

Прыжок на 100%



Правила:



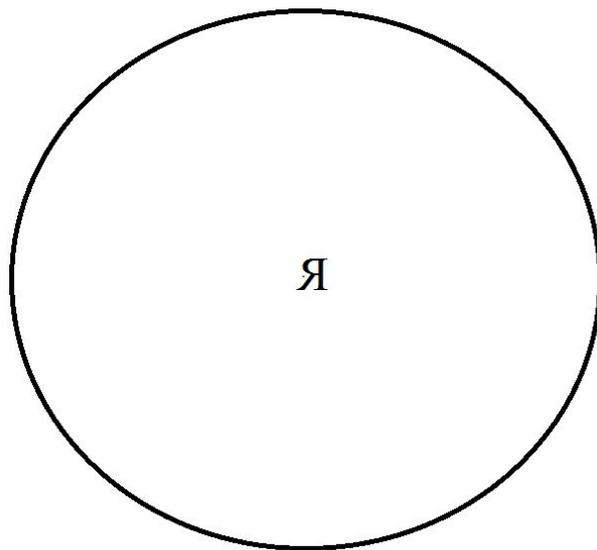
- ✓ Выходите из зоны комфорта;
- ✓ Будьте как чистый лист;
- ✓ Просто поверьте.

Цели на семинар

- ✓ Проанализировать себя;
- ✓ Сделать первый шаг к «лучшему я»;
- ✓ Создать позитивные изменения в нашей жизни;
- ✓ Весело провести время.



Где мои мечты?



Где я?

Выходим из зоны комфорта!



Задание:

проанализировать последний день



Статистика

3% идей доходят до воплощения в жизнь

79% людей ставят цели в Новогоднюю
ночь и только

6% их достигают



Goals

Цели

должны быть:

SMART

Specific



Конкретные

Measurable



Измеримые

Attainable



Достижимые

Relevant



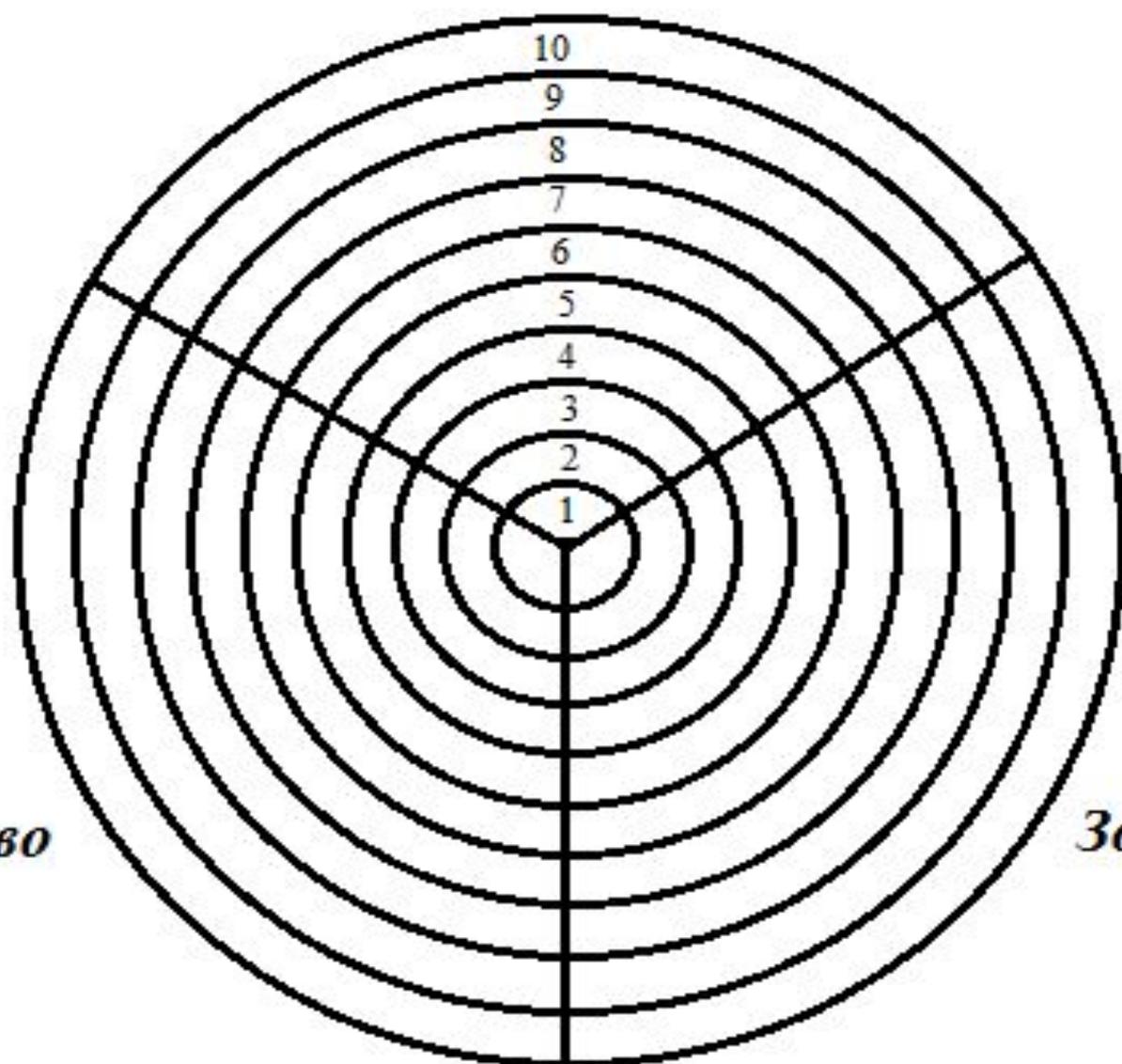
Соотноситься с другими вашими целями

Time-bound



Иметь конечный срок исполнения

Счастье



Богатство

Здоровье

Ловушки

- Несерьезность намерений
- «Не то время»
- Нежелание проходить сложные этапы работы над собой
- Отсутствие системы напоминаний и навыков самоконтроля
- Ожидание совершенства
- Желание справиться со всеми проблемами в одиночку
- Зацикливание на неудачах
- Отсутствие запасных вариантов
- Разрушающее окружение

Опыт/успех



Мои преимущества



Мои достижения





Спасибо!



Тренер
Катерина Вольская