# ЖЕНЩИНА КОТОРОЙ МОЖНО ВСЁ

ПРО ЖЕНСКИЙ ПУТЬ К СВОИМ РЕСУРСАМ И ЦЕЛЯМ

---

Автор: Светлана Фёдорова

© Фёдорова С.С.
Все права защищены

# МОДУЛЬ 3: ПРО ЦЕЛИ И ЖЕЛАНИЯ

## УРОК 1

## ИСТИННЫЕ ЦЕЛИ: КАК НАЙТИ ТО, ЧТО ТЕБЕ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ВАЖНО

Автор: Светлана Фёдорова

© Фёдорова С.С.
Все права защищены

# ЭТОТ УРОК ДЛЯ ТЕБЯ

Если ты хочешь найти вдохновляющие тебя цели и начать к ним двигаться, чувствуя удовольствие от собственной сфокусированности.

# ПОЧЕМУ У ЛЮДЕЙ НЕТ ЦЕЛЕЙ?

1. Заблуждения и страхи
2. Заниженная оценка своих способностей (на фоне п.1)
3. Отсутствие вовлеченности
4. Незнание правил постановки целей

## КАКАЯ ПРИЧИНА БОЛЬШЕ ТВОЯ, ЧЕМ ВСЕ ОСТАЛЬНЫЕ?

Представь, что у тебя все 4 пункта вылечены, тогда на сколько баллов по шкале от 1 до 10 **появляется интерес к своим целям? Какие цели первыми загораются в тебе тогда?**

# ПОСЛЕ ТОГО, КАК ПОЯВИЛСЯ ИНТЕРЕС К ЦЕЛЯМ, КАК ЖЕ НАЙТИ ТО, ЧТО ТЕБЕ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ВАЖНО?

# И ПЕРВЫЙ ГЛАВНЫЙ ВОПРОС:

## А КТО ЭТОТ САМЫЙ « Я », КОТОРОМУ ЧТО-ТО В ЭТОЙ ЖИЗНИ ВАЖНО?

Вернемся к нашим любимым:

- Счастливая девочка
- Счастливая женщина
- Счастливая старуха

1. Что каждой из них важно в этой жизни?
2. Что каждая из них хочет иметь через 1 год, через 5 лет, через 10 лет, в конце жизни?

НА ЧТО ТЫ ГОТОВА ПОТРАТИТЬ СВОИ РЕСУРСЫ, ПРЕВРАЩАЯ ЭТИ ЖЕЛАНИЯ В ЦЕЛЬ И ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНО ДВИГАЯСЬ К НИМ?

# КАКИЕ ТВОИ ЦЕЛИ УДОВЛЕТВОРЯЮТ ТВОИ * ЦЕННОСТИ?

* 2 урок 1 модуля

Каковы мои три самые важные **цели, связанные с самореализацией**, бизнесом и карьерой?

Каковы мои три самые важные **финансовые цели**?

Каковы мои три самые важные **цели в области семьи и отношений** с людьми?

Каковы мои три самые важные цели, **связанные со здоровьем**, самочувствием и физической формой?

# КАКАЯ ЦЕЛЬ ДЛЯ МЕНЯ САМАЯ ГЛАВНАЯ?

# ИСТОРИЯ ИЗ ЖИЗНИ

## АНЯ И ПРОЩАНИЕ С ДЕТСКИМ ЖЕЛАНИЕМ СТАТЬ ИЗВЕСТНОЙ ПИСАТЕЛЬНИЦЕЙ

Приятно мечтать о том, как напишется бестселлер, но нет готовности выделять на это реальный ресурс. Значит, **это мечта-мечта, а не мечта-цель**.

Чтобы освободить энергию для новых целей, важно понять:

**НЕКОТОРЫЕ МЕЧТЫ ДАЮТ РЕСУРС ТОЛЬКО ПОКА ОНИ МЕЧТЫ, А НЕ ЦЕЛИ**

«Альтернативная жизнь» - чтобы погулять там и подзарядиться

КАКИЕ ЦЕЛИ ОСТАВЛЯЕШЬ КАК РЕАЛЬНЫЕ ЦЕЛИ,
К КОТОРЫМ БУДЕШЬ ДВИГАТЬСЯ,

А КАКИЕ ОСТАВИШЬ КАК «АЛЬТЕРНАТИВНУЮ ЖИЗНЬ», В КОТОРОЙ ИНТЕРЕСНО ПОГУЛЯТЬ?

# ПРОВЕРОЧНЫЕ ВОПРОСЫ ДЛЯ ПОЛУЧИВШИХСЯ ЦЕЛЕЙ

1. Представь, что у тебя есть способность достигать любые цели. **Какую цель тогда сделаешь приоритетной?** С твоими сегодняшними ресурсами и сегодняшней способностью достигать цели, что из той приоритетной цели оставишь в плане на жизнь?

2. Какая деятельность помогает тебе обрести смысл жизни?

3. Оцени свою жизнь в настоящий момент. Что хочешь изменить? Где хочется добавить больше комфорта?

# ПРОВЕРОЧНЫЕ ВОПРОСЫ ДЛЯ ПОЛУЧИВШИХСЯ ЦЕЛЕЙ

4

Проанализируй свои разговоры с близкими, о чем ты думаешь и говоришь чаще: что хочешь, чего НЕ хочешь? Кстати, а **чего в твоей речи больше: хочу или НЕ хочу?**

5

Какую цену ты готова заплатить, чтобы добиться значимых целей?

6

Какие шаги тебе нужно сделать, после того как ты ответишь на все вышеприведенные вопросы?

# ПРАКТИКА ВНЕДРЕНИЯ В ЖИЗНЬ

1

Много вопросов - много ответов, подсвечивающих цели. **Ответь пожалуйста на все вопросы,** которые есть в сегодняшнем уроке и вытащи из них свои цели, особенно самую приоритетную.

2

**5-7 дней открывай чистый лист и пиши 5 целей из любых сфер,** которые хочешь достигнуть. Каждый день начинай писать 5 целей с чистого листа, не подглядывая в предыдущие записи. Посмотри, какие цели будут повторяться.

# ТЫ - ЖЕНЩИНА
# КОТОРОЙ МОЖНО ВСЁ

ВСЕГДА ПОМНИ ОБ ЭТОМ