

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?

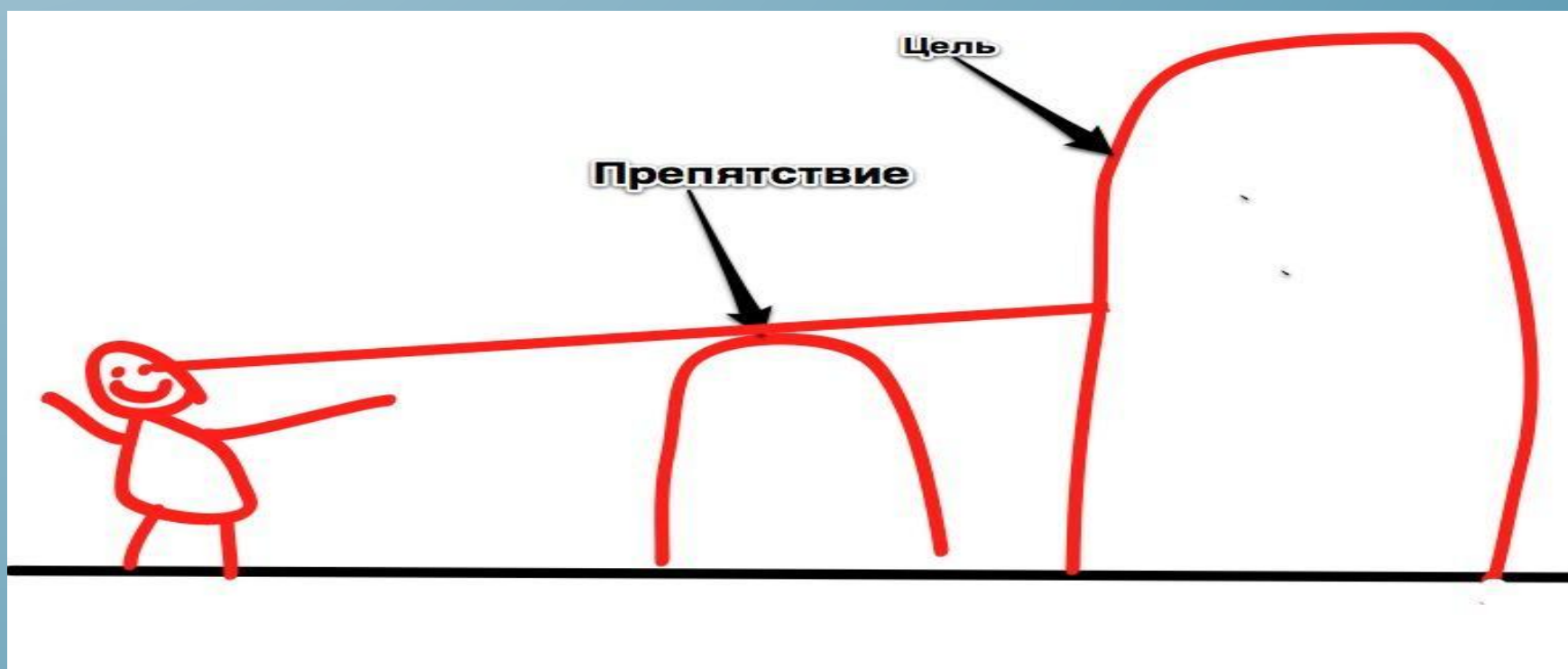


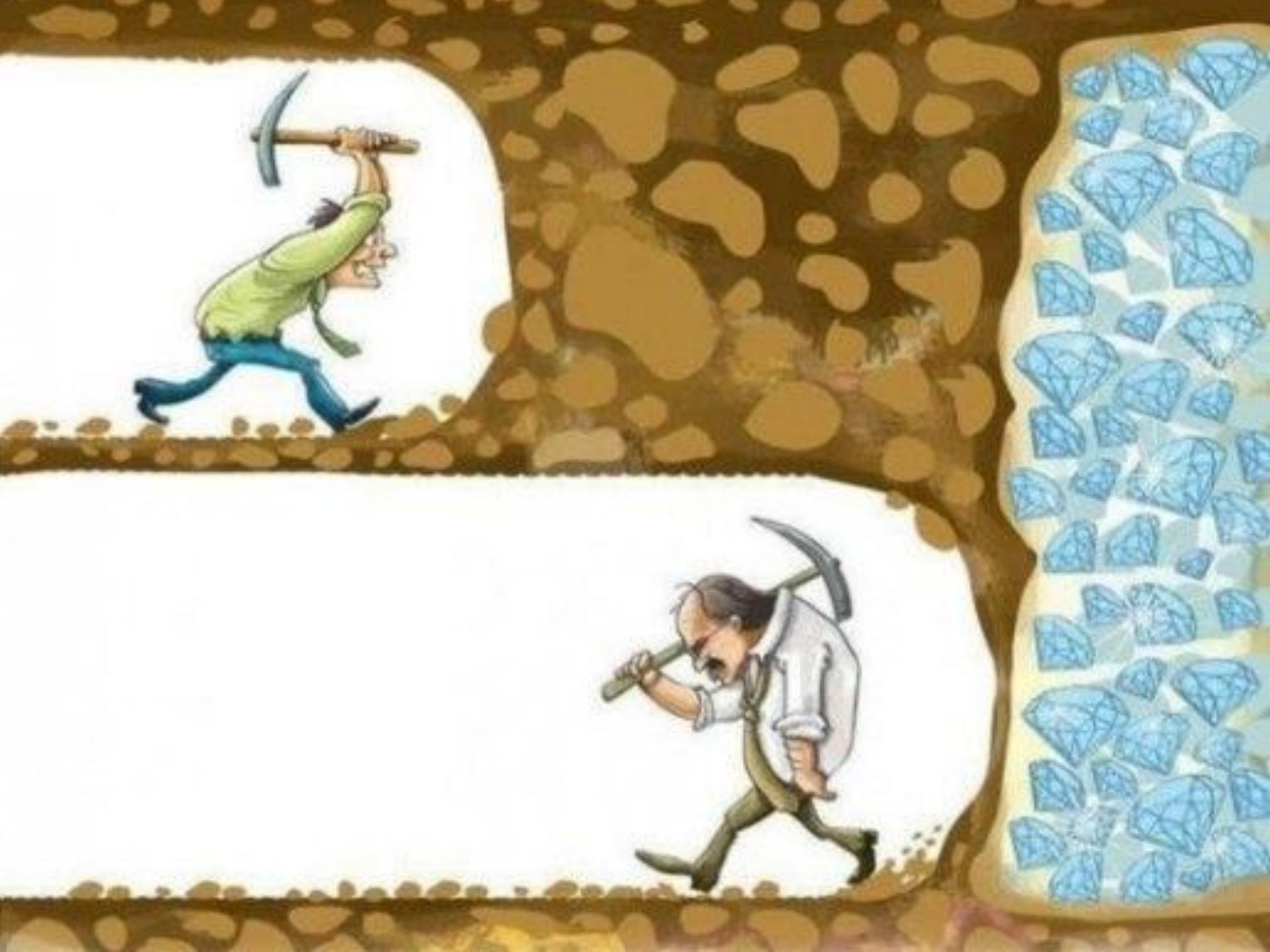
***Упражнение**

«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

