



# От мечты к Цели

Занятие 3. Школа верных шагов #ШВШ



# Целеустремленность

- Это качество, без которого невозможно стать успешным.
- Успеха можно достичь: 1) удачей, или 2) упорством.

Удача - случайность

Упорство - целеустремленность

На прошлом занятии мы строили фундамент жизни и обозначали промежуточные цели.

Сегодня мы разберем как нужно правильно поставить цель, чтобы ее достигнуть. Есть один простой метод - КИПРО (английская версия называется SMART).

- ▶ Помни: если не ты возьмешься за свои цели, то никто этого за тебя не сделает. Либо сделает и получит то, что хотел(а) ты.



## **К** - конкретная.

Цель должны быть конкретной и четкой. Даже совершенно незнакомый человек должен понять чего ты хочешь достичь прочитав один раз твою цель.

## **И** - измеримая.

В цели обязательно должны присутствовать цифры. Для того чтобы действительно понимать сколько вешать в граммах 😊

## **П** - подконтрольная.

Цель не должна быть свалено на волю судьбы, карму, бога, родителей.. Цель зависит только от тебя хочешь или нет. Тебе просто надо взять ответственность на себя.

## **Р** - реальная.

Цель должна быть реальной. Чтобы ты и твой разум могли быть уверенными, что ее возможно достичь.

## **О** - определенная во времени.

Цель должна иметь срок. Дата/год/время, в который ты поймешь для себя: достиг ты своей цели или нет.

# Задание в классе:



Помните, мы писали наши хочучки на первом занятии?

- ▶ Сейчас мы должны из них выбрать одну, которую хотим быстрее всего, или сильнее всего реализовать
- ▶ Теперь для того чтобы понять правильно мы написали или нет, давайте поменяемся листочками с одноклассниками и прочтем на весь класс нашу цель.
- ▶ Если всем становится понятно, то правильно, если нет, значит надо переписать.

Мораль.



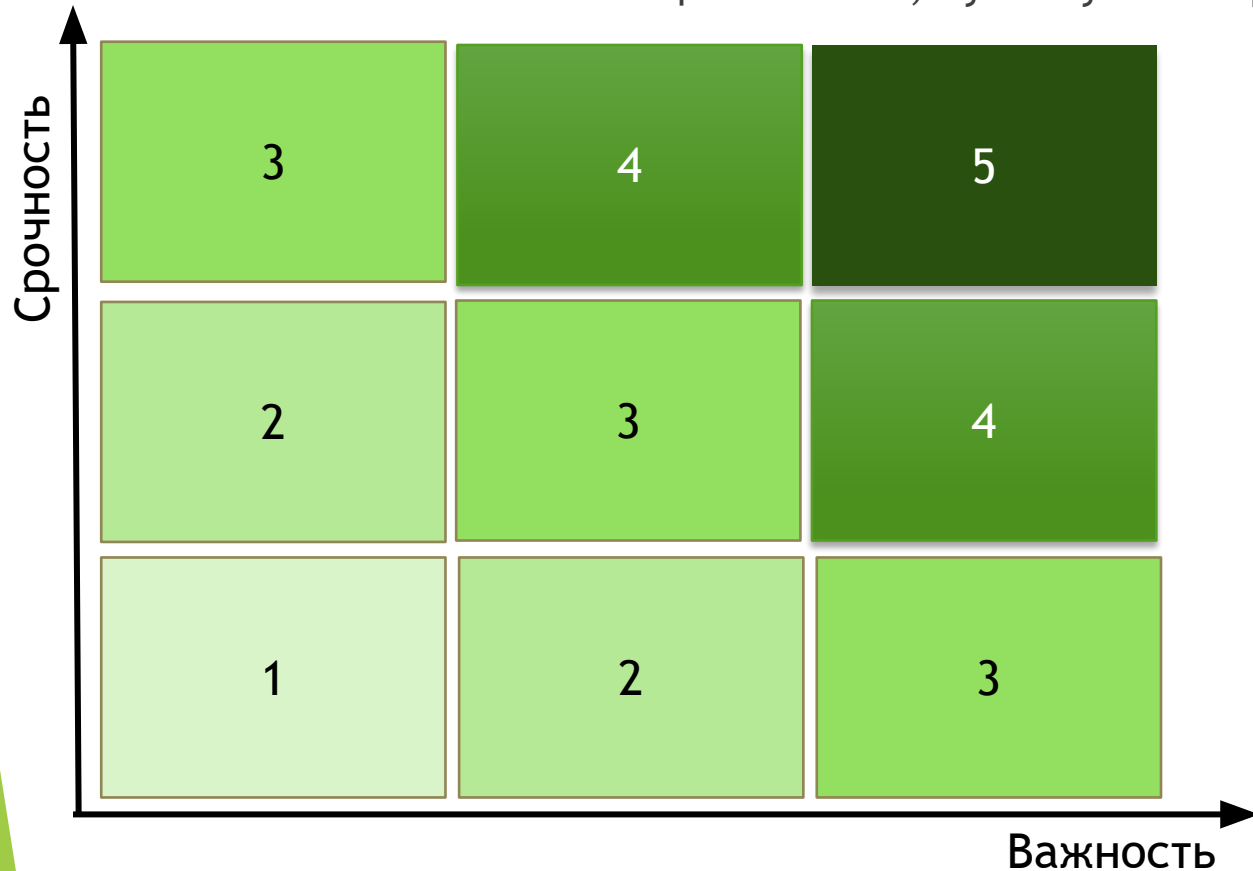
Любая цель реальна, только надо ее  
правильно и четко обозначить.

А если любая, то и значит все наши мечты реальны!



# Приоритеты

- ▶ Теперь вы можете написать на каждую свою мечту - цель.
- ▶ Но бывают разные цели: желаемые, но не срочные и нежелаемые, но срочные.
- ▶ Чтобы понять с какой цели начать, нужно узнать про то, как ставить приоритеты.



Данная Матрица приоритетов поможет понять, какую из целей или задач нужно начать делать сейчас.

Эта Матрица имеет 2 оси: Срочность и Важность. По этим признакам можно распределить по квадратам. В квадрате с цифрой 5 - будет располагаться самая срочная и самая важная цель/задача. А в квадрате с цифрой 1 - самая не срочная и не самая важная. Матрицу приоритетов нужно периодически обновлять, раз в неделю например)

# Заключение



- ▶ Желаем вам достижения ваших целей и реализации ваших мечт.
- ▶ Надеемся что сегодняшнее занятие было полезным.
- ▶ Как пост скриптум, напомним, что существует еще один способ исполнения мечты, о которой мы говорили ранее: это удача или стечение обстоятельств.
- ▶ При этом сильно помогает визуализация, просто нарисуйте или найдите картинку того, чего вы очень хотите, и разместите в том месте, где вы часто будете видеть (дневник, ежедневник, книга, косметичка, кошелек и т.д.) А что, а вдруг случиться чудо ;)

# 3 посылыла



▶ 1)

---

---

;

▶ 2)

---

---

;

▶ 3)

---

---

;



# Домашнее задание



- 1) песня на иностранном языке - на любом, кроме русского, английского и якутского;
- 2) сделать стенд (коллаж, запись) с написанной целью и разместить на то место, где вы чаще всего ее можете увидеть. Сфотографировать ее издалека и выложить в инстаграм, вконтакте с хештегом #ШВШ.
- 3) Подготовить выступление полностью на якутском языке и рассказать перед классом в следующий раз.

Ученикам других национальностей можно на русском языке 😊