



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**

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

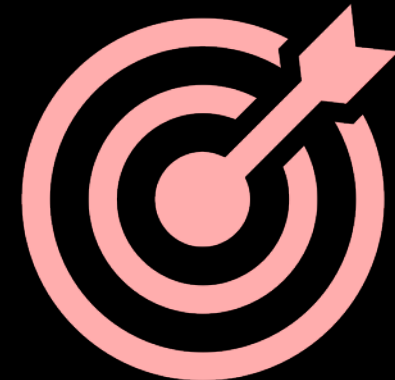
R - **relevant** | значима

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

РЕКОМЕНДАЦИИ КУРАТОРАМ

1

Убедиться, что участницы определились с системой планирования целей, у каждой есть понятная ей система и цель, упакованная в эту систему.