



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**

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

РЕКОМЕНДАЦИИ КУРАТОРАМ

Проверить получились ли у наших участников четкие цели | цель?

ЭТО ГЛАВНАЯ ЗАДАЧА УРОКА