

Ти або тебе? Вийди з матриці стереотипів

Про книгу

У своїй книзі-практикумі «Ти або тебе» я розповідаю про те, як опанувати дієві і правильні техніки, що допоможуть будь-якій людині почати життя з чистого аркуша.

Хто я, щоб мені вірити? У 16 років я відкрила свій бізнес та переїхала від батьків, у 18 заробила свій перший мільйон, у 19 втратила 10.000\$ на новому бізнесі. Але ось у свої 20 я подорожую світом, купую все, що забажаю, і хочу допомагати людям проживати якісне

життя.

Тож запрошую тебе поринути у світ самопізнання і почати життя мрії вже зараз!

Зміст

ОСНОВНІ ПРАВИЛА ПРОХОДЖЕННЯ ТА РЕКОМЕНДАЦІЇ

РОЗДІЛ I. АНАЛІЗ РЕСУРСІВ (ІНВЕНТАРИЗАЦІЯ)

КОЛЕСО БАЛАНСУ

100 ХОЧУ

SWOT-АНАЛІЗ

ЧАС САМОАНАЛІЗУ

КАРТА БАЖАНЬ

ЦИКЛ ДЕМІНГА

НАДІ-ЦИКЛИ

ПОНЯТТЯ «ІКІГАЙ»

РОЗДІЛ II. ЦІЛЕПОКЛАДАННЯ

ТЕХНІКА SMART

ДЕКОМПОЗИЦІЯ ЦІЛЕЙ

ІНТЕЛЕКТ-КАРТА

МАЙНДСЕТ І МОТИВАЦІЯ

РОЗДІЛ III. РЕЖИМ ДНЯ/ХАРЧУВАННЯ/СОН

НАГАДУВАННЯ ПРО СИЛУ ВОЛІ

ТРИ СТОВПИ РЕЖИМУ ДНЯ

ЗСЖ: ЯК ПОЧАТИ І ДОТРИМУВАТИСЯ?.

ОСНОВНІ ПРОБЛЕМИ НЕРАННІХ ПІДЙОМІВ

ЗАРЯД МОТИВАЦІЇ # ДИСЦИПЛІНА

МОТИВАЦІЯ

РОЗДІЛ IV. ПЛАНУВАННЯ/ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ

ПЛАНУВАННЯ ЯК СПОСІБ ПОДОЛАТИ

ПРОКРАСТИНАЦІЮ

ЕСЕНЦІАЛІЗМ. РОБИ МЕНШЕ, АЛЕ ЕФЕКТИВНІШЕ.4:

МАТРИЦЯ ЕЙЗЕНХАУЕРА

БІНГО: ПРАВИЛА ЕФЕКТИВНОГО

ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТУ

ПІРАМІДА ФРАНКЛІНА

ТАЙМ-БОКСИНГ

ПРАВИЛА ОБМЕЖЕННЯ ТА РОЗПОДІЛУ ЧАСУ

БІНГО: РОБОЧІ ПРИНЦИПИ ПЛАНУВАННЯ

ЯК ВИКОРИСТОВУВАТИ ЧАС ІЗ РОЗУМОМ

РОЗДІЛ V. РОЗХЛАМЛЕННЯ ПРОСТОРУ І ЧАСУ

ЧЕК-ЛИСТ ІЗ ПРИБИРАННЯ У ВІРТУАЛЬНОМУ ПРОСТОРІ

10 КРОКІВ ДО СВІДОМОГО СПОЖИВАННЯ

РОЗДІЛ VI. УСВІДОМЛЕННЯ

ОСОБЛИВОСТІ І ПЕРЕВАГИ УСВІДОМЛЕННЯ

ФРІРАЙТИНГ

МЕДИТАЦІЯ: З ЧОГО ПОЧАТИ

СИЛА ВОЛІ: ЩО ЦЕ І ЯК РОЗВИНУТИ ЯК ПЕРЕЖИТИ ВАЖКІ ЧАСИ

ПОРАДИ ДЛЯ УЧНІВ: УСВІДОМЛЕНЕ НАВЧАННЯ ЯК УНИКНУТИ
ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ

ПРОПРАЦЬОВУЄМО ЦІЛІ

РОЗДІЛ VII. ВБИЙ ПРОКРАСТИНАЦІЮ, ПОКИ ВОНА НЕ ВБИЛА ТЕБЕ

ПОГОВОРИМО ПРО НАШІ СТРАХИ ЩО, ЯКЩО ТИ ВТОМИВСЯ (-ЛАСЯ)
ТІКАТИ

ЩО ТАКЕ ПРОКРАСТИНАЦІЯ

ЯК ПРОКРАСТИНУВАТИ З КОРИСТЮ

ШУКАЄМО СВОЇ СПОСОБИ БОРОТЬБИ З ПРОКРАСТИНАЦІЄЮ

РОЗДІЛ VIII. ПЕКЕЛЬНИЙ РОЗДІЛ

ЧЕК-ЛИСТ «ПЕКЕЛЬНИЙ ТИЖДЕНЬ»

РОЗДІЛ ІХ. АНАЛІЗ ВИКОНАНОЇ РОБОТИ
ТВІЙ КРАЩИЙ РІК
ЗАКІНЧИТИ ПОЧАТЕ: ЧОМУ ЦЕ ВАЖЛИВО
МЕДИТАТИВНА ПРАКТИКА «ВАЖЛИВІ РІШЕННЯ»
ЗАПИТАННЯ ДЛЯ САМОАНАЛІЗУ

ПРО АВТОРА

ОСНОВНІ ПРАВИЛА ПРОХОДЖЕННЯ ТА РЕКОМЕНДАЦІЇ

Робити чи не робити представлені завдання — вибір за тобою. Але пам'ятай, що вони зібрані в тематичні блоки, тому якщо ти вирішиш їх виконувати, то краще зробити це одразу.

А ЗАПИСИ ОБОВ'ЯЗКОВІ?

Це необхідно тобі для того, щоб відстежувати прогрес, контролювати та аналізувати думки, емоції, страхи та, звичайно, результат. Тобто записи потрібні не лише, щоб тримати під контролем твій шлях до поставлених завдань, — вони допоможуть простежити зміни у твоєму внутрішньому світі, що важливіше.

Адже цілком ймовірно, що твої пріоритети за час проходження практикуму зміняться, або тобі захочеться їх змінити. У будь-якому разі саме нотатки і допоможуть це усвідомити.

ЩО ВАЖЛИВО ПАМ'ЯТАТИ ПЕРЕД ПОЧАТКОМ?

У період виконання завдань ти можеш помилятися, прокрастинувати — все це на твоїй совісті. Тобі варто навчитися брати відповідальність за свої вчинки, дії та бездіяльність. Важливо поставити чіткі цілі, продумати план дій та чітко дотримуватися його. Від цього залежить твоя подальша праця. Пам'ятай, що саморозвиток — це постійна робота над собою. Саморозвиток — це безперервний шлях до результату.

Оскільки будь-яка дія веде до того чи іншого наслідку, потрібно зробити вибір, яку чи які конкретно сфери життя ти хочеш прокачати. А вже після цього ставити цілі та завдання. Коли знаєш, навіщо тобі потрібний саморозвиток, а не просто женешся за модою на нього, то попереду на тебе однозначно чекає успіх.

ОБОВ'ЯЗКОВО ПРАКТИКУЙ

Твій прогрес повністю залежить від кількості занять: чим більше ти практикуєш і впроваджуєш отримані знання у своє життя, тим швидше освоєватимеш необхідні навички.

Невеликі зміни, додавання нових звичок, дрібні щоденні практики у довгостроковій перспективі обов'язково приведуть до результату або навіть допоможуть змінити своє життя, діяти в іншому напрямку.

Навіть малого відсотка зміни рутини достатньо для того, щоб чітко йти до результату.

Тут я хочу поділитися показовим прикладом, який прочитала у книзі Домініка Спенста «6 хвилин. Щоденник успіху»:

«Уявіть, що ви хочете вирушити із західного узбережжя США на східне, точніше — з Лос-Анджелеса до Нью-Йорка. Якщо пілот при зльоті направить літак на 3,5 градуса на південь, ви побачите при приземленні не статую Свободи, а Білий дім. Навіть цього невеликого зміщення, трохи менше 1%, достатньо, щоб ви опинилися у Вашингтоні, на відстані 329 кілометрів від пункту призначення. Оскільки ніс літака повертається всього на два метри на південь, ця мізерна зміна на початку польоту ледь помітна, але при перельоті через всю країну ефект від неї значно посилюється, і вихідна різниця на кілька метрів зрештою перетворюється на 329 кілометрів.

Так само невелика зміна у ваших звичках може привести ваше життя до зовсім іншої «мети приземлення» і спрямувати її в абсолютно новому напрямку».

→ Пробуй

Успіх - це про кількість спроб! Потрібно пройти немало випробувань, аби побачити прогрес. У цьому тобі допоможуть техніки тестування гіпотез. З їх допомогою ти прийдеш до мети і продовжиш працювати на результат.

→ Не відкладай старт

Найбільша наша перемога — це перемога над собою, лінощами і невпевненістю. Просто почни.

→ Будь собою

Не йди на повідку в суспільства, май свою думку та свої погляди. Адже найчастіше люди критикують те, на що неспроможні самі. Ззаздрість - дуже підступне почуття, і багато хто здатний піти на все, щоб відбити твоє бажання працювати.

Не піддавайся на провокації збоку. Скажи «ні» відмовкам. Бо це те, що робить нас слабкими, прищеплює нам негативні звички і докорінно змінює все, що відбувається.

Так, зараз ти, можливо, молодий(-а), але що буде через 10 років, коли відмовки вже не працюватимуть?

Вони лише будуть заважати твоєму успіху, здоров'ю та життю.

> Припини витрачати час

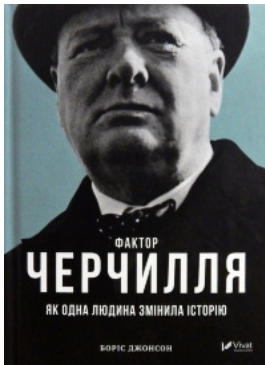
Досить спілкуватися з тими людьми, комунікація з якими не приносить тобі нічого або викликає негатив. Досить займатися тими речами, що забирають даремно твій час. Адже він є найважливішим нашим ресурсом, який не повертається. Тому не можна розмінювати його на дрібниці.

> Бережи своє здоров'я

Іноді здоров'я, як і час, неможливо відновити.

Пам'ятай про це завжди, будь ласка.

Рекомендована література



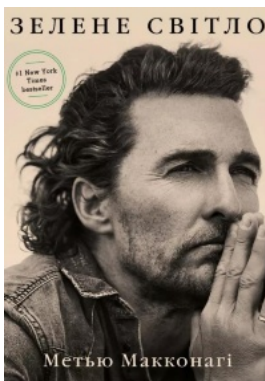
Фактор Черчилля Як одна людина змінила історію



Мама й син. Як виховати надзвичайного чоловіка



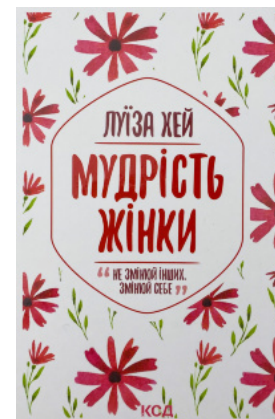
Після трьох вже пізно



Зелене світло



Хірург



Мудрість жінки

Перейти до категорії
Саморозвиток та мотивація

ridmi
ТВІЙ УЛЮБЛЕНИЙ КНИЖКОВИЙ

КУПИТИ