

# *УСПЕХ И СТРЕМЛЕНИЕ*

- *Уроки жизни*
- *Цель*
- *Мотивация*
- *Зона комфорта*
- *Успех*

# *УРОКИ ЖИЗНИ*

## *Урок №1*

*Рост может быть болезненным, а путь трудным  
и утомительным*

## Урок №2

*Изменения приносят эмоции, а эмоции мешают  
логическому мышлению*

## Урок №3

*Найдите куда хотите попасть и составляйте  
план своего путешествия к цели*

## Урок №4

*Не существует ничего, что мешает вашему успеху, кроме вас самих*

## Урок №5

*Есть только один способ обучения и название  
этому способу - действие*

## Урок №6

*Самые простые вещи в жизни наиболее удивительны*

## Урок №7

Отсрочка вашего счастья на будущее – плохая  
идея



## **Урок №8**

*Оставьте надежду о выигрыше миллиона в лотерее*

## *Урок №9*

*Перестаньте верить в судьбу. Судьба всего  
лишь способ оправдания*

## Урок №10

Окружайте себя людьми, которые разделяют  
ваши интересы

# Истории великих неудач



# Как добиться поставленной цели?

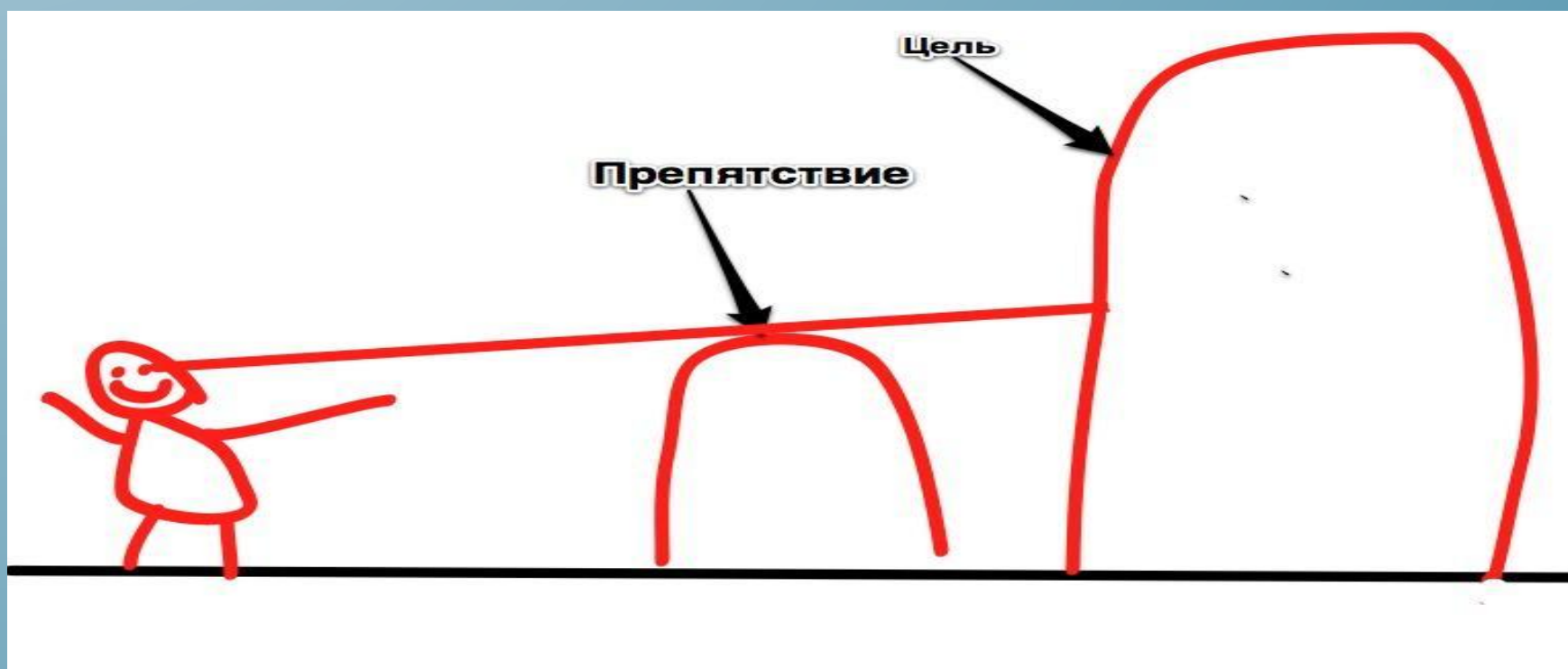


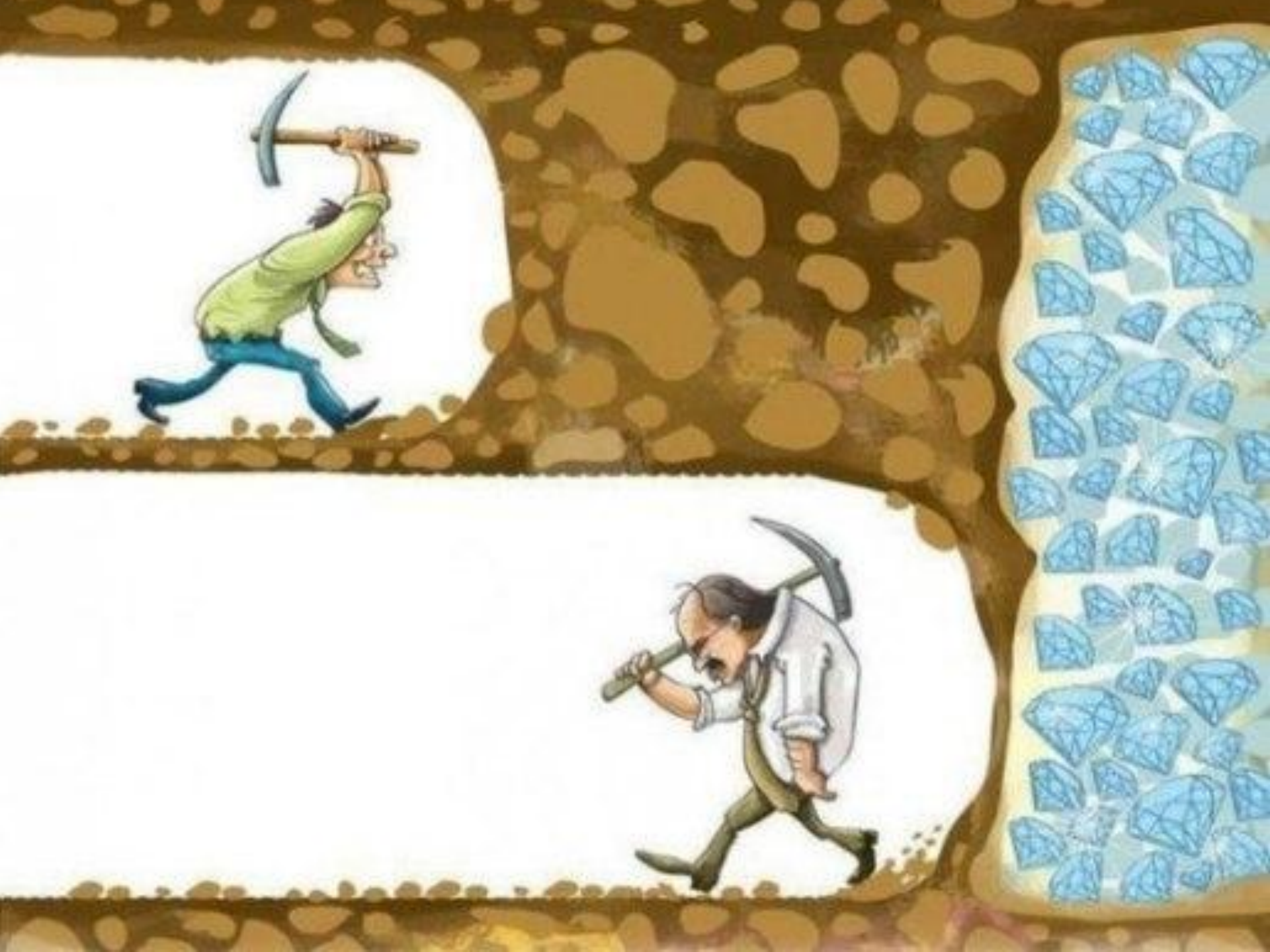
**\*Упражнение**

**«10 целей на ближайший год»**

# 7 СОВЕТОВ ПО ДОСТИЖЕНИЮ ЦЕЛИ

- 1.** Четко сформулируй свою цель
- 2.** Визуализируй свою цель
- 3.** Цель должна быть достижимой
- 4.** Тщательно обдумай свою цель
- 5.** Определи помощников в достижении цели
- 6.** Каждый день делай что-то для достижения цели
- 7.** Верь в успех







# МОТИВАЦИЯ



# МЕТОДЫ САМОМОТИВАЦИИ

- 1.** Ставьте цели, которые вас действительно мотивируют
- 2.** Чтобы сохранять самомотивацию, необходимо дать себе почувствовать прогресс продвижения к вашей цели
- 3.** Чтобы мотивировать себя, надо измерять свой прогресс
- 4.** Самомотивация рухнет под весом сомнений
- 5.** Чтобы мотивировать себя, надо устранить альтернативы



Я не буду этого делать.

Я не могу это сделать (не умею, не получится)

Я хочу это сделать!

Как мне это сделать?

Я попытаюсь...

Я могу это сделать!

Я это сделаю!

Это же так просто!

# ЗОНА КОМФОРТА





Я хочу

Я верю

Я живу  
своей целью

# УСПЕХ

