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 3

БЕЖАТЬ, ИДТИ, ЛЕЖАТЬ: КАК НЕ ВЫГОРЕТЬ НА ПУТИ К ЦЕЛИ

Автор: Светлана Фёдорова

© Фёдорова С.С.
Все права защищены

ЭТОТ УРОК ДЛЯ ТЕБЯ

- Если тебе нужна удобная система работы с целями.

- Присмотрись к разным системам и выбери то, что тебе комфортнее всего.

СЕКРЕТ НЕВЫГОРАНИЯ - КОМФОРТНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

- Всем известный СМАРТ
- Праймер
- Цели по Хард
- 7 сфер жизни
- Техника «последний + первый шаг»

SMART & SMARTER | СМАРТ И СМАРТЕР

S - **specific** | конкретна

M - **mesurable** | измерима

A - **achievable** | достижима

R - **relevant** | значима

T - **timebound** | ограничена во времени

+

E - **evaluate** | оценить (постоянный мониторинг процесса)

R - **revise** | пересмотреть (постоянные поправки на актуальные обстоятельства)

SMART & SMARTER | СМАРТ И СМАРТЕР

ПРИМЕР

Желание «хочу машину» раскладываем по смарту в «я покупаю машину лада гранта за 1 000 000 рублей, из них 300 000 - кредитное плечо, в феврале 2025 года, потому что на машине мне удобнее будет ездить в загородный клуб играть в большой теннис, деньги на машину начинаю откладывать с февраля 2025 года, это 25% от моей з/пл, это комфортно и посильно для меня».

PRIMER | ПРАЙМЕР

P - **pinpoint** - определяем самые важные амбиции, самую страстно желаемую цель

R - **refine** - уточняем желаемое: сколько вешать в граммах, сколько стоит, как долго...?

I - **identify** - продумываем конкретные действия, составляем план с деталями

M - **modify** - создаем правильное окружение, чистим все, что нам может помешать

E - **evaluate** - отслеживаем процесс, анализируем нашу скорость движения

R - **revisit** - пересматриваем цели, не жалеем скинуть неактуальное

HARD | ХАРД

H - **heartful** - искренняя, страстно желаемая, не забываю о цели ни на день

A - **animated** - живая, я четко представляю, что буду видеть, слышать и чувствовать, когда достигну свою цель

R - **required** - необходимая, эта цель настолько важна для меня, что я готова вкладываться в неё регулярно

D - **difficult** - трудная, цель-вызов, чтобы было увлекательно и интересно, в трудной цели познаю себя

7 СФЕР ЖИЗНИ

1. Здоровье
2. Отношения
3. Работа | бизнес
4. Финансы
5. Свободное время | отдых | хобби
6. Духовная жизнь | самопознание
7. Социальная жизнь

ПОСЛЕДНИЙ + ПЕРВЫЙ ШАГ

1. **Расписать последний шаг, как если бы цель была достигнута.**

   Например: открываю своим ключом дверь своей новой квартиры.

2. **Какой шаг навстречу к этой цели я могу сделать прямо сейчас?**

   Например, сегодня шаг такой: открыть ЦИАН и посмотреть, сколько стоят квартиры. Завтра: спланировать финансы, сколько я могу отложить | накопить | взять в кредит. Послезавтра: отправить заявки в банки на ипотеку и т.п.

ВАЖНО! 1 ШАГ, НО КАЖДЫЙ ДЕНЬ!

ВЫБИРАЙ ТУ СИСТЕМУ, КОТОРАЯ КОМФОРТНА ТЕБЕ

- Удобна
- Экологична
- Откликается твоему темпераменту
- Ты точно будешь следовать этой системе

ПРАКТИКА ВНЕДРЕНИЯ В ЖИЗНЬ

1 Определиться и разложить свою цель | цели по выбранной системе.

Как ощущения?

ТЫ - ЖЕНЩИНА
КОТОРОЙ МОЖНО ВСЁ

ВСЕГДА ПОМНИ ОБ ЭТОМ