

ПОБЕДА ДНЯ! _____

ПЛАН НА ДЕНЬ

ДАТА ____ / ____ / 20 ____

ФОКУС ДНЯ:

Выполнение одной этой задачи – уже победа!

Выполнена
ли задача?Относится к
целям 12-ти
недель?

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ:

(Приступить после выполнения фокуса дня)

01

 02

 03

 04

 05

 МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ:

МОЯ ОСОЗНАННОСТЬ:Личное/отдых:

Дарование дня:

Инсайт дня:

Сложности:

Ограничивающие убеждения:

Аффирмация:

Привычки:

Что можно было сделать лучше:

Мое окружение:

Гипотезы:

Цифры или КОП:

Моя благодарность сегодня:

ПОБЕДА ДНЯ!

ПЛАН НА ДЕНЬ

ДАТА ____ / ____ / 20 ____

ФОКУС ДНЯ:

Выполнение одной этой задачи – уже победа!

Выполнена
ли задача?Относится к
целям 12-ти
недель?

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ:

(Приступить после выполнения фокуса дня)

 01

 02

 03

 04

 05
МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ:

МОЯ ОСОЗНАННОСТЬ:

Личное/отдых:

Дарование дня:

Инсайт дня:

Сложности:

Ограничивающие убеждения:

Аффирмация:

Привычки:

Что можно было сделать лучше:

Мое окружение:

Гипотезы:

Цифры или КОП:

Моя благодарность сегодня:

ПОБЕДА ДНЯ! _____

ПЛАН НА ДЕНЬ

ДАТА ____ / ____ / 20 ____

ФОКУС ДНЯ:

Выполнение одной этой задачи – уже победа!

Выполнена
ли задача?Относится к
целям 12-ти
недель?

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ:

(Приступить после выполнения фокуса дня)

 01

 02

 03

 04

 05
МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ:

МОЯ ОСОЗНАННОСТЬ:

Личное/отдых:

Дарование дня:

Инсайт дня:

Сложности:

Ограничивающие убеждения:

Аффирмация:

Привычки:

Что можно было сделать лучше:

Мое окружение:

Гипотезы:

Цифры или КОП:

Моя благодарность сегодня:

ПОБЕДА ДНЯ! _____

ОБЗОР НЕДЕЛИ № 10

МОИ ПОБЕДЫ ЗА ЭТУ НЕДЕЛЮ

(Что получается? Что работает? Какие достижения (большие и маленькие)?)

УРОКИ ЭТОЙ НЕДЕЛИ?

(Что нового я узнал/узнала за эту неделю? Какие уроки я извлек/извлекла из ошибок?)

НЕВЫПОЛНЕННЫЕ ЗАДАЧИ ПРОШЛОЙ НЕДЕЛИ

(Какие задачи, относящиеся к 12-недельным целям не удалось выполнить? Почему?)

ОДНО КОНКРЕТНОЕ ДЕЙСТВИЕ,
КОТОРОЕ СДЕЛАЕТ СЛЕДУЮЩУЮ НЕДЕЛЮ БОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНОЙ

ПЛАН НА НЕДЕЛЮ № 11

5 САМЫХ ВАЖНЫХ ЗАДАЧ НЕДЕЛИ

(Выполнение этих 5-ти задач – уже победа!)

Задача относится к моим 12-недельным целям?

- 01 _____
- 02 _____
- 03 _____
- 04 _____
- 05 _____

ЗАДАЧИ ВТОРОСТЕПЕННОЙ ВАЖНОСТИ

(Прислушаться после выполнения 5 задач выше)

Задача относится к моим 12-недельным целям?

- 01 _____
- 02 _____
- 03 _____
- 04 _____
- 05 _____
- 06 _____
- 07 _____
- 08 _____
- 09 _____
- 10 _____

КАК Я СЕБЯ ВОЗНАГРАЖУ, ЕСЛИ ДОСТИГНУ САМЫХ ВАЖНЫХ ЦЕЛЕЙ ЭТОЙ НЕДЕЛИ?

ПЛАН НА ДЕНЬ

ДАТА ____ / ____ / 20 ____

ФОКУС ДНЯ:

Выполнение одной этой задачи – уже победа!

Выполнена
ли задача?Относится к
целям 12-ти
недель?

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ:

(Приступить после выполнения фокуса дня)

01

02

03

04

05

МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ:

МОЯ ОСОЗНАННОСТЬ:

Личное/отдых:

Дарование дня:

Инсайт дня:

Сложности:

Ограничивающие убеждения:

Аффирмация:

Привычки:

Что можно было сделать лучше:

Мое окружение:

Гипотезы:

Цифры или КОП:

Моя благодарность сегодня:

ПОБЕДА ДНЯ! _____

ПЛАН НА ДЕНЬ

ДАТА ____ / ____ / 20 ____

ФОКУС ДНЯ:

Выполнение одной этой задачи – уже победа!

Выполнена
ли задача?Относится к
целям 12-ти
недель?

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ:

(Приступить после выполнения фокуса дня)

 01

 02

 03

 04

 05
МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ:

МОЯ ОСОЗНАННОСТЬ:

Личное/отдых:

Дарование дня:

Инсайт дня:

Сложности:

Ограничивающие убеждения:

Аффирмация:

Привычки:

Что можно было сделать лучше:

Мое окружение:

Гипотезы:

Цифры или КОП:

Моя благодарность сегодня:

ПОБЕДА ДНЯ! _____

ПЛАН НА ДЕНЬ

ДАТА ____ / ____ / 20 ____

ФОКУС ДНЯ:

Выполнение одной этой задачи – уже победа!

Выполнена
ли задача?Относится к
целям 12-ти
недель?

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ:

(Приступить после выполнения фокуса дня)

01

 02

 03

 04

 05

 МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ:

МОЯ ОСОЗНАННОСТЬ:Личное/отдых:

Дарование дня:

Инсайт дня:

Сложности:

Ограничивающие убеждения:

Аффирмация:

Привычки:

Что можно было сделать лучше:

Мое окружение:

Гипотезы:

Цифры или КОП:

Моя благодарность сегодня:

ПОБЕДА ДНЯ!

ПЛАН НА ДЕНЬ

ДАТА ____ / ____ / 20 ____

ФОКУС ДНЯ:

Выполнение одной этой задачи – уже победа!

Выполнена
ли задача?Относится к
целям 12-ти
недель?

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ:

(Приступить после выполнения фокуса дня)

01

 02

 03

 04

 05

 МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ:

МОЯ ОСОЗНАННОСТЬ:Личное/отдых:

Дарование дня:

Инсайт дня:

Сложности:

Ограничивающие убеждения:

Аффирмация:

Привычки:

Что можно было сделать лучше:

Мое окружение:

Гипотезы:

Цифры или КОП:

Моя благодарность сегодня:

ПОБЕДА ДНЯ!

ПЛАН НА ДЕНЬ

ДАТА ____ / ____ / 20 ____

ФОКУС ДНЯ:

Выполнение одной этой задачи – уже победа!

Выполнена
ли задача?Относится к
целям 12-ти
недель?

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ:

(Приступить после выполнения фокуса дня)

01

 02

 03

 04

 05

 МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ:

МОЯ ОСОЗНАННОСТЬ:Личное/отдых:

Дарование дня:

Инсайт дня:

Сложности:

Ограничивающие убеждения:

Аффирмация:

Привычки:

Что можно было сделать лучше:

Мое окружение:

Гипотезы:

Цифры или КОП:

Моя благодарность сегодня:

ПОБЕДА ДНЯ!

ОБЗОР НЕДЕЛИ № 11

МОИ ПОБЕДЫ ЗА ЭТУ НЕДЕЛЮ

(Что получается? Что работает? Какие достижения (большие и маленькие)?)

УРОКИ ЭТОЙ НЕДЕЛИ?

(Что нового я узнал/узнала за эту неделю? Какие уроки я извлек/извлекла из ошибок?)

НЕВЫПОЛНЕННЫЕ ЗАДАЧИ ПРОШЛОЙ НЕДЕЛИ

(Какие задачи, относящиеся к 12-недельным целям не удалось выполнить? Почему?)

ОДНО КОНКРЕТНОЕ ДЕЙСТВИЕ,
КОТОРОЕ СДЕЛАЕТ СЛЕДУЮЩЮЮ НЕДЕЛЮ БОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНОЙ

ПЛАН НА НЕДЕЛЮ № 12

5 САМЫХ ВАЖНЫХ ЗАДАЧ НЕДЕЛИ

(Выполнение этих 5-ти задач – уже победа!)

Задача относится к моим 12-недельным целям?

- 01 _____
- 02 _____
- 03 _____
- 04 _____
- 05 _____

ЗАДАЧИ ВТОРОСТЕПЕННОЙ ВАЖНОСТИ

(Прислушайтесь после выполнения 5 задач выше)

Задача относится к моим 12-недельным целям?

- 01 _____
- 02 _____
- 03 _____
- 04 _____
- 05 _____
- 06 _____
- 07 _____
- 08 _____
- 09 _____
- 10 _____

КАК Я СЕБЯ ВОЗНАГРАЖУ, ЕСЛИ ДОСТИГНУ САМЫХ ВАЖНЫХ ЦЕЛЕЙ ЭТОЙ НЕДЕЛИ?

ПЛАН НА ДЕНЬ

ДАТА ____ / ____ / 20 ____

ФОКУС ДНЯ:

Выполнение одной этой задачи – уже победа!

Выполнена
ли задача?Относится к
целям 12-ти
недель?

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ:

(Приступить после выполнения фокуса дня)

01

 02

 03

 04

 05

 МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ:

МОЯ ОСОЗНАННОСТЬ:Личное/отдых:

Дарование дня:

Инсайт дня:

Сложности:

Ограничивающие убеждения:

Аффирмация:

Привычки:

Что можно было сделать лучше:

Мое окружение:

Гипотезы:

Цифры или КОП:

Моя благодарность сегодня:

ПОБЕДА ДНЯ!

ПЛАН НА ДЕНЬ

ДАТА ____ / ____ / 20 ____

ФОКУС ДНЯ:

Выполнение одной этой задачи – уже победа!

Выполнена
ли задача?Относится к
целям 12-ти
недель?

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ:

(Приступить после выполнения фокуса дня)

01

 02

 03

 04

 05

 МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ:

МОЯ ОСОЗНАННОСТЬ:Личное/отдых:

Дарование дня:

Инсайт дня:

Сложности:

Ограничивающие убеждения:

Аффирмация:

Привычки:

Что можно было сделать лучше:

Мое окружение:

Гипотезы:

Цифры или КОП:

Моя благодарность сегодня:

ПОБЕДА ДНЯ!

ПЛАН НА ДЕНЬ

ДАТА ____ / ____ / 20 ____

ФОКУС ДНЯ:

Выполнение одной этой задачи – уже победа!

Выполнена
ли задача?Относится к
целям 12-ти
недель?

| | | |
|-------|--------------------------|--------------------------|
| _____ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|-------|--------------------------|--------------------------|

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ:

(Приступить после выполнения фокуса дня)

| | | |
|----------|--------------------------|--------------------------|
| 01 _____ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|----------|--------------------------|--------------------------|

| | | |
|----------|--------------------------|--------------------------|
| 02 _____ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|----------|--------------------------|--------------------------|

| | | |
|----------|--------------------------|--------------------------|
| 03 _____ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|----------|--------------------------|--------------------------|

| | | |
|----------|--------------------------|--------------------------|
| 04 _____ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|----------|--------------------------|--------------------------|

| | | |
|----------|--------------------------|--------------------------|
| 05 _____ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|----------|--------------------------|--------------------------|

МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ:

МОЯ ОСОЗНАННОСТЬ:

Личное/отдых: _____

Дарование дня: _____

Инсайт дня: _____

Сложности: _____

Ограничивающие убеждения: _____

Аффирмация: _____

Привычки: _____

Что можно было сделать лучше: _____

Мое окружение: _____

Гипотезы: _____

Цифры или КОП: _____

Моя благодарность сегодня: _____

ПОБЕДА ДНЯ! _____

ПЛАН НА ДЕНЬ

ДАТА ____ / ____ / 20 ____

ФОКУС ДНЯ:

Выполнение одной этой задачи – уже победа!

Выполнена
ли задача?Относится к
целям 12-ти
недель?

| | | |
|--|--------------------------|--------------------------|
| | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|--|--------------------------|--------------------------|

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ:

(Приступить после выполнения фокуса дня)

| | | |
|----|--------------------------|--------------------------|
| 01 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|----|--------------------------|--------------------------|

| | | |
|----|--------------------------|--------------------------|
| 02 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|----|--------------------------|--------------------------|

| | | |
|----|--------------------------|--------------------------|
| 03 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|----|--------------------------|--------------------------|

| | | |
|----|--------------------------|--------------------------|
| 04 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|----|--------------------------|--------------------------|

| | | |
|----|--------------------------|--------------------------|
| 05 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|----|--------------------------|--------------------------|

МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ:

МОЯ ОСОЗНАННОСТЬ:

Личное/отдых:

Дарование дня:

Инсайт дня:

Сложности:

Ограничивающие убеждения:

Аффирмация:

Привычки:

Что можно было сделать лучше:

Мое окружение:

Гипотезы:

Цифры или КОП:

Моя благодарность сегодня:

ПОБЕДА ДНЯ! _____

ПЛАН НА ДЕНЬ

ДАТА ____ / ____ / 20 ____

ФОКУС ДНЯ:

Выполнение одной этой задачи – уже победа!

Выполнена
ли задача?Относится к
целям 12-ти
недель?

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ:

(Приступить после выполнения фокуса дня)

01

 02

 03

 04

 05

 МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ:

МОЯ ОСОЗНАННОСТЬ:Личное/отдых:

Дарование дня:

Инсайт дня:

Сложности:

Ограничивающие убеждения:

Аффирмация:

Привычки:

Что можно было сделать лучше:

Мое окружение:

Гипотезы:

Цифры или КОП:

Моя благодарность сегодня:

ПОБЕДА ДНЯ!

ОБЗОР первых 12-ти НЕДЕЛЬ

МОИ ПОБЕДЫ ЗА ЭТИ 12 НЕДЕЛЬ

(Что получается? Что работает? Какие достижения (большие и маленькие)?)

УРОКИ 12-ти НЕДЕЛЬ?

(Что нового я узнал/узнала за эту неделю? Какие уроки я извлек/извлекла из ошибок?)

НЕВЫПОЛНЕННЫЕ ЗАДАЧИ 12-ти НЕДЕЛЬ

(Какие задачи, относящиеся к 12-недельным целям не удалось выполнить? Почему?)

Хочу, могу и надо

Есть три очень сильных слова в нашей жизни – это слова «хочу», «могу», и «надо».

Предлагаю вам свое мнение и отношение к этим словам.

1. Хочу.

Очень сильное слово. Если вы чего-то страстно хотите, то для вас нет преград. Только надо правильно расставить приоритеты, чего же вы хотите. Пусть это будет ваше личное «хочу» и вам не должно быть никакого дела до того, что думают по поводу этого «хочу» все остальные, если конечно это не ущемляет интересов других людей. Не должно быть «хочу» за счет других. Не надо мыслить узко и применять «хочу» к банальным вещам – вот к тому платьицу или этой машине, мыслите шире – чего бы вы хотели достичь в целом или чем бы вы хотели заниматься, а все мелкие «хочу» придут в процессе достижения большого «хочу». Не надо его повторять, как мантру – это не поможет, нужно действовать и тут вам поможет слово «надо»!

2. Могу.

Забудьте это слово, оно не про вас. Нет такого слова «могу» – все, возможно, стоит только захотеть и, стиснув зубы двинуться вперед к своей цели. Если вы, чего-то не умеете сейчас, то стоит приложить усилия, и вы обязательно научитесь и сможете. Если даже не пытаться, то ничего и не получится. Вы можете представить себе ребенка, который учится ходить, но в какой-то момент говорит: «Я это не могу, это не про меня!». Вот и я тоже не могу – ребенок раз за разом встает и падает, снова встает и снова падает, потом делает маленький шагик, потом еще и вот он уже бежит. Вы сами, когда-то прошли этот путь и научились ходить, но потом забыли, и вам помогло в этом ваше окружение, которое говорило вам, что вы не сможете, у вас это не получится... Я много раз слышал: «Это невозможно!» или «Это не реально!», а потом мы просто брали и делали это через «невозможно» и «не реально».

Говоря себе, что вот это я «могу», а вот это «не могу», вы сами возводите барьер на пути своих возможностей.

3. Надо.

Мы все знаем, когда нам надо, что-то сделать, но находится много причин, чтобы отложить свои действия – то погода не та, то сегодня настроения нет, то еще что-то. Дни утекают, как песок сквозь пальцы, а вы все там же, потому что не можете сделать то, что действительно «надо». Мне отец всегда говорил, когда я что-то не хотел делать: «Есть такое слово – «надо!»». И сейчас я своим детям говорю тоже самое – дери и делай, через «не хочу» и «не могу». Не понимаю я современную систему воспитания, когда говорят, что не нужно принуждать ребенка к тому, чтобы он что-то делал. При таком подходе дети становятся инфантильными тиранами в семье, и я признателен своим родителям за их

воспитание, потому как базовые вещи мы получаем именно в семье от родителей, а школа, универ и жизнь только шлифуют нас. Прямо сейчас возьмите и сделайте то самое «надо», которое давно откладывали.

Кстати, есть замечательная книга Кэролайн Арнольд «[Микрорешения. Проверенный путь к достижению больших целей](#)», о том, как добиваться своих целей через небольшие действия, чтобы не «выгореть по пути к цели».

Держайте – определите ваши «хочу», и делайте «надо» через «не могу».

САМАЯ ВАЖНАЯ ЦЕЛЬ 12 – НЕДЕЛЬНОГО ПЛАНА

10 ШАГОВ ПО ДОСТИЖЕНИЮ ЦЕЛИ ВЫШЕ

01 _____

02 _____

03 _____

04 _____

05 _____

06 _____

07 _____

08 _____

09 _____

10 _____

КАК Я СЕБЯ ВОЗНАГРАЖУ,
ЕСЛИ ДОСТИГНУ ВЫШЕУКАЗАННОЙ ЦЕЛИ?

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЦЕЛИ 12 – НЕДЕЛЬНОГО ПЛАНА

ЦЕЛЬ № 2 _____

4 ШАГА ПО ДОСТИЖЕНИЮ ЦЕЛИ 2

01 _____

02 _____

03 _____

04 _____

ЦЕЛЬ № 3 _____

5 ШАГА ПО ДОСТИЖЕНИЮ ЦЕЛИ 3

01 _____

02 _____

03 _____

04 _____

КАК Я СЕБЯ ВОЗНАГРАЖУ,
ЕСЛИ ДОСТИГНУ ВЫШЕУКАЗАННЫХ ЦЕЛЕЙ?

САМАЯ ВАЖНАЯ ЦЕЛЬ 4 – НЕДЕЛЬНОГО ПЛАНА

Данная цель должна согласоваться с 12-ти недельным планированием.

10 ШАГОВ ПО ДОСТИЖЕНИЮ ЦЕЛИ ВЫШЕ

01 _____

02 _____

03 _____

04 _____

05 _____

06 _____

07 _____

08 _____

09 _____

10 _____

КАК Я СЕБЯ ВОЗНАГРАЖУ,
ЕСЛИ ДОСТИГНУ ВЫШЕУКАЗАННОЙ ЦЕЛИ?

ПЛАН НА НЕДЕЛЮ № 13

5 САМЫХ ВАЖНЫХ ЗАДАЧ НЕДЕЛИ

(Выполнение этих 5-ти задач – уже победа!)

Задача относится к моим 12-недельным целям?

- 01 _____
- 02 _____
- 03 _____
- 04 _____
- 05 _____

ЗАДАЧИ ВТОРОСТЕПЕННОЙ ВАЖНОСТИ

(Прислушайтесь после выполнения 5 задач выше)

Задача относится к моим 12-недельным целям?

- 01 _____
- 02 _____
- 03 _____
- 04 _____
- 05 _____
- 06 _____
- 07 _____
- 08 _____
- 09 _____
- 10 _____

КАК Я СЕБЯ ВОЗНАГРАЖУ, ЕСЛИ ДОСТИГНУ САМЫХ ВАЖНЫХ ЦЕЛЕЙ ЭТОЙ НЕДЕЛИ?

ПЛАН НА ДЕНЬ

ДАТА ____ / ____ / 20 ____

ФОКУС ДНЯ:

Выполнение одной этой задачи – уже победа!

Выполнена
ли задача?Относится к
целям 12-ти
недель?

| | | |
|-------|--------------------------|--------------------------|
| _____ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|-------|--------------------------|--------------------------|

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ:

(Приступить после выполнения фокуса дня)

| | | |
|----------|--------------------------|--------------------------|
| 01 _____ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|----------|--------------------------|--------------------------|

| | | |
|----------|--------------------------|--------------------------|
| 02 _____ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|----------|--------------------------|--------------------------|

| | | |
|----------|--------------------------|--------------------------|
| 03 _____ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|----------|--------------------------|--------------------------|

| | | |
|----------|--------------------------|--------------------------|
| 04 _____ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|----------|--------------------------|--------------------------|

| | | |
|----------|--------------------------|--------------------------|
| 05 _____ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|----------|--------------------------|--------------------------|

МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ:

МОЯ ОСОЗНАННОСТЬ:

Личное/отдых: _____

Дарование дня: _____

Инсайт дня: _____

Сложности: _____

Ограничивающие убеждения: _____

Аффирмация: _____

Привычки: _____

Что можно было сделать лучше: _____

Мое окружение: _____

Гипотезы: _____

Цифры или КОП: _____

Моя благодарность сегодня: _____

ПОБЕДА ДНЯ! _____

ПЛАН НА ДЕНЬ

ДАТА ____ / ____ / 20 ____

ФОКУС ДНЯ:

Выполнение одной этой задачи – уже победа!

Выполнена
ли задача?Относится к
целям 12-ти
недель?

| | | |
|-------|--------------------------|--------------------------|
| _____ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|-------|--------------------------|--------------------------|

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ:

(Приступить после выполнения фокуса дня)

| | | |
|----------|--------------------------|--------------------------|
| 01 _____ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|----------|--------------------------|--------------------------|

| | | |
|----------|--------------------------|--------------------------|
| 02 _____ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|----------|--------------------------|--------------------------|

| | | |
|----------|--------------------------|--------------------------|
| 03 _____ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|----------|--------------------------|--------------------------|

| | | |
|----------|--------------------------|--------------------------|
| 04 _____ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|----------|--------------------------|--------------------------|

| | | |
|----------|--------------------------|--------------------------|
| 05 _____ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|----------|--------------------------|--------------------------|

МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ:

МОЯ ОСОЗНАННОСТЬ:

Личное/отдых: _____

Дарование дня: _____

Инсайт дня: _____

Сложности: _____

Ограничивающие убеждения: _____

Аффирмация: _____

Привычки: _____

Что можно было сделать лучше: _____

Мое окружение: _____

Гипотезы: _____

Цифры или КОП: _____

Моя благодарность сегодня: _____

ПОБЕДА ДНЯ! _____

ПЛАН НА ДЕНЬ

ДАТА ____ / ____ / 20 ____

ФОКУС ДНЯ:

Выполнение одной этой задачи – уже победа!

Выполнена
ли задача?Относится к
целям 12-ти
недель?

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ:

(Приступить после выполнения фокуса дня)

 01

 02

 03

 04

 05
МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ:

МОЯ ОСОЗНАННОСТЬ:

Личное/отдых:

Дарование дня:

Инсайт дня:

Сложности:

Ограничивающие убеждения:

Аффирмация:

Привычки:

Что можно было сделать лучше:

Мое окружение:

Гипотезы:

Цифры или КОП:

Моя благодарность сегодня:

ПОБЕДА ДНЯ! _____

ПЛАН НА ДЕНЬ

ДАТА ____ / ____ / 20 ____

ФОКУС ДНЯ:

Выполнение одной этой задачи – уже победа!

Выполнена
ли задача?Относится к
целям 12-ти
недель?

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ:

(Приступить после выполнения фокуса дня)

01

 02

 03

 04

 05

 МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ:

МОЯ ОСОЗНАННОСТЬ:Личное/отдых:

Дарование дня:

Инсайт дня:

Сложности:

Ограничивающие убеждения:

Аффирмация:

Привычки:

Что можно было сделать лучше:

Мое окружение:

Гипотезы:

Цифры или КОП:

Моя благодарность сегодня:

ПОБЕДА ДНЯ!

ПЛАН НА ДЕНЬ

ДАТА ____ / ____ / 20 ____

ФОКУС ДНЯ:

Выполнение одной этой задачи – уже победа!

Выполнена
ли задача?Относится к
целям 12-ти
недель?

| | | |
|-------|--------------------------|--------------------------|
| _____ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|-------|--------------------------|--------------------------|

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ:

(Приступить после выполнения фокуса дня)

| | | |
|----------|--------------------------|--------------------------|
| 01 _____ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|----------|--------------------------|--------------------------|

| | | |
|----------|--------------------------|--------------------------|
| 02 _____ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|----------|--------------------------|--------------------------|

| | | |
|----------|--------------------------|--------------------------|
| 03 _____ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|----------|--------------------------|--------------------------|

| | | |
|----------|--------------------------|--------------------------|
| 04 _____ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|----------|--------------------------|--------------------------|

| | | |
|----------|--------------------------|--------------------------|
| 05 _____ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|----------|--------------------------|--------------------------|

МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ:

МОЯ ОСОЗНАННОСТЬ:

Личное/отдых: _____

Дарование дня: _____

Инсайт дня: _____

Сложности: _____

Ограничивающие убеждения: _____

Аффирмация: _____

Привычки: _____

Что можно было сделать лучше: _____

Мое окружение: _____

Гипотезы: _____

Цифры или КОП: _____

Моя благодарность сегодня: _____

ПОБЕДА ДНЯ! _____

ОБЗОР НЕДЕЛИ № 13

МОИ ПОБЕДЫ ЗА ЭТУ НЕДЕЛЮ

(Что получается? Что работает? Какие достижения (большие и маленькие)?)

УРОКИ ЭТОЙ НЕДЕЛИ?

(Что нового я узнал/узнала за эту неделю? Какие уроки я извлек/извлекла из ошибок?)

НЕВЫПОЛНЕННЫЕ ЗАДАЧИ ПРОШЛОЙ НЕДЕЛИ

(Какие задачи, относящиеся к 12-недельным целям не удалось выполнить? Почему?)

ОДНО КОНКРЕТНОЕ ДЕЙСТВИЕ,
КОТОРОЕ СДЕЛАЕТ СЛЕДУЮЩУЮ НЕДЕЛЮ БОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНОЙ

ПЛАН НА НЕДЕЛЮ № 14

5 САМЫХ ВАЖНЫХ ЗАДАЧ НЕДЕЛИ

(Выполнение этих 5-ти задач – уже победа!)

Задача относится к моим 12-недельным целям?

- 01 _____
- 02 _____
- 03 _____
- 04 _____
- 05 _____

ЗАДАЧИ ВТОРОСТЕПЕННОЙ ВАЖНОСТИ

(Прислушайтесь после выполнения 5 задач выше)

Задача относится к моим 12-недельным целям?

- 01 _____
- 02 _____
- 03 _____
- 04 _____
- 05 _____
- 06 _____
- 07 _____
- 08 _____
- 09 _____
- 10 _____

КАК Я СЕБЯ ВОЗНАГРАЖУ, ЕСЛИ ДОСТИГНУ САМЫХ ВАЖНЫХ ЦЕЛЕЙ ЭТОЙ НЕДЕЛИ?

ПЛАН НА ДЕНЬ

ДАТА ____ / ____ / 20 ____

ФОКУС ДНЯ:

Выполнение одной этой задачи – уже победа!

Выполнена
ли задача?Относится к
целям 12-ти
недель?

| | | |
|--|--------------------------|--------------------------|
| | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|--|--------------------------|--------------------------|

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ:

(Приступить после выполнения фокуса дня)

| | | |
|----|--------------------------|--------------------------|
| 01 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|----|--------------------------|--------------------------|

| | | |
|----|--------------------------|--------------------------|
| 02 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|----|--------------------------|--------------------------|

| | | |
|----|--------------------------|--------------------------|
| 03 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|----|--------------------------|--------------------------|

| | | |
|----|--------------------------|--------------------------|
| 04 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|----|--------------------------|--------------------------|

| | | |
|----|--------------------------|--------------------------|
| 05 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|----|--------------------------|--------------------------|

МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ:

МОЯ ОСОЗНАННОСТЬ:

Личное/отдых:

Дарование дня:

Инсайт дня:

Сложности:

Ограничивающие убеждения:

Аффирмация:

Привычки:

Что можно было сделать лучше:

Мое окружение:

Гипотезы:

Цифры или КОП:

Моя благодарность сегодня:

ПОБЕДА ДНЯ! _____

ПЛАН НА ДЕНЬ

ДАТА ____ / ____ / 20 ____

ФОКУС ДНЯ:

Выполнение одной этой задачи – уже победа!

Выполнена
ли задача?Относится к
целям 12-ти
недель?

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ:

(Приступить после выполнения фокуса дня)

 01

 02

 03

 04

 05
МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ:

МОЯ ОСОЗНАННОСТЬ:

Личное/отдых:

Дарование дня:

Инсайт дня:

Сложности:

Ограничивающие убеждения:

Аффирмация:

Привычки:

Что можно было сделать лучше:

Мое окружение:

Гипотезы:

Цифры или КОП:

Моя благодарность сегодня:

ПОБЕДА ДНЯ! _____

ПЛАН НА ДЕНЬ

ДАТА ____ / ____ / 20 ____

ФОКУС ДНЯ:

Выполнение одной этой задачи – уже победа!

Выполнена
ли задача?Относится к
целям 12-ти
недель?

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ:

(Приступить после выполнения фокуса дня)

01

 02

 03

 04

 05

 МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ:

МОЯ ОСОЗНАННОСТЬ:Личное/отдых:

Дарование дня:

Инсайт дня:

Сложности:

Ограничивающие убеждения:

Аффирмация:

Привычки:

Что можно было сделать лучше:

Мое окружение:

Гипотезы:

Цифры или КОП:

Моя благодарность сегодня:

ПОБЕДА ДНЯ!

ПЛАН НА ДЕНЬ

ДАТА ____ / ____ / 20 ____

ФОКУС ДНЯ:

Выполнение одной этой задачи – уже победа!

Выполнена
ли задача?Относится к
целям 12-ти
недель?

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ:

(Приступить после выполнения фокуса дня)

01

 02

 03

 04

 05

 МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ:

МОЯ ОСОЗНАННОСТЬ:Личное/отдых:

Дарование дня:

Инсайт дня:

Сложности:

Ограничивающие убеждения:

Аффирмация:

Привычки:

Что можно было сделать лучше:

Мое окружение:

Гипотезы:

Цифры или КОП:

Моя благодарность сегодня:

ПОБЕДА ДНЯ!

ПЛАН НА ДЕНЬ

ДАТА ____ / ____ / 20 ____

ФОКУС ДНЯ:

Выполнение одной этой задачи – уже победа!

Выполнена
ли задача?Относится к
целям 12-ти
недель?

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ:

(Приступить после выполнения фокуса дня)

01

 02

 03

 04

 05

 МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ:

МОЯ ОСОЗНАННОСТЬ:Личное/отдых:

Дарование дня:

Инсайт дня:

Сложности:

Ограничивающие убеждения:

Аффирмация:

Привычки:

Что можно было сделать лучше:

Мое окружение:

Гипотезы:

Цифры или КОП:

Моя благодарность сегодня:

ПОБЕДА ДНЯ!

ОБЗОР НЕДЕЛИ № 14

МОИ ПОБЕДЫ ЗА ЭТУ НЕДЕЛЮ

(Что получается? Что работает? Какие достижения (большие и маленькие)?)

УРОКИ ЭТОЙ НЕДЕЛИ?

(Что нового я узнал/узнала за эту неделю? Какие уроки я извлек/извлекла из ошибок?)

НЕВЫПОЛНЕННЫЕ ЗАДАЧИ ПРОШЛОЙ НЕДЕЛИ

(Какие задачи, относящиеся к 12-недельным целям не удалось выполнить? Почему?)

ОДНО КОНКРЕТНОЕ ДЕЙСТВИЕ,
КОТОРОЕ СДЕЛАЕТ СЛЕДУЮЩУЮ НЕДЕЛЮ БОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНОЙ

ПЛАН НА НЕДЕЛЮ № 15

5 САМЫХ ВАЖНЫХ ЗАДАЧ НЕДЕЛИ

(Выполнение этих 5-ти задач – уже победа!)

Задача относится к моим 12-недельным целям?

- 01 _____
- 02 _____
- 03 _____
- 04 _____
- 05 _____

ЗАДАЧИ ВТОРОСТЕПЕННОЙ ВАЖНОСТИ

(Прислушайтесь после выполнения 5 задач выше)

Задача относится к моим 12-недельным целям?

- 01 _____
- 02 _____
- 03 _____
- 04 _____
- 05 _____
- 06 _____
- 07 _____
- 08 _____
- 09 _____
- 10 _____

КАК Я СЕБЯ ВОЗНАГРАЖУ, ЕСЛИ ДОСТИГНУ САМЫХ ВАЖНЫХ ЦЕЛЕЙ ЭТОЙ НЕДЕЛИ?

ПЛАН НА ДЕНЬ

ДАТА ____ / ____ / 20 ____

ФОКУС ДНЯ:

Выполнение одной этой задачи – уже победа!

Выполнена
ли задача?Относится к
целям 12-ти
недель?

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ:

(Приступить после выполнения фокуса дня)

 01

 02

 03

 04

 05
МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ:

МОЯ ОСОЗНАННОСТЬ:

Личное/отдых:

Дарование дня:

Инсайт дня:

Сложности:

Ограничивающие убеждения:

Аффирмация:

Привычки:

Что можно было сделать лучше:

Мое окружение:

Гипотезы:

Цифры или КОП:

Моя благодарность сегодня:

ПОБЕДА ДНЯ! _____

ПЛАН НА ДЕНЬ

ДАТА ____ / ____ / 20 ____

ФОКУС ДНЯ:

Выполнение одной этой задачи – уже победа!

Выполнена
ли задача?Относится к
целям 12-ти
недель?

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ:

(Приступить после выполнения фокуса дня)

 01

 02

 03

 04

 05
МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ:

МОЯ ОСОЗНАННОСТЬ:

Личное/отдых:

Дарование дня:

Инсайт дня:

Сложности:

Ограничивающие убеждения:

Аффирмация:

Привычки:

Что можно было сделать лучше:

Мое окружение:

Гипотезы:

Цифры или КОП:

Моя благодарность сегодня:

ПОБЕДА ДНЯ! _____

ПЛАН НА ДЕНЬ

ДАТА ____ / ____ / 20 ____

ФОКУС ДНЯ:

Выполнение одной этой задачи – уже победа!

Выполнена
ли задача?Относится к
целям 12-ти
недель?

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ:

(Приступить после выполнения фокуса дня)

01

 02

 03

 04

 05

 МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ:

МОЯ ОСОЗНАННОСТЬ:Личное/отдых:

Дарование дня:

Инсайт дня:

Сложности:

Ограничивающие убеждения:

Аффирмация:

Привычки:

Что можно было сделать лучше:

Мое окружение:

Гипотезы:

Цифры или КОП:

Моя благодарность сегодня:

ПОБЕДА ДНЯ!

ПЛАН НА ДЕНЬ

ДАТА ____ / ____ / 20 ____

ФОКУС ДНЯ:

Выполнение одной этой задачи – уже победа!

Выполнена
ли задача?Относится к
целям 12-ти
недель?

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ:

(Приступить после выполнения фокуса дня)

01

 02

 03

 04

 05

 МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ:

МОЯ ОСОЗНАННОСТЬ:Личное/отдых:

Дарование дня:

Инсайт дня:

Сложности:

Ограничивающие убеждения:

Аффирмация:

Привычки:

Что можно было сделать лучше:

Мое окружение:

Гипотезы:

Цифры или КОП:

Моя благодарность сегодня:

ПОБЕДА ДНЯ!

ПЛАН НА ДЕНЬ

ДАТА ____ / ____ / 20 ____

ФОКУС ДНЯ:

Выполнение одной этой задачи – уже победа!

Выполнена
ли задача?Относится к
целям 12-ти
недель?

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ:

(Приступить после выполнения фокуса дня)

 01

 02

 03

 04

 05
МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ:

МОЯ ОСОЗНАННОСТЬ:

Личное/отдых:

Дарование дня:

Инсайт дня:

Сложности:

Ограничивающие убеждения:

Аффирмация:

Привычки:

Что можно было сделать лучше:

Мое окружение:

Гипотезы:

Цифры или КОП:

Моя благодарность сегодня:

ПОБЕДА ДНЯ! _____

ОБЗОР НЕДЕЛИ № 15

МОИ ПОБЕДЫ ЗА ЭТУ НЕДЕЛЮ

(Что получается? Что работает? Какие достижения (большие и маленькие)?)

УРОКИ ЭТОЙ НЕДЕЛИ?

(Что нового я узнал/узнала за эту неделю? Какие уроки я извлек/извлекла из ошибок?)

НЕВЫПОЛНЕННЫЕ ЗАДАЧИ ПРОШЛОЙ НЕДЕЛИ

(Какие задачи, относящиеся к 12-недельным целям не удалось выполнить? Почему?)

ОДНО КОНКРЕТНОЕ ДЕЙСТВИЕ,
КОТОРОЕ СДЕЛАЕТ СЛЕДУЮЩУЮ НЕДЕЛЮ БОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНОЙ

ПЛАН НА НЕДЕЛЮ № 16

5 САМЫХ ВАЖНЫХ ЗАДАЧ НЕДЕЛИ

(Выполнение этих 5-ти задач – уже победа!)

Задача относится к моим 12-недельным целям?

- 01 _____
- 02 _____
- 03 _____
- 04 _____
- 05 _____

ЗАДАЧИ ВТОРОСТЕПЕННОЙ ВАЖНОСТИ

(Прислушайтесь после выполнения 5 задач выше)

Задача относится к моим 12-недельным целям?

- 01 _____
- 02 _____
- 03 _____
- 04 _____
- 05 _____
- 06 _____
- 07 _____
- 08 _____
- 09 _____
- 10 _____

КАК Я СЕБЯ ВОЗНАГРАЖУ, ЕСЛИ ДОСТИГНУ САМЫХ ВАЖНЫХ ЦЕЛЕЙ ЭТОЙ НЕДЕЛИ?

ПЛАН НА ДЕНЬ

ДАТА ____ / ____ / 20 ____

ФОКУС ДНЯ:

Выполнение одной этой задачи – уже победа!

Выполнена
ли задача?Относится к
целям 12-ти
недель?

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ:

(Приступить после выполнения фокуса дня)

01

 02

 03

 04

 05

 МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ:

МОЯ ОСОЗНАННОСТЬ:Личное/отдых:

Дарование дня:

Инсайт дня:

Сложности:

Ограничивающие убеждения:

Аффирмация:

Привычки:

Что можно было сделать лучше:

Мое окружение:

Гипотезы:

Цифры или КОП:

Моя благодарность сегодня:

ПОБЕДА ДНЯ!

ПЛАН НА ДЕНЬ

ДАТА ____ / ____ / 20 ____

ФОКУС ДНЯ:

Выполнение одной этой задачи – уже победа!

Выполнена
ли задача?Относится к
целям 12-ти
недель?

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ:

(Приступить после выполнения фокуса дня)

 01

 02

 03

 04

 05
МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ:

МОЯ ОСОЗНАННОСТЬ:

Личное/отдых:

Дарование дня:

Инсайт дня:

Сложности:

Ограничивающие убеждения:

Аффирмация:

Привычки:

Что можно было сделать лучше:

Мое окружение:

Гипотезы:

Цифры или КОП:

Моя благодарность сегодня:

ПОБЕДА ДНЯ! _____

ПЛАН НА ДЕНЬ

ДАТА ____ / ____ / 20 ____

ФОКУС ДНЯ:

Выполнение одной этой задачи – уже победа!

Выполнена
ли задача?Относится к
целям 12-ти
недель?

| | | |
|-------|--------------------------|--------------------------|
| _____ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|-------|--------------------------|--------------------------|

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ:

(Приступить после выполнения фокуса дня)

| | | |
|----------|--------------------------|--------------------------|
| 01 _____ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|----------|--------------------------|--------------------------|

| | | |
|----------|--------------------------|--------------------------|
| 02 _____ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|----------|--------------------------|--------------------------|

| | | |
|----------|--------------------------|--------------------------|
| 03 _____ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|----------|--------------------------|--------------------------|

| | | |
|----------|--------------------------|--------------------------|
| 04 _____ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|----------|--------------------------|--------------------------|

| | | |
|----------|--------------------------|--------------------------|
| 05 _____ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|----------|--------------------------|--------------------------|

МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ:

МОЯ ОСОЗНАННОСТЬ:

Личное/отдых: _____

Дарование дня: _____

Инсайт дня: _____

Сложности: _____

Ограничивающие убеждения: _____

Аффирмация: _____

Привычки: _____

Что можно было сделать лучше: _____

Мое окружение: _____

Гипотезы: _____

Цифры или КОП: _____

Моя благодарность сегодня: _____

ПОБЕДА ДНЯ! _____

ПЛАН НА ДЕНЬ

ДАТА ____ / ____ / 20 ____

ФОКУС ДНЯ:

Выполнение одной этой задачи – уже победа!

Выполнена
ли задача?Относится к
целям 12-ти
недель?

| | | |
|--|--------------------------|--------------------------|
| | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|--|--------------------------|--------------------------|

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ:

(Приступить после выполнения фокуса дня)

| | | |
|----|--------------------------|--------------------------|
| 01 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|----|--------------------------|--------------------------|

| | | |
|----|--------------------------|--------------------------|
| 02 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|----|--------------------------|--------------------------|

| | | |
|----|--------------------------|--------------------------|
| 03 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|----|--------------------------|--------------------------|

| | | |
|----|--------------------------|--------------------------|
| 04 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|----|--------------------------|--------------------------|

| | | |
|----|--------------------------|--------------------------|
| 05 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|----|--------------------------|--------------------------|

МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ:

МОЯ ОСОЗНАННОСТЬ:

Личное/отдых:

Дарование дня:

Инсайт дня:

Сложности:

Ограничивающие убеждения:

Аффирмация:

Привычки:

Что можно было сделать лучше:

Мое окружение:

Гипотезы:

Цифры или КОП:

Моя благодарность сегодня:

ПОБЕДА ДНЯ! _____

ПЛАН НА ДЕНЬ

ДАТА ____/____/20__

ФОКУС ДНЯ:

Выполнение одной этой задачи – уже победа!

Выполнена
ли задача?Относится к
целям 12-ти
недель?

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ:

(Приступить после выполнения фокуса дня)

01

 02

 03

 04

 05

 МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ:

МОЯ ОСОЗНАННОСТЬ:Личное/отдых:

Дарование дня:

Инсайт дня:

Сложности:

Ограничивающие убеждения:

Аффирмация:

Привычки:

Что можно было сделать лучше:

Мое окружение:

Гипотезы:

Цифры или КОП:

Моя благодарность сегодня:

ПОБЕДА ДНЯ!

ОБЗОР 4-х НЕДЕЛЬ

МОИ ПОБЕДЫ ЗА ЭТИ 4 НЕДЕЛИ

(Что получается? Что работает? Какие достижения (большие и маленькие)?)

УРОКИ 4-х НЕДЕЛЬ?

(Что нового я узнал/узнала за эту неделю? Какие уроки я извлек/извлекла из ошибок?)

НЕВЫПОЛНЕННЫЕ ЗАДАЧИ 4-х НЕДЕЛЬ

(Какие задачи, относящиеся к 12-недельным целям не удалось выполнить? Почему?)

НЕОПРЕДЕЛЕННОСТЬ ИЛИ ВОЗМОЖНОСТЬ?

Все мы большую часть времени существуем в условиях неопределенности. Большую часть решений приходится принимать в отсутствии достаточно объема информации, и вы никогда не сможете предугадать в полной мере последствия вашего решения. У меня бывали проекты, которые на старте были очень многообещающими и сулили хорошие барыши, но по факту приносили только убытки и много головной боли. А были проекты, которые мы начинали с командой, как благодетельные, но в итоге они оборачивались перспективными связями и хорошей прибылью. То же самое будет и у вас. Вам придется смириться с подобным положением вещей и учиться действовать в «тумане» неопределенности. Помните, что не оптимальное решение принятое своевременно гораздо лучше, чем отличное решение принятое не своевременно. Вы будете себя многократно винить, что тогда(месяц, год, пару лет назад) надо было поступить по другому и тогда... Но поймите две простых вещи:

1. Мы все умные потом. Очень много диванных аналитиков, которые могут объяснить почему произошло так, а не иначе: почему Гитлер не мог победить во Второй Мировой войне изначально, или почему Советский Союз был обречен с самого начала создания. Так и вы, по прошествии времени можете себе объяснить, что было бы лучше поступить по-другому. Но не стоит терзать себя, потому что времени не вернешь и потому, что:

2. Любое решение является оптимальным. Потому как вы его приняли именно в моменте исходя из имеющихся у вас данных. И это решение следовало из исходных данных, вашего характера и менталитета. Вы не могли принять другого решения, потому как в противном случае это уже были бы не вы. Вас не устраивает ваш лишний вес и зарплата, но вы не знаете, как это изменить и потому включили сериал и открыли бутылочку пива? Кого вы обманываете? Вы просто не готовы измениться, признайте это. Ведь это ваше решение лежать на диване и смотреть TV.

Но в неопределенности есть и прекрасный момент – это всегда возможность. Там, где вы примите решение действовать, другие люди спасуют, и вы их обгоните уже на старте. Потом когда-нибудь они будут смотреть вам в след и говорить, что это решение было очевидным, но они не использовали его по той или иной причине. На самом деле, в текущем моменте никакое решение не является очевидным, потому как никогда не известны все элементы уравнения под названием «жизнь». Как у меня говорила преподавательница по высшей математике в академии: «Необходимо и достаточно...». Вот и при принятии решения и дальнейших действиях я рекомендую вам пользоваться следующими понятиями и чувствами:

— Необходимость. Для того, чтобы склонить чашу весов в ту или иную сторону при решении вопроса, какие данные вам необходимы? Перечислите их все, вплоть до мельчайших известных вам деталей, отсеите те, которые не являются необходимыми. Чтобы было понятно, поясню на примере: вам 8 лет, вы учитесь в

средней школе, у вас хорошие родители, вы решили залезть к фермеру в сад и нарвать яблок, у фермера 10 яблонь, 2 собаки и ружье, он плохо видит, но отлично стреляет на звук. Очевидно, что необходимыми данными в данном случае будет наличие собак и ружья, их местоположение относительно вас в момент кражи яблок и ваша скорость перемещения. Остальные данные можно опустить.

— Достаточность. Теперь, когда у вас есть данные, которые вам минимально необходимы, проанализируйте достаточно ли у вас данных для принятия решения? В случае с примером приведенным выше мне кажется данных явно не достаточно и от кражи яблок стоит воздержаться до того момента, как фермер уйдет в магазин, а собаки будут спать. В таком случае условия можно признать достаточными.

— Интуиция или чулка. Не стоит её пренебрегать. Когда вам кажется, что что-то не то, то возможно вы что-то упускаете и стоит еще раз проанализировать ситуацию, а может поговорить с кем-то со стороны, кто не заинтересован в вопросе.

— Опыт. На этого товарища не стоит полагаться в полной мере, так как он может сыграть как в вашу пользу, так и против вас. Если вернуться к примеру с садом, то ваш предыдущий успешный опыт кражи яблок не гарантирует вам, что в этот раз все пройдет успешно.

Подведем итоги: неопределенность ваш верный спутник – не бегите от нее, смиритесь и примите, как данность, а лучше научитесь жить с ней и использовать, как возможность и преимущество перед другими людьми.

САМАЯ ВАЖНАЯ ЦЕЛЬ

4 – НЕДЕЛЬНОГО ПЛАНА

Данная цель должна согласоваться с 12-ти недельным планированием.

10 ШАГОВ ПО ДОСТИЖЕНИЮ ЦЕЛИ ВЫШЕ

01 _____

02 _____

03 _____

04 _____

05 _____

06 _____

07 _____

08 _____

09 _____

10 _____

КАК Я СЕБЯ ВОЗНАГРАЖУ,
ЕСЛИ ДОСТИГНУ ВЫШЕУКАЗАННОЙ ЦЕЛИ?

ПЛАН НА НЕДЕЛЮ № 17

5 САМЫХ ВАЖНЫХ ЗАДАЧ НЕДЕЛИ

(Выполнение этих 5-ти задач – уже победа!)

Задача относится к моим 12-недельным целям?

- 01 _____
- 02 _____
- 03 _____
- 04 _____
- 05 _____

ЗАДАЧИ ВТОРОСТЕПЕННОЙ ВАЖНОСТИ

(Прислушаться после выполнения 5 задач выше)

Задача относится к моим 12-недельным целям?

- 01 _____
- 02 _____
- 03 _____
- 04 _____
- 05 _____
- 06 _____
- 07 _____
- 08 _____
- 09 _____
- 10 _____

КАК Я СЕБЯ ВОЗНАГРАЖУ, ЕСЛИ ДОСТИГНУ САМЫХ ВАЖНЫХ ЦЕЛЕЙ ЭТОЙ НЕДЕЛИ?

ПЛАН НА ДЕНЬ

ДАТА ____ / ____ / 20 ____

ФОКУС ДНЯ:

Выполнение одной этой задачи – уже победа!

Выполнена
ли задача?Относится к
целям 12-ти
недель?

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ:

(Приступить после выполнения фокуса дня)

01

 02

 03

 04

 05

 МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ:

МОЯ ОСОЗНАННОСТЬ:Личное/отдых:

Дарование дня:

Инсайт дня:

Сложности:

Ограничивающие убеждения:

Аффирмация:

Привычки:

Что можно было сделать лучше:

Мое окружение:

Гипотезы:

Цифры или КОП:

Моя благодарность сегодня:

ПОБЕДА ДНЯ!

ПЛАН НА ДЕНЬ

ДАТА ____ / ____ / 20 ____

ФОКУС ДНЯ:

Выполнение одной этой задачи – уже победа!

Выполнена
ли задача?Относится к
целям 12-ти
недель?

| | | |
|--|--------------------------|--------------------------|
| | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|--|--------------------------|--------------------------|

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ:

(Приступить после выполнения фокуса дня)

| | | |
|----|--------------------------|--------------------------|
| 01 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|----|--------------------------|--------------------------|

| | | |
|----|--------------------------|--------------------------|
| 02 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|----|--------------------------|--------------------------|

| | | |
|----|--------------------------|--------------------------|
| 03 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|----|--------------------------|--------------------------|

| | | |
|----|--------------------------|--------------------------|
| 04 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|----|--------------------------|--------------------------|

| | | |
|----|--------------------------|--------------------------|
| 05 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|----|--------------------------|--------------------------|

МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ:

МОЯ ОСОЗНАННОСТЬ:

Личное/отдых:

Дарование дня:

Инсайт дня:

Сложности:

Ограничивающие убеждения:

Аффирмация:

Привычки:

Что можно было сделать лучше:

Мое окружение:

Гипотезы:

Цифры или КОП:

Моя благодарность сегодня:

ПОБЕДА ДНЯ! _____

ПЛАН НА ДЕНЬ

ДАТА ____ / ____ / 20 ____

ФОКУС ДНЯ:

Выполнение одной этой задачи – уже победа!

Выполнена
ли задача?Относится к
целям 12-ти
недель?

| | | |
|--|--------------------------|--------------------------|
| | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|--|--------------------------|--------------------------|

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ:

(Приступить после выполнения фокуса дня)

| | | |
|----|--------------------------|--------------------------|
| 01 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|----|--------------------------|--------------------------|

| | | |
|----|--------------------------|--------------------------|
| 02 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|----|--------------------------|--------------------------|

| | | |
|----|--------------------------|--------------------------|
| 03 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|----|--------------------------|--------------------------|

| | | |
|----|--------------------------|--------------------------|
| 04 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|----|--------------------------|--------------------------|

| | | |
|----|--------------------------|--------------------------|
| 05 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|----|--------------------------|--------------------------|

МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ:

МОЯ ОСОЗНАННОСТЬ:

Личное/отдых:

Дарование дня:

Инсайт дня:

Сложности:

Ограничивающие убеждения:

Аффирмация:

Привычки:

Что можно было сделать лучше:

Мое окружение:

Гипотезы:

Цифры или КОП:

Моя благодарность сегодня:

ПОБЕДА ДНЯ! _____

ПЛАН НА ДЕНЬ

ДАТА ____ / ____ / 20 ____

ФОКУС ДНЯ:

Выполнение одной этой задачи – уже победа!

Выполнена
ли задача?Относится к
целям 12-ти
недель?

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ:

(Приступить после выполнения фокуса дня)

01

 02

 03

 04

 05

 МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ:

МОЯ ОСОЗНАННОСТЬ:Личное/отдых:

Дарование дня:

Инсайт дня:

Сложности:

Ограничивающие убеждения:

Аффирмация:

Привычки:

Что можно было сделать лучше:

Мое окружение:

Гипотезы:

Цифры или КОП:

Моя благодарность сегодня:

ПОБЕДА ДНЯ!

ПЛАН НА ДЕНЬ

ДАТА ____ / ____ / 20 ____

ФОКУС ДНЯ:

Выполнение одной этой задачи – уже победа!

Выполнена
ли задача?Относится к
целям 12-ти
недель?

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ:

(Приступить после выполнения фокуса дня)

01

 02

 03

 04

 05

 МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ:

МОЯ ОСОЗНАННОСТЬ:Личное/отдых:

Дарование дня:

Инсайт дня:

Сложности:

Ограничивающие убеждения:

Аффирмация:

Привычки:

Что можно было сделать лучше:

Мое окружение:

Гипотезы:

Цифры или КОП:

Моя благодарность сегодня:

ПОБЕДА ДНЯ!

ОБЗОР НЕДЕЛИ № 17

МОИ ПОБЕДЫ ЗА ЭТУ НЕДЕЛЮ

(Что получается? Что работает? Какие достижения (большие и маленькие)?)

УРОКИ ЭТОЙ НЕДЕЛИ?

(Что нового я узнал/узнала за эту неделю? Какие уроки я извлек/извлекла из ошибок?)

НЕВЫПОЛНЕННЫЕ ЗАДАЧИ ПРОШЛОЙ НЕДЕЛИ

(Какие задачи, относящиеся к 12-недельным целям не удалось выполнить? Почему?)

ОДНО КОНКРЕТНОЕ ДЕЙСТВИЕ,
КОТОРОЕ СДЕЛАЕТ СЛЕДУЮЩЮЮ НЕДЕЛЮ БОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНОЙ

ПЛАН НА НЕДЕЛЮ № 18

5 САМЫХ ВАЖНЫХ ЗАДАЧ НЕДЕЛИ

(Выполнение этих 5-ти задач – уже победа!)

Задача относится к моим 12-недельным целям?

- 01 _____
- 02 _____
- 03 _____
- 04 _____
- 05 _____

ЗАДАЧИ ВТОРОСТЕПЕННОЙ ВАЖНОСТИ

(Прислушаться после выполнения 5 задач выше)

Задача относится к моим 12-недельным целям?

- 01 _____
- 02 _____
- 03 _____
- 04 _____
- 05 _____
- 06 _____
- 07 _____
- 08 _____
- 09 _____
- 10 _____

КАК Я СЕБЯ ВОЗНАГРАЖУ, ЕСЛИ ДОСТИГНУ САМЫХ ВАЖНЫХ ЦЕЛЕЙ ЭТОЙ НЕДЕЛИ?

ПЛАН НА ДЕНЬ

ДАТА ____ / ____ / 20 ____

ФОКУС ДНЯ:

Выполнение одной этой задачи – уже победа!

Выполнена
ли задача?Относится к
целям 12-ти
недель?

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ:

(Приступить после выполнения фокуса дня)

01

 02

 03

 04

 05

 МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ:

МОЯ ОСОЗНАННОСТЬ:Личное/отдых:

Дарование дня:

Инсайт дня:

Сложности:

Ограничивающие убеждения:

Аффирмация:

Привычки:

Что можно было сделать лучше:

Мое окружение:

Гипотезы:

Цифры или КОП:

Моя благодарность сегодня:

ПОБЕДА ДНЯ!

ПЛАН НА ДЕНЬ

ДАТА ____ / ____ / 20 ____

ФОКУС ДНЯ:

Выполнение одной этой задачи – уже победа!

Выполнена
ли задача?Относится к
целям 12-ти
недель?

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ:

(Приступить после выполнения фокуса дня)

 01

 02

 03

 04

 05
МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ:

МОЯ ОСОЗНАННОСТЬ:

Личное/отдых:

Дарование дня:

Инсайт дня:

Сложности:

Ограничивающие убеждения:

Аффирмация:

Привычки:

Что можно было сделать лучше:

Мое окружение:

Гипотезы:

Цифры или КОП:

Моя благодарность сегодня:

ПОБЕДА ДНЯ! _____

ПЛАН НА ДЕНЬ

ДАТА ____ / ____ / 20 ____

ФОКУС ДНЯ:

Выполнение одной этой задачи – уже победа!

Выполнена
ли задача?Относится к
целям 12-ти
недель?

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ:

(Приступить после выполнения фокуса дня)

01

 02

 03

 04

 05

 МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ:

МОЯ ОСОЗНАННОСТЬ:Личное/отдых:

Дарование дня:

Инсайт дня:

Сложности:

Ограничивающие убеждения:

Аффирмация:

Привычки:

Что можно было сделать лучше:

Мое окружение:

Гипотезы:

Цифры или КОП:

Моя благодарность сегодня:

ПОБЕДА ДНЯ!

ПЛАН НА ДЕНЬ

ДАТА ____ / ____ / 20 ____

ФОКУС ДНЯ:

Выполнение одной этой задачи – уже победа!

Выполнена
ли задача?Относится к
целям 12-ти
недель?

| | | |
|--|--------------------------|--------------------------|
| | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|--|--------------------------|--------------------------|

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ:

(Приступить после выполнения фокуса дня)

| | | |
|----|--------------------------|--------------------------|
| 01 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|----|--------------------------|--------------------------|

| | | |
|----|--------------------------|--------------------------|
| 02 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|----|--------------------------|--------------------------|

| | | |
|----|--------------------------|--------------------------|
| 03 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|----|--------------------------|--------------------------|

| | | |
|----|--------------------------|--------------------------|
| 04 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|----|--------------------------|--------------------------|

| | | |
|----|--------------------------|--------------------------|
| 05 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|----|--------------------------|--------------------------|

МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ:

МОЯ ОСОЗНАННОСТЬ:

Личное/отдых:

Дарование дня:

Инсайт дня:

Сложности:

Ограничивающие убеждения:

Аффирмация:

Привычки:

Что можно было сделать лучше:

Мое окружение:

Гипотезы:

Цифры или КОП:

Моя благодарность сегодня:

ПОБЕДА ДНЯ! _____

ПЛАН НА ДЕНЬ

ДАТА ____ / ____ / 20 ____

ФОКУС ДНЯ:

Выполнение одной этой задачи – уже победа!

Выполнена
ли задача?Относится к
целям 12-ти
недель?

| | | |
|--|--------------------------|--------------------------|
| | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|--|--------------------------|--------------------------|

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ:

(Приступить после выполнения фокуса дня)

| | | |
|----|--------------------------|--------------------------|
| 01 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|----|--------------------------|--------------------------|

| | | |
|----|--------------------------|--------------------------|
| 02 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|----|--------------------------|--------------------------|

| | | |
|----|--------------------------|--------------------------|
| 03 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|----|--------------------------|--------------------------|

| | | |
|----|--------------------------|--------------------------|
| 04 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|----|--------------------------|--------------------------|

| | | |
|----|--------------------------|--------------------------|
| 05 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|----|--------------------------|--------------------------|

МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ:

МОЯ ОСОЗНАННОСТЬ:

Личное/отдых:

Дарование дня:

Инсайт дня:

Сложности:

Ограничивающие убеждения:

Аффирмация:

Привычки:

Что можно было сделать лучше:

Мое окружение:

Гипотезы:

Цифры или КОП:

Моя благодарность сегодня:

ПОБЕДА ДНЯ! _____

ОБЗОР НЕДЕЛИ № 18

МОИ ПОБЕДЫ ЗА ЭТУ НЕДЕЛЮ

(Что получается? Что работает? Какие достижения (большие и маленькие)?)

УРОКИ ЭТОЙ НЕДЕЛИ?

(Что нового я узнал/узнала за эту неделю? Какие уроки я извлек/извлекла из ошибок?)

НЕВЫПОЛНЕННЫЕ ЗАДАЧИ ПРОШЛОЙ НЕДЕЛИ

(Какие задачи, относящиеся к 12-недельным целям не удалось выполнить? Почему?)

ОДНО КОНКРЕТНОЕ ДЕЙСТВИЕ,
КОТОРОЕ СДЕЛАЕТ СЛЕДУЮЩУЮ НЕДЕЛЮ БОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНОЙ

ПЛАН НА НЕДЕЛЮ № 19

5 САМЫХ ВАЖНЫХ ЗАДАЧ НЕДЕЛИ

(Выполнение этих 5-ти задач – уже победа!)

Задача относится к моим 12-недельным целям?

- 01 _____
- 02 _____
- 03 _____
- 04 _____
- 05 _____

ЗАДАЧИ ВТОРОСТЕПЕННОЙ ВАЖНОСТИ

(Прислушайтесь после выполнения 5 задач выше)

Задача относится к моим 12-недельным целям?

- 01 _____
- 02 _____
- 03 _____
- 04 _____
- 05 _____
- 06 _____
- 07 _____
- 08 _____
- 09 _____
- 10 _____

КАК Я СЕБЯ ВОЗНАГРАЖУ, ЕСЛИ ДОСТИГНУ САМЫХ ВАЖНЫХ ЦЕЛЕЙ ЭТОЙ НЕДЕЛИ?

ПЛАН НА ДЕНЬ

ДАТА ____ / ____ / 20 ____

ФОКУС ДНЯ:

Выполнение одной этой задачи – уже победа!

Выполнена
ли задача?Относится к
целям 12-ти
недель?

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ:

(Приступить после выполнения фокуса дня)

 01

 02

 03

 04

 05
МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ:

МОЯ ОСОЗНАННОСТЬ:

Личное/отдых:

Дарование дня:

Инсайт дня:

Сложности:

Ограничивающие убеждения:

Аффирмация:

Привычки:

Что можно было сделать лучше:

Мое окружение:

Гипотезы:

Цифры или КОП:

Моя благодарность сегодня:

ПОБЕДА ДНЯ! _____

ПЛАН НА ДЕНЬ

ДАТА ____ / ____ / 20 ____

ФОКУС ДНЯ:

Выполнение одной этой задачи – уже победа!

Выполнена
ли задача?Относится к
целям 12-ти
недель?

| | | |
|--|--------------------------|--------------------------|
| | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|--|--------------------------|--------------------------|

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ:

(Приступить после выполнения фокуса дня)

| | | |
|----|--------------------------|--------------------------|
| 01 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|----|--------------------------|--------------------------|

| | | |
|----|--------------------------|--------------------------|
| 02 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|----|--------------------------|--------------------------|

| | | |
|----|--------------------------|--------------------------|
| 03 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|----|--------------------------|--------------------------|

| | | |
|----|--------------------------|--------------------------|
| 04 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|----|--------------------------|--------------------------|

| | | |
|----|--------------------------|--------------------------|
| 05 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|----|--------------------------|--------------------------|

МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ:

МОЯ ОСОЗНАННОСТЬ:

Личное/отдых:

Дарование дня:

Инсайт дня:

Сложности:

Ограничивающие убеждения:

Аффирмация:

Привычки:

Что можно было сделать лучше:

Мое окружение:

Гипотезы:

Цифры или КОП:

Моя благодарность сегодня:

ПОБЕДА ДНЯ! _____

ПЛАН НА ДЕНЬ

ДАТА ____ / ____ / 20 ____

ФОКУС ДНЯ:

Выполнение одной этой задачи – уже победа!

Выполнена
ли задача?Относится к
целям 12-ти
недель?

| | | |
|--|--------------------------|--------------------------|
| | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|--|--------------------------|--------------------------|

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ:

(Приступить после выполнения фокуса дня)

| | | |
|----|--------------------------|--------------------------|
| 01 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|----|--------------------------|--------------------------|

| | | |
|----|--------------------------|--------------------------|
| 02 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|----|--------------------------|--------------------------|

| | | |
|----|--------------------------|--------------------------|
| 03 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|----|--------------------------|--------------------------|

| | | |
|----|--------------------------|--------------------------|
| 04 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|----|--------------------------|--------------------------|

| | | |
|----|--------------------------|--------------------------|
| 05 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|----|--------------------------|--------------------------|

МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ:

МОЯ ОСОЗНАННОСТЬ:

Личное/отдых:

Дарование дня:

Инсайт дня:

Сложности:

Ограничивающие убеждения:

Аффирмация:

Привычки:

Что можно было сделать лучше:

Мое окружение:

Гипотезы:

Цифры или КОП:

Моя благодарность сегодня:

ПОБЕДА ДНЯ! _____

ПЛАН НА ДЕНЬ

ДАТА ____ / ____ / 20 ____

ФОКУС ДНЯ:

Выполнение одной этой задачи – уже победа!

Выполнена
ли задача?Относится к
целям 12-ти
недель?

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ:

(Приступить после выполнения фокуса дня)

 01

 02

 03

 04

 05
МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ:

МОЯ ОСОЗНАННОСТЬ:

Личное/отдых:

Дарование дня:

Инсайт дня:

Сложности:

Ограничивающие убеждения:

Аффирмация:

Привычки:

Что можно было сделать лучше:

Мое окружение:

Гипотезы:

Цифры или КОП:

Моя благодарность сегодня:

ПОБЕДА ДНЯ! _____

ПЛАН НА ДЕНЬ

ДАТА ____ / ____ / 20 ____

ФОКУС ДНЯ:

Выполнение одной этой задачи – уже победа!

Выполнена
ли задача?Относится к
целям 12-ти
недель?

| | | |
|--|--------------------------|--------------------------|
| | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|--|--------------------------|--------------------------|

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ:

(Приступить после выполнения фокуса дня)

| | | |
|----|--------------------------|--------------------------|
| 01 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|----|--------------------------|--------------------------|

| | | |
|----|--------------------------|--------------------------|
| 02 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|----|--------------------------|--------------------------|

| | | |
|----|--------------------------|--------------------------|
| 03 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|----|--------------------------|--------------------------|

| | | |
|----|--------------------------|--------------------------|
| 04 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|----|--------------------------|--------------------------|

| | | |
|----|--------------------------|--------------------------|
| 05 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|----|--------------------------|--------------------------|

МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ:

МОЯ ОСОЗНАННОСТЬ:

Личное/отдых:

Дарование дня:

Инсайт дня:

Сложности:

Ограничивающие убеждения:

Аффирмация:

Привычки:

Что можно было сделать лучше:

Мое окружение:

Гипотезы:

Цифры или КОП:

Моя благодарность сегодня:

ПОБЕДА ДНЯ! _____

ОБЗОР НЕДЕЛИ № 19

МОИ ПОБЕДЫ ЗА ЭТУ НЕДЕЛЮ

(Что получается? Что работает? Какие достижения (большие и маленькие)?)

УРОКИ ЭТОЙ НЕДЕЛИ?

(Что нового я узнал/узнала за эту неделю? Какие уроки я извлек/извлекла из ошибок?)

НЕВЫПОЛНЕННЫЕ ЗАДАЧИ ПРОШЛОЙ НЕДЕЛИ

(Какие задачи, относящиеся к 12-недельным целям не удалось выполнить? Почему?)

ОДНО КОНКРЕТНОЕ ДЕЙСТВИЕ,
КОТОРОЕ СДЕЛАЕТ СЛЕДУЮЩУЮ НЕДЕЛЮ БОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНОЙ

ПЛАН НА НЕДЕЛЮ № 20

5 САМЫХ ВАЖНЫХ ЗАДАЧ НЕДЕЛИ

(Выполнение этих 5-ти задач – уже победа!)

Задача относится к моим 12-недельным целям?

- 01 _____
- 02 _____
- 03 _____
- 04 _____
- 05 _____

ЗАДАЧИ ВТОРОСТЕПЕННОЙ ВАЖНОСТИ

(Прислушайтесь после выполнения 5 задач выше)

Задача относится к моим 12-недельным целям?

- 01 _____
- 02 _____
- 03 _____
- 04 _____
- 05 _____
- 06 _____
- 07 _____
- 08 _____
- 09 _____
- 10 _____

КАК Я СЕБЯ ВОЗНАГРАЖУ, ЕСЛИ ДОСТИГНУ САМЫХ ВАЖНЫХ ЦЕЛЕЙ ЭТОЙ НЕДЕЛИ?

ПЛАН НА ДЕНЬ

ДАТА ____ / ____ / 20 ____

ФОКУС ДНЯ:

Выполнение одной этой задачи – уже победа!

Выполнена
ли задача?Относится к
целям 12-ти
недель?

| | | |
|--|--------------------------|--------------------------|
| | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|--|--------------------------|--------------------------|

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ:

(Приступить после выполнения фокуса дня)

| | | |
|----|--------------------------|--------------------------|
| 01 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|----|--------------------------|--------------------------|

| | | |
|----|--------------------------|--------------------------|
| 02 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|----|--------------------------|--------------------------|

| | | |
|----|--------------------------|--------------------------|
| 03 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|----|--------------------------|--------------------------|

| | | |
|----|--------------------------|--------------------------|
| 04 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|----|--------------------------|--------------------------|

| | | |
|----|--------------------------|--------------------------|
| 05 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|----|--------------------------|--------------------------|

МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ:

МОЯ ОСОЗНАННОСТЬ:

Личное/отдых:

Дарование дня:

Инсайт дня:

Сложности:

Ограничивающие убеждения:

Аффирмация:

Привычки:

Что можно было сделать лучше:

Мое окружение:

Гипотезы:

Цифры или КОП:

Моя благодарность сегодня:

ПОБЕДА ДНЯ! _____

ПЛАН НА ДЕНЬ

ДАТА ____ / ____ / 20 ____

ФОКУС ДНЯ:

Выполнение одной этой задачи – уже победа!

Выполнена
ли задача?Относится к
целям 12-ти
недель?

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ:

(Приступить после выполнения фокуса дня)

01

 02

 03

 04

 05

 МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ:

МОЯ ОСОЗНАННОСТЬ:Личное/отдых:

Дарование дня:

Инсайт дня:

Сложности:

Ограничивающие убеждения:

Аффирмация:

Привычки:

Что можно было сделать лучше:

Мое окружение:

Гипотезы:

Цифры или КОП:

Моя благодарность сегодня:

ПОБЕДА ДНЯ!

ПЛАН НА ДЕНЬ

ДАТА ____ / ____ / 20 ____

ФОКУС ДНЯ:

Выполнение одной этой задачи – уже победа!

Выполнена
ли задача?Относится к
целям 12-ти
недель?

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ:

(Приступить после выполнения фокуса дня)

 01

 02

 03

 04

 05
МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ:

МОЯ ОСОЗНАННОСТЬ:

Личное/отдых:

Дарование дня:

Инсайт дня:

Сложности:

Ограничивающие убеждения:

Аффирмация:

Привычки:

Что можно было сделать лучше:

Мое окружение:

Гипотезы:

Цифры или КОП:

Моя благодарность сегодня:

ПОБЕДА ДНЯ!

ПЛАН НА ДЕНЬ

ДАТА ____ / ____ / 20 ____

ФОКУС ДНЯ:

Выполнение одной этой задачи – уже победа!

Выполнена
ли задача?Относится к
целям 12-ти
недель?

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ:

(Приступить после выполнения фокуса дня)

01

 02

 03

 04

 05

 МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ:

МОЯ ОСОЗНАННОСТЬ:Личное/отдых:

Дарование дня:

Инсайт дня:

Сложности:

Ограничивающие убеждения:

Аффирмация:

Привычки:

Что можно было сделать лучше:

Мое окружение:

Гипотезы:

Цифры или КОП:

Моя благодарность сегодня:

ПОБЕДА ДНЯ!

ПЛАН НА ДЕНЬ

ДАТА ____ / ____ / 20 ____

ФОКУС ДНЯ:

Выполнение одной этой задачи – уже победа!

Выполнена
ли задача?Относится к
целям 12-ти
недель?

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ:

(Приступить после выполнения фокуса дня)

01

 02

 03

 04

 05

 МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ:

МОЯ ОСОЗНАННОСТЬ:Личное/отдых:

Дарование дня:

Инсайт дня:

Сложности:

Ограничивающие убеждения:

Аффирмация:

Привычки:

Что можно было сделать лучше:

Мое окружение:

Гипотезы:

Цифры или КОП:

Моя благодарность сегодня:

ПОБЕДА ДНЯ!

ОБЗОР 4-х НЕДЕЛЬ

МОИ ПОБЕДЫ ЗА ЭТИ 4 НЕДЕЛИ

(Что получается? Что работает? Какие достижения (большие и маленькие)?)

УРОКИ 4-х НЕДЕЛЬ?

(Что нового я узнал/узнала за эту неделю? Какие уроки я извлек/извлекла из ошибок?)

НЕВЫПОЛНЕННЫЕ ЗАДАЧИ 4-х НЕДЕЛЬ

(Какие задачи, относящиеся к 12-недельным целям не удалось выполнить? Почему?)

ОБРАТНОЕ МЫШЛЕНИЕ

Знаете ли вы хоть одно здание, у которого нет строителя?

Или, может, картину, у которой нет художника? Может, машину, которую никто не произвел?

Тысячелетиями люди думали, что все вокруг нас тоже было создано кем-то. Не могло же оно появиться из ничего? Везде была видна рука создателя.

В 1859 году ничем не примечательный ученый, над чьим умением аргументировать свои идеи смеялись коллеги и который позже напишет о себе как о человеке без выдающихся интеллектуальных способностей, опубликовал статью под названием «Происхождение видов путем естественного отбора, или сохранение благоприятных рас в борьбе за жизнь».

Теория эволюции Дарвина дала не только колоссальный толчок всем наукам, но и поставила ее автора вровень с Ньютоном, Эйнштейном и другими гениями нашей цивилизации. Дарвин стал героем не только собственной жизненной истории, но и истории всего человечества.

Как же человек среднего интеллекта смог создать теорию более значимую, чем теории большинства титанов мысли? Дарвин считает, что одной из причин его успеха было использование инверсии, или обратного мышления. Каждый раз, когда ему в голову приходила интересная гипотеза, вместо того, чтобы сосредоточиться на подтверждающих ее фактах, он полностью посвящал себя опровержению этой гипотезы. Например, теория эволюции стала неопровержимой, потому что Дарвин потратил годы, чтобы найти научные доказательства, которые поставили бы ее под сомнение.

Магия обратного мышления заключается в том, что оно блокирует поверхностное, импульсное мышление и дает возможность увидеть ошибки и излечить их.

Ежедневник успеха создан для тех, кто хочет стать героем своей жизненной истории. Давайте применим обратное мышление к своему существованию. В качестве примера использования этой техники, мы объясним, почему вы не станете героем и проведете рядовую, ничем не выдающуюся жизнь. В обычной жизни нет ничего плохого, но, если вам хочется большего, чем просто существовать, то вы должны знать, что вас остановит.

Итак, вы никогда не станете героем, потому что:

— Потому что вы боитесь. И правильно боитесь. Вас, скорее всего, не поддержат ваши близкие. Самые дорогие люди будут советовать вам стать более реалистичными. Многие будут относиться к вам снисходительно, как к душевнобольным. Вам будет очень одиноко, потому что, несмотря на то, что все хотят выгладеть особенными, тех, кто делает особенные вещи, найти тяжело. Вы, скорее всего, никогда не почувствуете себя комфортно среди обычных людей и, самое страшное, вам будет казаться, что они правы, а вы – нет. Вы полностью потеряете уверенность в себе, и, по всей вероятности, не прорветесь...

— Потому что вы недостаточно настойчивы. Проблема в том, что, когда вы сталкиваетесь с серьезной трудностью, вы думаете, что не стоит идти дальше, и что бы вы ни сделали – это бесполезно и не сработает. Если бы вы знали, что сработает, вы пошли бы дальше и перетерпели сложный период, но поскольку нет никаких признаков будущего успеха, вы сдаетесь. Не только вы конкретно – так делают почти все. Вы не можете отличить настоящий тупик от тумана и опускаете руки. Самая темная ночь – перед рассветом.

— Потому что, у вас нет воли заставить себя делать то, что нужно делать каждый день. Утром вы не можете вытащить себя из постели, вы не можете дочитать книгу, начать искать новую работу или сесть за стол и приступить к тому, что важно. У вас нет самодисциплины. Вы вечно откладываете, прожигаете все свободное время, занимаясь бесполезными занятиями вроде просмотра сериалов.

— Потому что вы не сфокусированы. В жизни вы ничем не занимаетесь по-настоящему серьезно. Начав новое дело, через некоторое время вы остываете к нему. К каждому из них. Иногда вы начинаете одновременно несколько дел, многие из которых кажутся при первом приближении интересными, но скоро вы понимаете, что это не ваше.

— Потому что вы ничем не горите. Вы получили общее образование, нашли работу, для которой не нужны никаких специальных навыков, и всю жизнь просто плывете по течению. Вас волнует только вы сами, и то исключительно с точки зрения собственного комфорта. Главное, чтобы вокруг все было спокойно и не было никаких изменений. Вам безразличны окружающие вас люди, и вы не понимаете их, когда они горят странными идеями.

— Потому что вы не виноваты, что так получилось. Вы считаете, что ваша нынешняя ситуация – это продукт удачи или неудачи. От вас не зависит ничего. Всем успешным людям просто повезло, а вам – еще нет.

— Потому что вы не умеете общаться с людьми и выражать свои мысли. Может, вы и хотели бы нести людям свет, но чаще всего несете только чушь. С вами общаться тяжело и не интересно. Вы не только не умеете убеждать людей и договариваться с ними, вы, ко всему прочему, не умеете слушать, улыбаться, делать комплименты. Большую часть времени вы нескромны и неактивны.

— Потому что вы не верите, что вы герои. Вы просто не верите в себя, ведь все успешные люди – умные, талантливые, богатые, удачливые и со связями. Вы совсем другой человек – и поэтому вам никогда не быть героем. Это тяжелый список и хороший пример мышления от обратного. Каждый день мы боремся с одним или несколькими демонами из этого списка. Бывают дни, когда даже герои уступают этим демонам, но в конце герои всегда побеждают.

САМАЯ ВАЖНАЯ ЦЕЛЬ 4 – НЕДЕЛЬНОГО ПЛАНА

Данная цель должна согласоваться с 12-ти недельным планированием.

10 ШАГОВ ПО ДОСТИЖЕНИЮ ЦЕЛИ ВЫШЕ

01 _____

02 _____

03 _____

04 _____

05 _____

06 _____

07 _____

08 _____

09 _____

10 _____

КАК Я СЕБЯ ВОЗНАГРАЖУ,
ЕСЛИ ДОСТИГНУ ВЫШЕУКАЗАННОЙ ЦЕЛИ?

ПЛАН НА НЕДЕЛЮ № 21

5 САМЫХ ВАЖНЫХ ЗАДАЧ НЕДЕЛИ

(Выполнение этих 5-ти задач – уже победа!)

Задача относится к моим 12-недельным целям?

- 01 _____
- 02 _____
- 03 _____
- 04 _____
- 05 _____

ЗАДАЧИ ВТОРОСТЕПЕННОЙ ВАЖНОСТИ

(Прислушайтесь после выполнения 5 задач выше)

Задача относится к моим 12-недельным целям?

- 01 _____
- 02 _____
- 03 _____
- 04 _____
- 05 _____
- 06 _____
- 07 _____
- 08 _____
- 09 _____
- 10 _____

КАК Я СЕБЯ ВОЗНАГРАЖУ, ЕСЛИ ДОСТИГНУ САМЫХ ВАЖНЫХ ЦЕЛЕЙ ЭТОЙ НЕДЕЛИ?

ПЛАН НА ДЕНЬ

ДАТА ____ / ____ / 20 ____

ФОКУС ДНЯ:

Выполнение одной этой задачи – уже победа!

Выполнена
ли задача?Относится к
целям 12-ти
недель?

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ:

(Приступить после выполнения фокуса дня)

01

 02

 03

 04

 05

 МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ:

МОЯ ОСОЗНАННОСТЬ:Личное/отдых:

Дарование дня:

Инсайт дня:

Сложности:

Ограничивающие убеждения:

Аффирмация:

Привычки:

Что можно было сделать лучше:

Мое окружение:

Гипотезы:

Цифры или КОП:

Моя благодарность сегодня:

ПОБЕДА ДНЯ!

ПЛАН НА ДЕНЬ

ДАТА ____ / ____ / 20 ____

ФОКУС ДНЯ:

Выполнение одной этой задачи – уже победа!

Выполнена
ли задача?Относится к
целям 12-ти
недель?

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ:

(Приступить после выполнения фокуса дня)

01

 02

 03

 04

 05

 МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ:

МОЯ ОСОЗНАННОСТЬ:Личное/отдых:

Дарование дня:

Инсайт дня:

Сложности:

Ограничивающие убеждения:

Аффирмация:

Привычки:

Что можно было сделать лучше:

Мое окружение:

Гипотезы:

Цифры или КОП:

Моя благодарность сегодня:

ПОБЕДА ДНЯ!

ПЛАН НА ДЕНЬ

ДАТА ____ / ____ / 20 ____

ФОКУС ДНЯ:

Выполнение одной этой задачи – уже победа!

Выполнена
ли задача?Относится к
целям 12-ти
недель?

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ:

(Приступить после выполнения фокуса дня)

01

 02

 03

 04

 05

 МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ:

МОЯ ОСОЗНАННОСТЬ:Личное/отдых:

Дарование дня:

Инсайт дня:

Сложности:

Ограничивающие убеждения:

Аффирмация:

Привычки:

Что можно было сделать лучше:

Мое окружение:

Гипотезы:

Цифры или КОП:

Моя благодарность сегодня:

ПОБЕДА ДНЯ!

ПЛАН НА ДЕНЬ

ДАТА ____ / ____ / 20 ____

ФОКУС ДНЯ:

Выполнение одной этой задачи – уже победа!

Выполнена
ли задача?Относится к
целям 12-ти
недель?

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ:

(Приступить после выполнения фокуса дня)

 01

 02

 03

 04

 05
МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ:

МОЯ ОСОЗНАННОСТЬ:

Личное/отдых:

Дарование дня:

Инсайт дня:

Сложности:

Ограничивающие убеждения:

Аффирмация:

Привычки:

Что можно было сделать лучше:

Мое окружение:

Гипотезы:

Цифры или КОП:

Моя благодарность сегодня:

ПОБЕДА ДНЯ! _____

ПЛАН НА ДЕНЬ

ДАТА ____ / ____ / 20 ____

ФОКУС ДНЯ:

Выполнение одной этой задачи – уже победа!

Выполнена
ли задача?Относится к
целям 12-ти
недель?

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ:

(Приступить после выполнения фокуса дня)

01

 02

 03

 04

 05

 МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ:

МОЯ ОСОЗНАННОСТЬ:Личное/отдых:

Дарование дня:

Инсайт дня:

Сложности:

Ограничивающие убеждения:

Аффирмация:

Привычки:

Что можно было сделать лучше:

Мое окружение:

Гипотезы:

Цифры или КОП:

Моя благодарность сегодня:

ПОБЕДА ДНЯ!

ОБЗОР НЕДЕЛИ № 21

МОИ ПОБЕДЫ ЗА ЭТУ НЕДЕЛЮ

(Что получается? Что работает? Какие достижения (большие и маленькие)?)

УРОКИ ЭТОЙ НЕДЕЛИ?

(Что нового я узнал/узнала за эту неделю? Какие уроки я извлек/извлекла из ошибок?)

НЕВЫПОЛНЕННЫЕ ЗАДАЧИ ПРОШЛОЙ НЕДЕЛИ

(Какие задачи, относящиеся к 12-недельным целям не удалось выполнить? Почему?)

ОДНО КОНКРЕТНОЕ ДЕЙСТВИЕ,
КОТОРОЕ СДЕЛАЕТ СЛЕДУЮЩЮЮ НЕДЕЛЮ БОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНОЙ

ПЛАН НА НЕДЕЛЮ № 22

5 САМЫХ ВАЖНЫХ ЗАДАЧ НЕДЕЛИ

(Выполнение этих 5-ти задач – уже победа!)

Задача относится к моим 12-недельным целям?

- 01 _____
- 02 _____
- 03 _____
- 04 _____
- 05 _____

ЗАДАЧИ ВТОРОСТЕПЕННОЙ ВАЖНОСТИ

(Прислушаться после выполнения 5 задач выше)

Задача относится к моим 12-недельным целям?

- 01 _____
- 02 _____
- 03 _____
- 04 _____
- 05 _____
- 06 _____
- 07 _____
- 08 _____
- 09 _____
- 10 _____

КАК Я СЕБЯ ВОЗНАГРАЖУ, ЕСЛИ ДОСТИГНУ САМЫХ ВАЖНЫХ ЦЕЛЕЙ ЭТОЙ НЕДЕЛИ?

ПЛАН НА ДЕНЬ

ДАТА ____ / ____ / 20 ____

ФОКУС ДНЯ:

Выполнение одной этой задачи – уже победа!

Выполнена
ли задача?Относится к
целям 12-ти
недель?

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ:

(Приступить после выполнения фокуса дня)

01

 02

 03

 04

 05

 МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ:

МОЯ ОСОЗНАННОСТЬ:Личное/отдых:

Дарование дня:

Инсайт дня:

Сложности:

Ограничивающие убеждения:

Аффирмация:

Привычки:

Что можно было сделать лучше:

Мое окружение:

Гипотезы:

Цифры или КОП:

Моя благодарность сегодня:

ПОБЕДА ДНЯ!

ПЛАН НА ДЕНЬ

ДАТА ____ / ____ / 20 ____

ФОКУС ДНЯ:

Выполнение одной этой задачи – уже победа!

Выполнена
ли задача?Относится к
целям 12-ти
недель?

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ:

(Приступить после выполнения фокуса дня)

01

 02

 03

 04

 05

 МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ:

МОЯ ОСОЗНАННОСТЬ:Личное/отдых:

Дарование дня:

Инсайт дня:

Сложности:

Ограничивающие убеждения:

Аффирмация:

Привычки:

Что можно было сделать лучше:

Мое окружение:

Гипотезы:

Цифры или КОП:

Моя благодарность сегодня:

ПОБЕДА ДНЯ!

ПЛАН НА ДЕНЬ

ДАТА ____ / ____ / 20 ____

ФОКУС ДНЯ:

Выполнение одной этой задачи – уже победа!

Выполнена
ли задача?Относится к
целям 12-ти
недель?

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ:

(Приступить после выполнения фокуса дня)

01

 02

 03

 04

 05

 МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ:

МОЯ ОСОЗНАННОСТЬ:Личное/отдых:

Дарование дня:

Инсайт дня:

Сложности:

Ограничивающие убеждения:

Аффирмация:

Привычки:

Что можно было сделать лучше:

Мое окружение:

Гипотезы:

Цифры или КОП:

Моя благодарность сегодня:

ПОБЕДА ДНЯ!

ПЛАН НА ДЕНЬ

ДАТА ____ / ____ / 20 ____

ФОКУС ДНЯ:

Выполнение одной этой задачи – уже победа!

Выполнена
ли задача?Относится к
целям 12-ти
недель?

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ:

(Приступить после выполнения фокуса дня)

01

 02

 03

 04

 05

 МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ:

МОЯ ОСОЗНАННОСТЬ:Личное/отдых:

Дарование дня:

Инсайт дня:

Сложности:

Ограничивающие убеждения:

Аффирмация:

Привычки:

Что можно было сделать лучше:

Мое окружение:

Гипотезы:

Цифры или КОП:

Моя благодарность сегодня:

ПОБЕДА ДНЯ!

ПЛАН НА ДЕНЬ

ДАТА ____ / ____ / 20 ____

ФОКУС ДНЯ:

Выполнение одной этой задачи – уже победа!

Выполнена
ли задача?Относится к
целям 12-ти
недель?

| | | |
|--|--------------------------|--------------------------|
| | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|--|--------------------------|--------------------------|

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ:

(Приступить после выполнения фокуса дня)

| | | |
|----|--------------------------|--------------------------|
| 01 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|----|--------------------------|--------------------------|

| | | |
|----|--------------------------|--------------------------|
| 02 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|----|--------------------------|--------------------------|

| | | |
|----|--------------------------|--------------------------|
| 03 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|----|--------------------------|--------------------------|

| | | |
|----|--------------------------|--------------------------|
| 04 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|----|--------------------------|--------------------------|

| | | |
|----|--------------------------|--------------------------|
| 05 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|----|--------------------------|--------------------------|

МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ:

МОЯ ОСОЗНАННОСТЬ:

Личное/отдых:

Дарование дня:

Инсайт дня:

Сложности:

Ограничивающие убеждения:

Аффирмация:

Привычки:

Что можно было сделать лучше:

Мое окружение:

Гипотезы:

Цифры или КОП:

Моя благодарность сегодня:

ПОБЕДА ДНЯ! _____

ОБЗОР НЕДЕЛИ № 22

МОИ ПОБЕДЫ ЗА ЭТУ НЕДЕЛЮ

(Что получается? Что работает? Какие достижения (большие и маленькие)?)

УРОКИ ЭТОЙ НЕДЕЛИ?

(Что нового я узнал/узнала за эту неделю? Какие уроки я извлек/извлекла из ошибок?)

НЕВЫПОЛНЕННЫЕ ЗАДАЧИ ПРОШЛОЙ НЕДЕЛИ

(Какие задачи, относящиеся к 12-недельным целям не удалось выполнить? Почему?)

ОДНО КОНКРЕТНОЕ ДЕЙСТВИЕ,
КОТОРОЕ СДЕЛАЕТ СЛЕДУЮЩУЮ НЕДЕЛЮ БОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНОЙ

ПЛАН НА НЕДЕЛЮ № 23

5 САМЫХ ВАЖНЫХ ЗАДАЧ НЕДЕЛИ

(Выполнение этих 5-ти задач – уже победа!)

Задача относится к моим 12-недельным целям?

- 01 _____
- 02 _____
- 03 _____
- 04 _____
- 05 _____

ЗАДАЧИ ВТОРОСТЕПЕННОЙ ВАЖНОСТИ

(Прислушаться после выполнения 5 задач выше)

Задача относится к моим 12-недельным целям?

- 01 _____
- 02 _____
- 03 _____
- 04 _____
- 05 _____
- 06 _____
- 07 _____
- 08 _____
- 09 _____
- 10 _____

КАК Я СЕБЯ ВОЗНАГРАЖУ, ЕСЛИ ДОСТИГНУ САМЫХ ВАЖНЫХ ЦЕЛЕЙ ЭТОЙ НЕДЕЛИ?

ПЛАН НА ДЕНЬ

ДАТА ____ / ____ / 20 ____

ФОКУС ДНЯ:

Выполнение одной этой задачи – уже победа!

Выполнена
ли задача?Относится к
целям 12-ти
недель?

| | | |
|--|--------------------------|--------------------------|
| | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|--|--------------------------|--------------------------|

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ:

(Приступить после выполнения фокуса дня)

| | | |
|----|--------------------------|--------------------------|
| 01 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|----|--------------------------|--------------------------|

| | | |
|----|--------------------------|--------------------------|
| 02 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|----|--------------------------|--------------------------|

| | | |
|----|--------------------------|--------------------------|
| 03 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|----|--------------------------|--------------------------|

| | | |
|----|--------------------------|--------------------------|
| 04 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|----|--------------------------|--------------------------|

| | | |
|----|--------------------------|--------------------------|
| 05 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|----|--------------------------|--------------------------|

МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ:

МОЯ ОСОЗНАННОСТЬ:

Личное/отдых:

Дарование дня:

Инсайт дня:

Сложности:

Ограничивающие убеждения:

Аффирмация:

Привычки:

Что можно было сделать лучше:

Мое окружение:

Гипотезы:

Цифры или КОП:

Моя благодарность сегодня:

ПОБЕДА ДНЯ! _____

ПЛАН НА ДЕНЬ

ДАТА ____ / ____ / 20 ____

ФОКУС ДНЯ:

Выполнение одной этой задачи – уже победа!

Выполнена
ли задача?Относится к
целям 12-ти
недель?

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ:

(Приступить после выполнения фокуса дня)

01

 02

 03

 04

 05

 МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ:

МОЯ ОСОЗНАННОСТЬ:Личное/отдых:

Дарование дня:

Инсайт дня:

Сложности:

Ограничивающие убеждения:

Аффирмация:

Привычки:

Что можно было сделать лучше:

Мое окружение:

Гипотезы:

Цифры или КОП:

Моя благодарность сегодня:

ПОБЕДА ДНЯ!

ПЛАН НА ДЕНЬ

ДАТА ____ / ____ / 20 ____

ФОКУС ДНЯ:

Выполнение одной этой задачи – уже победа!

Выполнена
ли задача?Относится к
целям 12-ти
недель?

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ:

(Приступить после выполнения фокуса дня)

01

 02

 03

 04

 05

 МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ:

МОЯ ОСОЗНАННОСТЬ:Личное/отдых:

Дарование дня:

Инсайт дня:

Сложности:

Ограничивающие убеждения:

Аффирмация:

Привычки:

Что можно было сделать лучше:

Мое окружение:

Гипотезы:

Цифры или КОП:

Моя благодарность сегодня:

ПОБЕДА ДНЯ!

ПЛАН НА ДЕНЬ

ДАТА ____ / ____ / 20 ____

ФОКУС ДНЯ:

Выполнение одной этой задачи – уже победа!

Выполнена
ли задача?Относится к
целям 12-ти
недель?

| | | |
|--|--------------------------|--------------------------|
| | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|--|--------------------------|--------------------------|

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ:

(Приступить после выполнения фокуса дня)

| | | |
|----|--------------------------|--------------------------|
| 01 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|----|--------------------------|--------------------------|

| | | |
|----|--------------------------|--------------------------|
| 02 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|----|--------------------------|--------------------------|

| | | |
|----|--------------------------|--------------------------|
| 03 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|----|--------------------------|--------------------------|

| | | |
|----|--------------------------|--------------------------|
| 04 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|----|--------------------------|--------------------------|

| | | |
|----|--------------------------|--------------------------|
| 05 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|----|--------------------------|--------------------------|

МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ:

МОЯ ОСОЗНАННОСТЬ:

Личное/отдых:

Дарование дня:

Инсайт дня:

Сложности:

Ограничивающие убеждения:

Аффирмация:

Привычки:

Что можно было сделать лучше:

Мое окружение:

Гипотезы:

Цифры или КОП:

Моя благодарность сегодня:

ПОБЕДА ДНЯ! _____

ПЛАН НА ДЕНЬ

ДАТА ____ / ____ / 20 ____

ФОКУС ДНЯ:

Выполнение одной этой задачи – уже победа!

Выполнена
ли задача?Относится к
целям 12-ти
недель?

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ:

(Приступить после выполнения фокуса дня)

01

 02

 03

 04

 05

 МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ:

МОЯ ОСОЗНАННОСТЬ:Личное/отдых:

Дарование дня:

Инсайт дня:

Сложности:

Ограничивающие убеждения:

Аффирмация:

Привычки:

Что можно было сделать лучше:

Мое окружение:

Гипотезы:

Цифры или КОП:

Моя благодарность сегодня:

ПОБЕДА ДНЯ!

ОБЗОР НЕДЕЛИ № 23

МОИ ПОБЕДЫ ЗА ЭТУ НЕДЕЛЮ

(Что получается? Что работает? Какие достижения (большие и маленькие)?)

УРОКИ ЭТОЙ НЕДЕЛИ?

(Что нового я узнал/узнала за эту неделю? Какие уроки я извлек/извлекла из ошибок?)

НЕВЫПОЛНЕННЫЕ ЗАДАЧИ ПРОШЛОЙ НЕДЕЛИ

(Какие задачи, относящиеся к 12-недельным целям не удалось выполнить? Почему?)

ОДНО КОНКРЕТНОЕ ДЕЙСТВИЕ,
КОТОРОЕ СДЕЛАЕТ СЛЕДУЮЩУЮ НЕДЕЛЮ БОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНОЙ

ПЛАН НА НЕДЕЛЮ № 24

5 САМЫХ ВАЖНЫХ ЗАДАЧ НЕДЕЛИ

(Выполнение этих 5-ти задач – уже победа!)

Задача относится к моим 12-недельным целям?

- 01 _____
- 02 _____
- 03 _____
- 04 _____
- 05 _____

ЗАДАЧИ ВТОРОСТЕПЕННОЙ ВАЖНОСТИ

(Прислушаться после выполнения 5 задач выше)

Задача относится к моим 12-недельным целям?

- 01 _____
- 02 _____
- 03 _____
- 04 _____
- 05 _____
- 06 _____
- 07 _____
- 08 _____
- 09 _____
- 10 _____

КАК Я СЕБЯ ВОЗНАГРАЖУ, ЕСЛИ ДОСТИГНУ САМЫХ ВАЖНЫХ ЦЕЛЕЙ ЭТОЙ НЕДЕЛИ?

ПЛАН НА ДЕНЬ

ДАТА ____ / ____ / 20 ____

ФОКУС ДНЯ:

Выполнение одной этой задачи – уже победа!

Выполнена
ли задача?Относится к
целям 12-ти
недель?

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ:

(Приступить после выполнения фокуса дня)

01

 02

 03

 04

 05

 МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ:

МОЯ ОСОЗНАННОСТЬ:Личное/отдых:

Дарование дня:

Инсайт дня:

Сложности:

Ограничивающие убеждения:

Аффирмация:

Привычки:

Что можно было сделать лучше:

Мое окружение:

Гипотезы:

Цифры или КОП:

Моя благодарность сегодня:

ПОБЕДА ДНЯ!

ПЛАН НА ДЕНЬ

ДАТА ____ / ____ / 20 ____

ФОКУС ДНЯ:

Выполнение одной этой задачи – уже победа!

Выполнена
ли задача?Относится к
целям 12-ти
недель?

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ:

(Приступить после выполнения фокуса дня)

01

02

03

04

05

МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ:

МОЯ ОСОЗНАННОСТЬ:

Личное/отдых:

Дарование дня:

Инсайт дня:

Сложности:

Ограничивающие убеждения:

Аффирмация:

Привычки:

Что можно было сделать лучше:

Мое окружение:

Гипотезы:

Цифры или КОП:

Моя благодарность сегодня:

ПОБЕДА ДНЯ!

ПЛАН НА ДЕНЬ

ДАТА ____ / ____ / 20 ____

ФОКУС ДНЯ:

Выполнение одной этой задачи – уже победа!

Выполнена
ли задача?Относится к
целям 12-ти
недель?

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ:

(Приступить после выполнения фокуса дня)

01

 02

 03

 04

 05

 МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ:

МОЯ ОСОЗНАННОСТЬ:Личное/отдых:

Дарование дня:

Инсайт дня:

Сложности:

Ограничивающие убеждения:

Аффирмация:

Привычки:

Что можно было сделать лучше:

Мое окружение:

Гипотезы:

Цифры или КОП:

Моя благодарность сегодня:

ПОБЕДА ДНЯ!

ПЛАН НА ДЕНЬ

ДАТА ____ / ____ / 20 ____

ФОКУС ДНЯ:

Выполнение одной этой задачи – уже победа!

Выполнена
ли задача?Относится к
целям 12-ти
недель?

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ:

(Приступить после выполнения фокуса дня)

01

02

03

04

05

МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ:

МОЯ ОСОЗНАННОСТЬ:

Личное/отдых:

Дарование дня:

Инсайт дня:

Сложности:

Ограничивающие убеждения:

Аффирмация:

Привычки:

Что можно было сделать лучше:

Мое окружение:

Гипотезы:

Цифры или КОП:

Моя благодарность сегодня:

ПОБЕДА ДНЯ!

ПЛАН НА ДЕНЬ

ДАТА ____ / ____ / 20 ____

ФОКУС ДНЯ:

Выполнение одной этой задачи – уже победа!

Выполнена
ли задача?Относится к
целям 12-ти
недель?

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ:

(Приступить после выполнения фокуса дня)

01

02

03

04

05

МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ:

МОЯ ОСОЗНАННОСТЬ:

Личное/отдых:

Дарование дня:

Инсайт дня:

Сложности:

Ограничивающие убеждения:

Аффирмация:

Привычки:

Что можно было сделать лучше:

Мое окружение:

Гипотезы:

Цифры или КОП:

Моя благодарность сегодня:

ПОБЕДА ДНЯ!

ОБЗОР вторых 12-ти НЕДЕЛЬ

МОИ ПОБЕДЫ ЗА ЭТИ 12 НЕДЕЛЬ

(Что получается? Что работает? Какие достижения (большие и маленькие)?)

УРОКИ 12-ти НЕДЕЛЬ?

(Что нового я узнал/узнала за эту неделю? Какие уроки я извлек/извлекла из ошибок?)

НЕВЫПОЛНЕННЫЕ ЗАДАЧИ 12-ти НЕДЕЛЬ

(Какие задачи, относящиеся к 12-недельным целям не удалось выполнить? Почему?)

О ВОСПРИЯТИИ ВРЕМЕНИ И ЖИЗНЕННОЙ ИСТОРИИ

С возрастом время летит быстрее. Дни и недели исчезают позади с огромной скоростью. Существует много теорий, которые пытаются объяснить, когда и почему мы ощущаем ускорение течения времени. Одна из самых интересных гипотез утверждает, что дни растворяются бесследно, потому что мы проживаем их «на автомате», когда мы не осознаем происходящее, оно не откладывается у нас в памяти.

Хороший пример – вождение. Вряд ли кто-то сможет воспроизвести в памяти хотя бы сотню поездок на автомобиле. Тем не менее, мы хорошо помним почти все наши отпуска или день свадьбы, несмотря на то, что было это достаточно давно. Часовая поездка на машине на работу пролетает почти незаметно, потому что мы находимся в «отключенном» состоянии, однако часовое ожидание важных известий может показаться вечностью.

Чем чаще мы сталкиваемся с повторяющимися действиями в течение дня, тем большее количество этих действий наш мозг пытается автоматизировать. А чем больше автоматизации, тем меньше мы помним и тем, соответственно, быстрее летит время.

Клодия Хэммонд изучает восприятие течения времени. В своей книге «Искаженное время» она описывает «парадокс отпуска». Хороший отпуск так сильно насыщает нас новым опытом и впечатлениями, что, когда мы вспоминаем его, нам кажется, будто время тогда замедлилось и отдых длился дольше, чем на самом деле. «Парадокс отпуска» проявляется всегда, когда мы пробуем что-то новое, получаем много эмоций и ощущений. Такие дни заставляют нас быть «здесь и сейчас», а память «записывает» все, что мы видим и переживаем.

Самый простой способ находиться в «парадоксе отпуска» – это вести жизнь, достойную памяти.

Как выглядит такой путь? Вот жизненный манифест, написанный Генри Люсом, создателем журнала Life, в 1936 году:

«Увидеть жизнь; увидеть мир; узреть огромные события; увидеть лица бедных и жесты гордых; увидеть странные вещи – машины, армии, громады, тени в джунглях и на луне; увидеть работу человека – картины, башни и открытия; увидеть вещи за тысячи миль; вещи, спрятанные за стенами и внутри комнат, вещи, к которым опасно приблизиться; женщин, которых любят мужчины и много детей; видеть и получить удовольствие от увиденного; увидеть и удивиться; увидеть и стать мудрее».

Каким будет ваш жизненный манифест? Героем какой жизненной истории вы станете?

КОНЕЦ ПЕРВЫХ 24 НЕДЕЛЬ

Поздравляем! Вы закончили первые 24 недели и, надеемся, достигли как минимум 3–4 больших целей. Наверное, это прекрасное чувство достигать результатов!

Планировать каждые 12 недель, каждую неделю, и каждый день – задача не из легких! Мы испытываем к вам огромное уважение.

Вы можете купить новый ежедневник написав мне на почту yaf83@inbox.ru.

ДЛЯ МЫСЛЕЙ СВОБОДНЫХ ОТ ГРАНИЦ

