

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 таланти. 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.

Бажаннн Мрїя

Цїль 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 таланти?

**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 ?