

# Прыжок на 100%



# Правила:



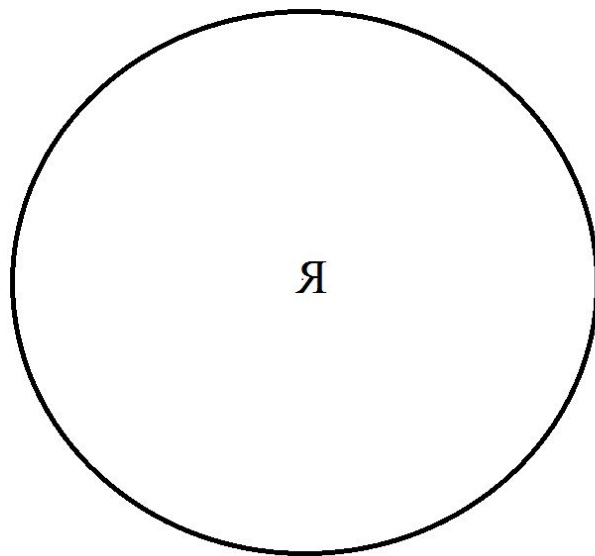
- ✓ Выходите из зоны комфорта;
- ✓ Будьте как чистый лист;
- ✓ Просто поверьте.

# 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



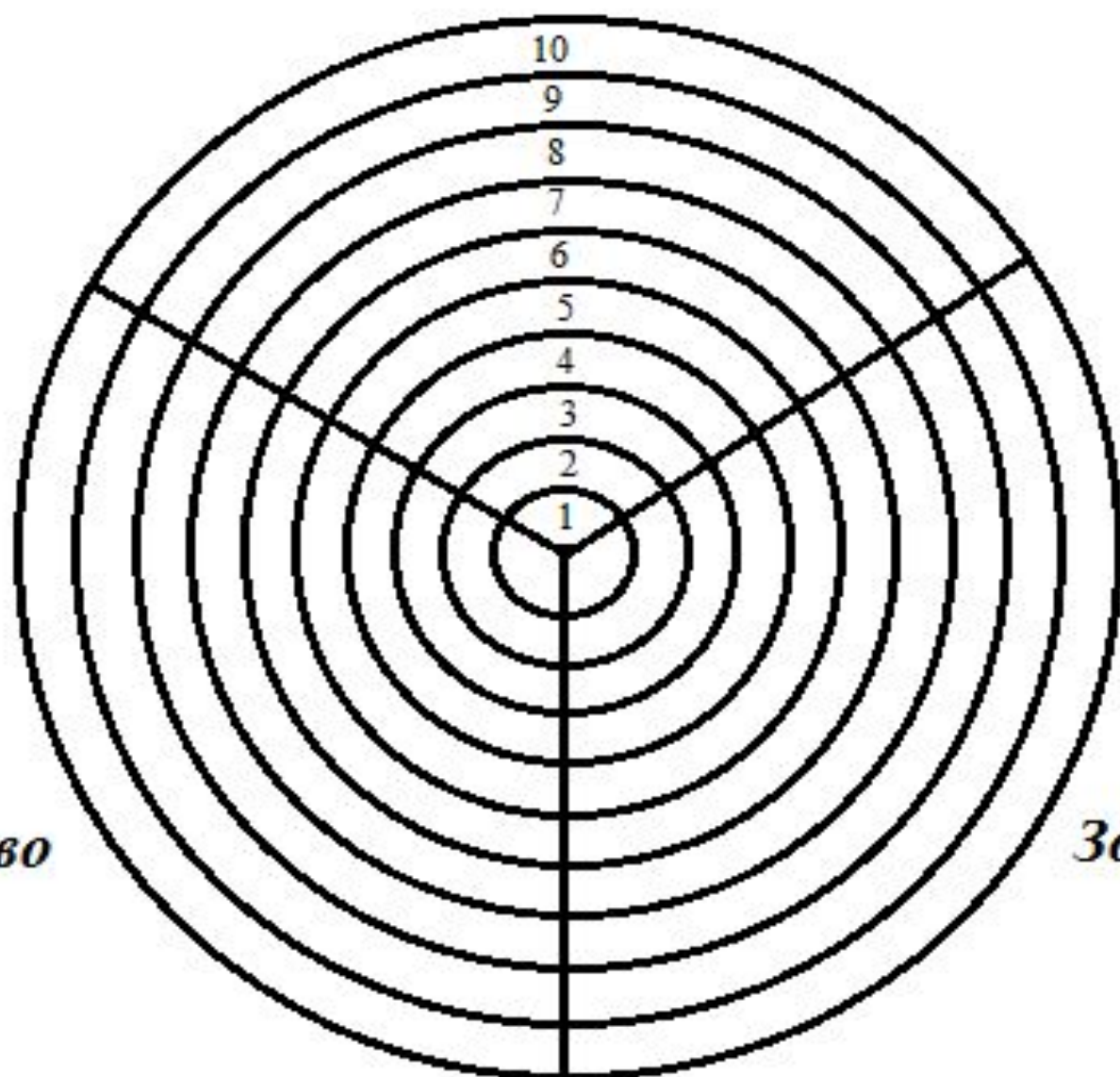
Соотноситься с другими вашими целями

Time-bound



Иметь конечный срок исполнения

*Счастье*



10

9

8

7

6

5

4

3

2

1

*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