

# **ТРАНСФОРМАЦИЯ**

## **БИЗНЕС-МАРАФОН**



**Признайся**, ты уже давно размышляешь **о достижении большего** в бизнесе, профессиональной сфере, личной жизни. Ты хочешь стать достойным обладателем более высокого уровня жизни и социального статуса. Тебе есть, с чем сравнить. Ты уже успел достичь определенных успехов. Но твои амбиции не позволяют тебе удовлетвориться обладаемым: ты интуитивно понимаешь, что твой «потолок» на другом уровне, ты можешь, ты достоин!

И, знаешь, в твоей жизни все скоро изменится.

**ТЫ В ТРАНСФОРМАЦИИ!**

# **ЗАДАЧА № 1**

**ПОВЫСИТЬ СОБСТВЕННУЮ ЭФФЕКТИВНОСТЬ**

**С чего начать?**

**НАЧНИ С  
ДЕЙСТВИЯ!**

**Ты обязан!**

**СЕБЕ**

**ФОКУС**

**на трёх главных областях твоей жизни:**

- 1. Бизнес-цели**
- 2. Физическое здоровье**
- 3. Окружение (родные люди, друзья, партнеры)**

# МЕТОД ДЕКОМПОЗИЦИИ

ТВОЯ ЦЕЛЬ

**ЛЮДИ, которые тебе нужны  
для достижения цели\***

*Каким должен быть  
твой партнер?  
Какими качествами  
и компетенциями он  
должен обладать?*

**Техзадание\***

*Цель должна быть  
выражена тобой  
в виде перечня  
требований,  
условий и задач,  
выполнение которых  
позволит тебе достичь  
цели*

**Время и деньги\***

*Рассчитай, сколько тебе необходимо  
времени и денег, чтобы достичь цель*

**ПОМНИ, что идеальное партнерство складывается там,  
где вы вместе можете заработать деньги!**

# ДЕКЛАРАЦИЯ

## Цена слова?

**Каждый проигрыш** стоит тебе чего-либо:

ресурсов **денег, времени, энергии** – твоих **возможностей**.

**ДЕРЖИ СВОЕ СЛОВО!**

**И УЗНАЙ ЕГО РЕАЛЬНУЮ СТОИМОСТЬ!**

### Декларация Алексея Воронина



#ТРАНСФОРМАЦИЯРФ

- Я соберу 100 млн долларов для финансирования проекта smartvalley.io к 31 апреля 2018 года. Цена слова: 1 млн долларов на благотворительность или иду работать на 1 месяц в Макдональдс ... что платить выбирают подписчики путём голосования - неизвестно что для меня страшнее :) Буду отписываться раз в 2-3 дня о ходе проекта - свои потребности и возможности.

## **ЗАДАЧА № 2**

### **ВОСПОЛНИТЬ ЭНЕРГИЮ**

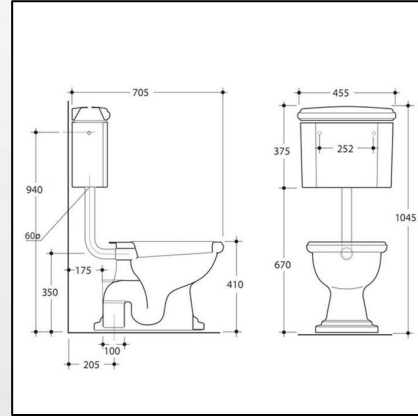
#### **Твой новый режим жизни:**

- Не есть после 20.00 час.**
- Полный отказ от употребления алкоголя и курения**
- Спорт каждый день**
- Контрастный душ**
- Сон с 23.00 час. до 06.00 час. утра**

# ДНЕВНИК

В течение одной недели:

Не меньше восьми раз (но лучше каждый час!) в день ты должен фиксировать, куда ты «сливаешь» свое время



Ты должен ежедневно фиксировать каждый час, что конкретно ты сделал для достижения своей цели

**А ТЫ  
УВЛЕКАЕШЬСЯ  
ВЫПОЛНЕНИЕМ  
ЗАДАЧ,  
КОТОРЫЕ НЕ  
ВЕДУТ К  
РЕЗУЛЬТАТУ?**

**Подведи итог:**

**Сколько часов твоего времени потрачено впустую,  
а сколько на работу?**

**КАКОВ  
ТВОЙ  
ЛИЧНЫЙ  
РЕЙТИНГ  
ЭФФЕКТИ  
ВНОСТИ?**

# ЭССЕ «ИДЕАЛЬНОЕ УТРО»

**Визуализируй свое будущее через год.**

**Исходя из этого, напиши эссе о том, какое оно, **ТВОЕ ИДЕАЛЬНОЕ УТРО****







## **ЗАДАЧА № 3**

### **УЛУЧШЕНИЕ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ**

**Подумай о людях вокруг. С кем из них у тебя натянутые, конфликтные, проблемные отношения?**

**Стань инициатором их улучшения! Устрани конфликт!**

**Вот практически-ориентированные рекомендации:**

**необходимо высказывать свои ощущения, реакции и мнения как таковые, то есть с учетом ситуативности и вариативности их проявления, а не как непреложные факты;**

**обратная связь должна относиться к поведению, действиям или конкретным результатам взаимодействия, а не к личности партнера;**

**обратная связь отражает конкретное, наблюдаемое поведение, а не глобальное или общее;**

**оценочная обратная связь описывается в терминах принятых критериев;**

**необходимы ссылки на примеры успешных и неуспешных действий в обсуждаемой области, а также на конкретные действия, которые усиливают или ограничивают продуктивность;**

**необходимо избегать раздувания эмоций и эмоционально нагруженных слов, поскольку это вызывает защитную реакцию;**

**обратная связь должна охватывать область взаимодействия, подконтрольную партнеру по коммуникации;**

**важно демонстрировать ценность личности партнера и его право быть особенным.**

## **ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ**

- 1) Поставить цели в области бизнеса, здоровья, окружения**
- 2) Опубликовать декларацию о целях в ЛЮБЫХ социальных сетях с хэштегом **#ТрансформацияРФ**, разместить скриншот публикации в качестве отчета**
- 3) Начать ведение дневника потери времени. Подвести итог и прислать отчет**
- 4) Написать эссе «Мое идеальное утро/идеальный день через год»**
- 5) Составить To Do List**

<https://www.facebook.com/transformation.rf/>

<https://vk.com/biztransformation/>

<https://www.instagram.com/transformation.rf/>

<https://t.me/Transformationsbs>