

# ЭНЕРГИЯ СТИМУЛА

## 7 Шагов к Успеху в будущем году

**З**наете ли вы, что 95% людей, создающих планы на будущий год, так и не приступают к их реализации? Причина кроется в том, что большинство людей не знает, как создать мотивирующую цель — они никогда не делают первого шага. Описанные ниже рекомендации помогут вам поставить правильную цель, помогут зарядиться энергией, необходимой для реализации ваших целей. Проходя последовательно все шаги, вы обретете ясную картину того, откуда вы пришли, где вы находитесь сейчас и куда хотите направиться. Эта методика поможет вам создать ясную цель на будущий год, которая действительно будет для вас притягательной, будет вдохновлять вас, будет стимулировать ваши движения.

### СЕМЬ ШАГОВ К УСПЕХУ В БУДУЩЕМ ГОДУ

- 1 ● Ваше положение.
- 2 ● Ваши способности.
- 3 ● Обретение вдохновения.
- 4 ● Концентрация на цели.
- 5 ● Преданность цели.
- 6 ● Движущая сила.
- 7 ● Действуйте с умом.

# Шаг 1 : Ваше положение.

Для начала, необходимо определиться с вашим сегодняшним положением...

## 1. Что интересного принес вам прошлой год?

А. Какие волшебные моменты вы пережили?

Вспомните замечательные и необычные события...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Шаг 1 : Ваше положение.

В. Чего вы добились в прошлом году? Ваши достижения...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

С. Какие события прошлого года вы хотели бы повторить в будущем году?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Шаг 1 : Ваше положение.

2. Что в предыдущем году было для вас ненавистным?

А. Какие задачи бросали вам вызов?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

В. Повторения каких событий вы бы НЕ хотели в будущем году?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## Шаг 1 : Ваше положение.

3. Какие решения прошлого года вас вдохновляли и придавали вам сил?

А. Какие решения прошлого года были наиболее важны для вас?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

В. Какие выводы вы можете сделать, исходя из результатов решений, принятых вами в прошлом году? Какие новые решения последуют?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Шаг 2 : Ваши способности.

Теперь, когда вы занете свое текущее положение, пришло время определиться с вашими способностями воплощать в жизнь свои мечты и желания.

1. Запишите все ваши достижения и приобретения, которые когда-то были лишь целями, мечтами или желаниями... Какие мелочи или проекты крупнее ранее вам казались чрезвычайно сложными в реализации, но все же реализовались в вашей жизни?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Шаг 2 : Ваши способности

3. Для трех выбранных целей укажите шаги, которые вы **предприняли к их реализации**. Возможно, вы предпринимали их несознательно, но, возможно, вас что-то стимулировало предпринимать их - стимулировало так сильно, что ваша цель (желание) стала просто наваждением для вас. Концентрировались ли вы на ней сознательно? Вкладывали ли вы эмоции в вашу мечту? Планировали ли вы что-либо? Через какие шаги вы прошли?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## Шаг 3 : Обретение вдохновения.

Теперь, когда вы знаете, где вы были, и уверены в своей возможности реализовывать мечты, пришло время подумать о том, куда бы вы захотели отправиться.

1. В высшем расположении духа напишите все цели и заветные желания, которых бы вы хотели достичь в следующие 20 лет. Убедитесь в том, что вы включили ВСЕ то, что вы хотели бы делать, иметь, делиться, давать, быть. Включите в список финансовые цели, цели личного развития, ваше здоровье, отношения, вклад - все, чему бы вы захотели научиться, все, чему вы радуетесь и чем наслаждаетесь. Не важно, на сколько недостижимы и глупы ваши желаний, позвольте себе мечтать без границ. Пусть ваша шариковая ручка движется без остановки!

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





## Шаг 5 : Преданность цели.

1. Для каждой из целей на 1 год напишите то, что вам будет **НЕОБХОДИМО** делать для ее достижения. . Какие причины заставят вашу цель реализоваться несмотря ни на что? Помните, сначала причины, ответы идут следом! Почему вы хотите этого?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Шаг 5 : Преданность цели.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## Шаг 6 : Движущая сила.

Не забывайте, что цели ставятся для того, чтобы предпринимать действия. Предпримите немедленные действия.

1. Решите прямо сейчас: Какой самый маленький шаг вы можете предпринять прямо сейчас, чтобы продвинуться в направлении вашей цели (т.е. сделать телефонный звонок, договориться о встрече, найти инф. в internet, записаться на какие-нибудь курсы, найти наставника и т. д.)?

---

---

---

---

---

---

---

2. На какой БОЛЬШОЙ шаг для достижения вашей цели вы готовы решиться немедленно (решиться на что-либо, выбросить всю жирную пищу из холодильника, чтобы улучшить свое здоровье, пожертвовать что-то)?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Шаг 7 : Действуйте с умом.

Чтобы убедиться в том, что вы следуете своим целям, вам необходимо стать умнее и измерять свои достижения. Помните, большинство людей делают Новогодние цели, но не планируют их реализации, не предпринимают действий...в следующем году они опять ставят эти цели.

Чем чаще вы оцениваете ваше продвижение, тем больше улучшений вы вносите в процесс. Вы должны решить, как вы будете измерять свой прогресс (к цели) ежедневно, или, по крайней мере, еженедельно.



# Для записей

# Для записей