

The image is a motivational graphic with a vibrant blue background. In the top left, a pink starburst shape is partially visible. A dart is shown in mid-air, flying towards the center. In the top right, another dart is shown in mid-air, and two pink lightning bolts are positioned nearby. The central text, 'ЯК ДОСЯГТИ ПОСТАВЛЕНИХ ЦІЛЕЙ?', is written in a bold, sans-serif font, with 'ЯК ДОСЯГТИ' and 'ЦІЛЕЙ?' in yellow and 'ПОСТАВЛЕНИХ' in white. In the bottom right, a target with concentric circles is shown, with a dart hitting the bullseye. A large yellow starburst is behind the target. A yellow ribbon or string loops around the target and extends towards the left. At the bottom, three darts are lying on the surface.

**ЯК ДОСЯГТИ
ПОСТАВЛЕНИХ
ЦІЛЕЙ?**

ПРО ЩО ПОГОВОРИМО?

→ Як **ставити** цілі і
планувати їх

→ Про **страхи**

→ Про **переконання**, які нами
керують





ЧАС



ЕНЕРГІЯ

**У НАС Є
ТІЛЬКИ:**

ФОКУС УВАГИ



ВСЕ НА ЩО МИ ЗВЕРТАЄМО УВАГУ СТАЄ БІЛЬШЕ, СИЛЬНІШЕ, ВАЖЛИВІШЕ, **ЧАСТИНОЮ НАС**



ПОСТАВИТИ ЦІЛІ

-  **це запитати себе:** на що я буду звертати увагу;
-  **це бути готовим заплатити** за досягнення цілі;
-  **це гарно подумати** один раз, а **потім зробити.**

ЯК Я БАЧУ

СВОЮ МАКСИМАЛЬНУ РЕАЛІЗАЦІЮ?

ПРОПИСАТИ **ЩО** Я ХОЧУ МАТИ

ЗАМІСТЬ ТОГО ЧОГО Я **НЕ** ХОЧУ



ЯК Я ПЛАНУЮ:



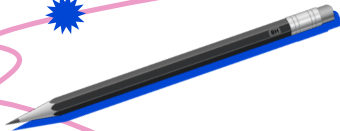
Підготовка



Практика



Зворотній зв'язок



ПРИКЛАД

Ціль	Дії
набрати 4000 підписників	6 місяців таргету
	10 публічних виступів
	записати та викласти 50 рілс
	провести 10 прямих ефірів

ЩОДЕННА ЗВІТНІСТЬ



**Обов'язкова для
трекінгу успіху!**



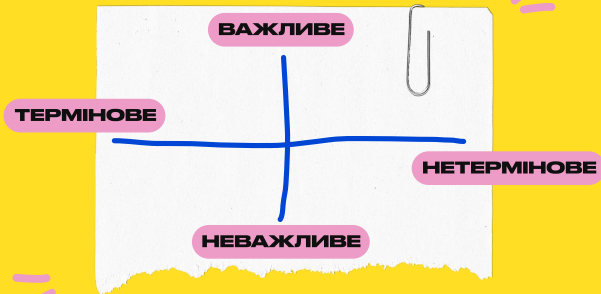
Що я зробила для своєї великої мети?

**За що я вдячна і за що можу себе
похвалити?**

Уроки та інсайти дня.



МАТРИЦЯ



Важливе і термінове – фокус дня;

Важливе не термінове – беремо у фокус +виділяємо час заздалегідь;

Неважливе термінове – делегуємо кому важливо, робимо після 1,2 або не робимо.

Неважливе і нетермінове – не робимо.

ЩО НЕ ТАК З ЦІЛЯМИ?

1. Не можна нікому розповідати, а то не збудеться.
2. Не розуміти власного масштабу.
3. Жити минулим.
4. Дитячі цілі.
5. Бити в одну точку.
6. Завищена важливість.
7. Розфокус.
8. Бути на низькій енергії.

**МИ НЕ МОЖЕМО
ДОСЯГТИ ТОГО,**

**ЩО НЕ МОЖЕМО
УЯВИТИ ЧИ ОСЯГНУТИ.**



Є 2 СТРАТЕГІЇ ЯК ДОСЯГАТИ ЦІЛЕЙ



ЧЕРЕЗ НАСИЛЛЯ



ЧЕРЕЗ ЛЮБОВ





ЛІНЬ —

реакція мозку на
безглуздість дій



ОСНОВИ ПЛАНУВАННЯ

01

Приділяти час **усім сферам життя**

02

Складати план задач.
Не більше **5, 1 фокус на день**.

03

Починати зі справ **для себе**.

04

Розставляти **пріоритети**.

05

Описувати цілі **через дії**.

06

Планувати **тижневими спринтами**.

07

Описати **свою точку А**.

08

Збільшувати поточний результат
не більше ніж на 10%.

09

Звітність.



ЯК ТІЛЬКИ МИ ВСЕ СПЛАНУВАЛИ З'ЯВЛЯЮТЬСЯ:

Невпевненність



Страхи

Вторинні вигоди

Тривожність



Установки, сценарії за
якими ми звикли жити

ЩО РОБИТИ З НЕВПЕВНЕНІСТЮ



Визнати всі свої успіхи і досягнення;



Знайти підтримуюче оточення;



Виходити із зони комфорту.



ЩО РОБИТИ З ТРИВОЖНІСТЮ



Вивантажити з голови усі задачі,
все відкладене і що на душі.



Пройтись по списку і **видалити зайве**.



Якщо задачу можна зробити за 5-10 хв — **робимо відразу**. Якщо довше 10 хв — **виставляємо дедлайни**.



Вивантажити **усі хвилюючі ситуації**, незакінчені розмови, сварки, переживання.



Пишемо **фокус** в залежності від цих задач.



СТРАХИ



описувати конкретно чого боїмося;



описати найгірший варіант;



вивільняти думки письмово;



знаходити формат, щоб йти в страх, знаходити підтримку.

УСТАНОВКИ



Визначити звідки взялося?



Це я так думаю, чи це факт?



Це мені допомагає чи шкодить?



Як я хочу, а не як я не хочу.



**ЦЕ МОЯ ДУМКА
ЧИ ФАКТ?**



**ЦЕ МЕНІ ДОПОМАГАЄ
ЧИ ЗАВАЖАЄ?**





ЩО ТАКЕ

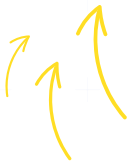
**ВТОРИННІ
ВИГОДИ?**





ПАМ'ЯТАЙТЕ,

**ЩО МОЖЛИВОСТІ
НЕ ПОВТОРЮЮТЬСЯ**





**Не забувайте
дякувати собі за те,
де ви зараз є!**

*Ти такий котик!
Дякую!*

