

# Постановка цілей та планування часу

20 листопада 2012 року

Ірина Оксенюк

# Про що поговоримо

**Блок 1: сенс життя. Що  
приносить мені щастя?**

**Блок 2: як почувати себе завжди  
ОК**

**Блок 3: Постановка цілі. Техніки**

# **Блок 1: сенс життя. Що приносить мені щастя?**

- Яке твоє призначення в цьому світі?**
- Ти віриш в свою долю?**
- Чи є в тебе життєво важлива ціль?**
- Яка твоя місія?**

- **Сенс життя – знайти свій головний талант. Мобілізувати та інвестувати максимальні сили. Докласти зусиль і приносити задоволення своїм близьким, а потім всьому світу і людству.**
- **Самореалізація не можлива без постановки та досягнення коректно поставлених цілей.**

# 3 ТИПИ ЛЮДЕЙ:

- люди без бажань = 1%
- люди, які мають бажання = 9%
- люди, які мають цілі = 90%

Їсти - спати-купувати = люди без життєвих цілей.

**Бажання Мрія**

**Ціль Мета**

- **Бажання** — прагнення, потяг до здійснення чого-небудь, хотіння. Помірна ступінь прояви волі, між звичайним хотінням, та виваженим рішенням чи вибором.
- **Мрія** — акт уяви, при якому суб'єкт уявляє деякі майбутні події, настання яких він бажає.
- **ЦІЛЬ**, і, жін. - предмет, істота або місце, куди спрямовують постріл, кидок, удар і т. ін.
- **Мета́** або **ціль** — означає стан в майбутньому, котрий можливо змінити відносно теперішнього та варто, бажано або необхідно досягнути. Мета є бажаною кінцевою точкою процесу дії людини.

**бажання – розмиті**  
**цілі – конкретні**



# Техніка «КИЛО»

- К- «конкретность» -конкретність. Що конкретно потрібно тобі, щоб стати щасливим? *(Змінити вид діяльності / підвищити рівень доходу/ вдало вийти заміж / знайти своє хобі...)*
- И – «измеримость» – вимірність. Що саме ти хочеш? Які ресурси та скільки тобі потрібно, щоб досягнути свого щастя? *( Оперуватись цифрами! Конкретно квартиру, площиною км?)*
- Л – «локализация» -локалізація в просторі. Поїхати закордон чи поїхати у Венецію? Поїхати в Германію, чи поїхати в конкретний ВНЗ по конкретному маршруту.
- О – «определенность во времени» - визначеність в часі. Коли? *Якщо не відповідаєте на запитання КОЛИ?Тоді ніколи? Коли я накінець відправлю резюме?*

- Хто я в 15?
- Хто я в 20?
- Хто в 35?
  
- Яке моє оточення?
- Які навички розвинуті?
- На скільки я професіонал?
- Яке моє здоров'я?
- На скільки багатий мій внутрішній світ?

**Їсти – спати-купувати**

**=**

**люди без життєвих цїлей**

**???**

- Що буде з Тобою, якщо цього не відбудеться?
- Відповідальність за своє життя!
- Відповідальність за своє щастя!
- Відповідальність за своє, становище в цьому світі!
- Ти сам перед собою відповідаєш за себе!

Хто у тебе  
всередині заважає  
тобі жити?

# Живіть на повні груди

Признавайтесь собі в  
своїх гріхах, щоб не гнити  
зсередини.

## Немає на це часу

Думка  
матеріальна!

Якщо ти це  
уявляєш, то ти це  
притягнеш!

**Мрія: купити нову квартиру:**

**Медитація / афірмація /  
візуалізація**

**Уявіть в деталях сам процес**

(вибираєте квартиру в конкретному районі, розраховуєтесь готівкою чи берете кредит, як купуєте меблі і влаштовуєте новосілля).



**людина-З**

знає, але не робить  
знає

теоретик

**людина-Д**

робить, але не  
знає

практик

Я знаю, як потрібно, але сам цього не  
роблю!

**Якість життя –  
залежить від якості  
запитань які ви  
здаєте самі собі**

# Яке ідеальне ваше життя в 30 років:

Сім'я / відносини, чим займається твоя 2-га половинка? Яка твоя 2-га половинка (сидить вдома і по салонам, присвячує своє життя вам чи це цікавий співбесідник, який не розвивається лише в кухні).

Хто ти, як особистість? Чим займаєтесь? Які цінності окрім грошей? (Раптом катастрофа, що конкретно у тебе залишається?).

Немає хорошого чи поганого.

Чого хоче твоя душа, а не  
батьки чи суспільство?

Відповідайте собі чесно.

Що у тебе є зараз? Обирай  
вектор. Для чого я живу? Чого я  
хочу? Чого хочеш від себе?



**Який Твій головний талант?**

**Група моїх лідируючих  
здібностей. Примножуйте і  
розвивайте.**

**Основне завдання зранку до  
вечора це основне завдання**

*ВПРАВА:*

Без чого не хотіли б жити?

Від чого ви не можете  
відмовитись?

Через що ти хочеш виражати  
себе?

В цьому твоє призначення?

**Запитання ?**