

**БЛОКНОТ Часть II «Согласуй свои желания,
интересы, стремления»**

ПУТЬ РАЗВИТИЯ МОЕЙ ЛИЧНОЙ УСПЕШНОСТИ



В этом блокноте ты увидишь - в основе развития будущих профессиональных навыков лежит развитие твоего личностного потенциала.

КАК РАБОТАТЬ Блокнотом:

- 1 Открывай его каждый день.
- 2 Выполняй задания.
- 3 Записывай идеи, желания, цели.
- 4 Рисуй! Мечтай! Верь в себя!

Только ты Знаешь, на что способен!

Но твой потенциал гораздо
Больше, чем ты представляешь!



Что ты любишь делать больше всего?

Что у тебя получается лучше, чем у других?



Напиши цель, а рядом укажи, какие навыки
Тебе понадобятся для её достижения.

Каких навыков тебе не хватает?

Подумай, как их получить?

СПОСОБЫ И НАВЫКИ,

которые помогут тебе достичь цели!

Мозговой штурм

Придумывай и записывай все-все свои идеи, даже самые безумные на первый взгляд.

Визуализация

Делай зарисовки. Образное представление поможет увидеть слабые места.

Четкое планирование

Всегда полезно знать, что нужно сделать для достижения цели и в какой срок. Записывай все в ежедневник, чтобы не забыть.

Смена угла зрения

Если у тебя что-то идёт не по плану, то подумай, почему так происходит. Взгляни на ситуацию с разных точек зрения.

Выход из зоны комфорта

Идя к цели, ты будешь делать то, чего раньше ни разу не делал, то есть выйдешь из своей зоны комфорта, а это лучший способ расти над собой.

Критическое мышление

Всегда сомневайся и задавай себе вопросы.

Так ты лучше поймешь саму цель и пути ее достижения.

Логика и анализ

Логика и умение анализировать помогут упорядочить все этапы.

Уверенность в себе

Всегда будь уверен в себе. Это пригодится тебе в общении с людьми и даст силы для достижения целей.





ЧТО ТЕБЯ
ВДОХНОВЛЯЕТ.



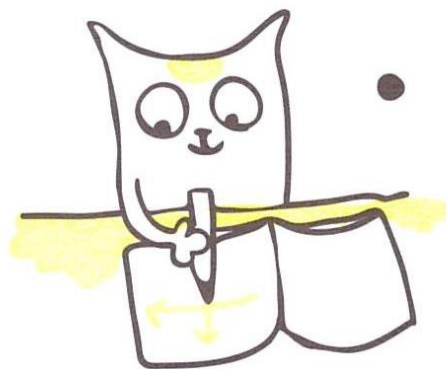
☺ заряжает энергией ? ☺



МАТРИЦА ЭЙЗЕНХАУЭРА

Этот метод поможет тебе расставить приоритеты в течение дня.

Выпиши все свои ежедневные дела в эту матрицу, и ты увидишь, какие дела нужно выполнить немедленно, какие могут подождать, а какими и вовсе не стоит заниматься.



Составь собственную матрицу Эйзенхауэра на каждый день.

ВАЖНО



СРОЧНО И ВАЖНО

Форс-мажор
Этот квадрат нужно
опустошить как можно скорее

НЕСРОЧНО, НО ВАЖНО

Жизненные проекты
(например, написать книгу,
выучить испанский). Установи
сроки их выполнения.

НЕСРОЧНО

СРОЧНО



Рутинная, чья-то просьба,
бытовые дела. Если не
выделять на них время,
отвлекают и снижают
эффективность.

СРОЧНО, НО НЕВАЖНО

В этот квадрат попадают
любимые дела: позвонить
друзьям, пообщаться в
соцсетях, посмотреть фильм.

НЕСРОЧНО И НЕВАЖНО

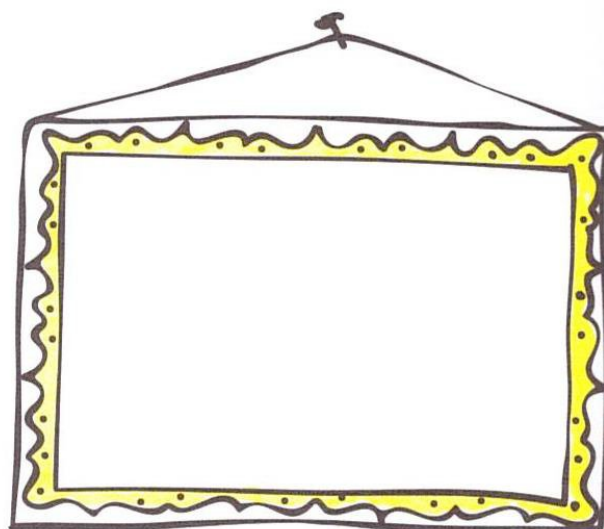
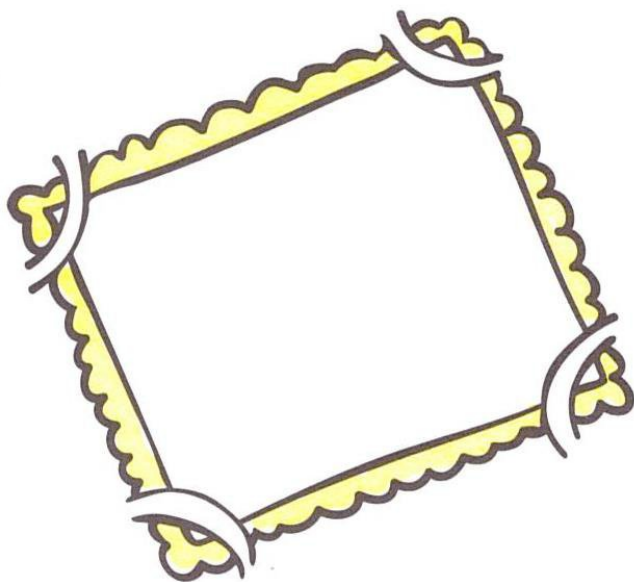
ВАЖНО

Ты можешь достичь своих целей только посредством плана, в который ты должен страстно верить и над которым должен энергично работать. Другого пути к успеху нет.

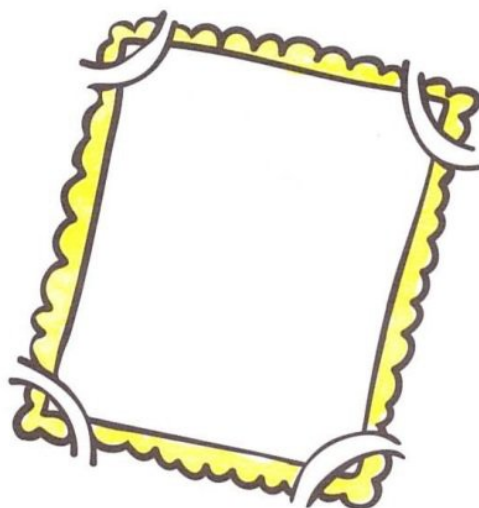
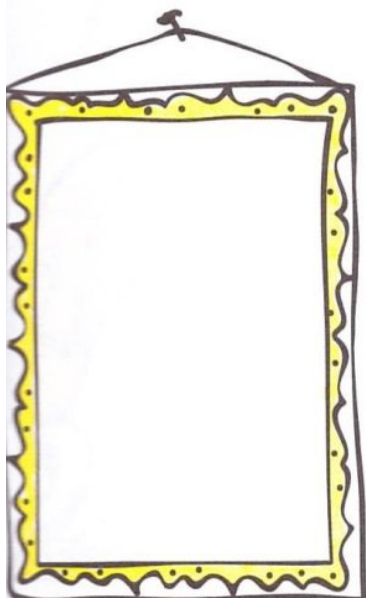
Пабло Пикассо, художник

Составь **список людей**, которые играют **важную роль в твоей жизни**.

Обращайся к ним за помощью и поддержкой.



**Найди людей, у которых цели схожи с твоими.
Достигайте их вместе: это мотивирует.**





Каждый раз, ставя перед собой цель, распиши свои сильные и слабые стороны. Подумай, что тебе может помочь, а что – помешать. Посмотри на цель под разными углами, чтобы учесть все нюансы и просчитать риски.

STRENGTHS
WEAKNESSES

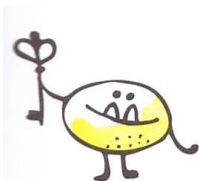


Сильные стороны



Слабые стороны

Возможности



OPPORTUNITIES

Угрозы



THREATS

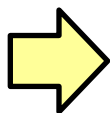


ВСЕГДА МЫСЛИ **ПОЗИТИВНО !**

Это помогает настроиться на хороший результат
и выполнить работу на пять с плюсом.

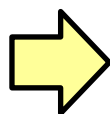
Придумай пять-семь способов,
как настроить себя на позитив.

У меня ничего не
получится



Никто не сделает эту
работу лучше
меня

Я опять ошибся



От ошибок ещё никто
не умирал. Это не
конец света.





Как снять стресс



поспать днем



послушать музыку



помечтать



принять ванну

Напиши свои любимые способы релаксации



≡ Когда тебе грустно, ≡
ОБНИМИ КОТА
или **СОБАКУ!**



ДНЕВНИК ДОСТИЖЕНИЙ

Записывая все свои трудности и победы, ты мотивируешь себя дойти до конца. Кроме того, ты сможешь периодически проверять свою цель и, если что-то пойдет не так, вовремя ее подкорректируешь.

Список используемой литературы:

- 1. Грецов Андрей. Тренинги развития с подростками: Творчество, общение, самопознание – «Питер», 2011.**
- 2. Сиваева Анна. Целься! Как воплотить мечту в жизнь. – Москва «Манн, Иванов и Фербер», 2018.**