



Проект :
**ОСМЕЛЬСЯ
ПРЕУСПЕТЬ
ВЫЗОВ 2016**

% реализации цели

Какой должен быть - Какой есть



KUZAVOV
CONSULTING

www.kuzavov.com

E-mail: mail@kuzavov.com

Тел.: +7 (499) 322-09-52

Апрель – месяц «В себе»

1 навык/привычка

держат приоритет и фокус внутри себя

вся энергия вкладывается в цель

Основная цель месяца в коучинге- «закрепить
навык/привычку смотреть в себя»



KUZAVOV
CONSULTING

www.kuzavov.com
E-mail: mail@kuzavov.com
Тел.: +7 (499) 322-09-52

Отработка курса месяца

Тело и фокус на теле

Доверие себе

Наблюдение за ходом мыслей без
включения

Техника принятия решений



KUZAVOV
CONSULTING

www.kuzavov.com

E-mail: mail@kuzavov.com

Тел.: +7 (499) 322-09-52

Тема недели = монетизация на максимум

В течении дня вести курс на монетизацию каждого действия

Одна сторона : Смотреть как счетовод- сколько стоит встреча, сколько стоит совещание, сколько стоит звонок

Другая сторона: искать возможность привести к деньгам, их появлению и увеличению каждую встречу или действие, кроме биологического обслуживания себя и взаимодействия с теми, с кем нет денежной игры (семья/друзья и пр)

Два взгляда: деньги сегодня и деньги завтра

5 действий через монетизацию



Отработка темы недели

Экономика

Короткие и длинные деньги

Возможность создания и увеличения
потока

Отказ от пустых трат

Остановка убыточных схем

Логика дневного достижения

Цель дня определяет все

7 действий на цель-1 неделя

5 действий на цель-2 неделя

3 действия на цель- 3 неделя

1 действие на цель- 4 неделя



KUZAVOV
CONSULTING

www.kuzavov.com

E-mail: mail@kuzavov.com

Тел.: +7 (499) 322-09-52

Апрель

Ожидания тепла - возможность

Переходное состояние - возможность

Психика в период начала тепла - возможность

Энергия и ее концентрация-возможность

Сила и направленность информационных полей твоего окружения - возможность

Внутренняя слабость и неуверенность-возможность

Настрой себя и настрой на цели- возможность



Выбирать - Делать 7

- Делать точно
- Делать просто
- Делать быстро
- Делать качественно
- Делать уникально
- Делать с любовью
- Делать надолго

ВЫБИРАТЬ другое

Биологизм

Потребительство

Критический идеализм

Инфантилизм

Ассистенционализм

Сопротивляться всему

САМОСАБОТАЖ

ИЗ ЛУЧШЕГО выбираю худшее

Вместо роста - определённости

Вместо новизны - повтор

Вместо веселой и напряженной игры – скука и тоска

Вместо реализации себя - игра по чужим правилам

Вместо здоровья - несущие деньги в чей то бизнес

Вместо креативности - один способ на все случаи



Самосаботажные привычки

Заниматься известным занятием - внутри пустота (нет совершенствования, улучшения и изменения)

Выбирать только известные пути, ходы и решения (новые – не искать, объясняю оптимизацией времени)

Нет цели радоваться-есть цель страдать меньше

Чтобы самому не рисковать – регулярно подстраиваюсь/пристраиваюсь под кого то
Думаю на уровне следствий и результатов

Сомнения

Сомнения внутри

Сомнения в себе

Сомнения в правильности и точности
выбора

Сомнения в наличии сил и ресурсов

Сомнения в знаниях и навыках

Сомнения в желании и мотиве



KUZAVOV
CONSULTING

www.kuzavov.com

E-mail: mail@kuzavov.com

Тел.: +7 (499) 322-09-52

Сомнения

Игра в неуверенность

Поиск твердого ответа

Поиск опоры на логику

Поиск ответственности

Тянуть время



KUZAVOV
CONSULTING

www.kuzavov.com

E-mail: mail@kuzavov.com

Тел.: +7 (499) 322-09-52

Сомнения

Если предположить, что сомнений нет

Был да и есть нет

Что за сигнал о сомнениях?

Что тогда делать ?

делать !



KUZAVOV
CONSULTING

www.kuzavov.com

E-mail: mail@kuzavov.com

Тел.: +7 (499) 322-09-52

Стабильность - Определенность

Знаю , что и как будет

Знаю, что буду делать

Знаю, что все для этого есть

Знаю, что справлюсь

Важность низкая

Напряжение низкое

Угроза слабая

Поверхностное отношение без глубины



KUZAVOV
CONSULTING

www.kuzavov.com

E-mail: mail@kuzavov.com

Тел.: +7 (499) 322-09-52

Знание себя/познание себя

В каждом шаге

В каждом действии

В поведении и реакции на события

С каждым контактом

С каждым вопросом

С каждой ситуацией



KUZAVOV
CONSULTING

www.kuzavov.com

E-mail: mail@kuzavov.com

Тел.: +7 (499) 322-09-52

Тема следующей недели- «Адская неделя»

Цель поставить завышенную и интересную
Дисциплину исполнения повысить
Фокус весь на реализации цели недели
Обратную связь проводить в деталях
Ежедневно рассматривать больше альтернатив
достижения целей дня
Смотреть на ситуации при реализации шире
Снять по максимуму саботаж
Все время находиться в главном приоритете
Эта неделя-это ПРОРЫВ

Смысл «Адской недели»

Проживая свои пределы – знаешь, можешь
еще

Проживаешь искусственную «яму»

Все «остальное» цветочки

По другому смотришь на вещи

Испытания делают тебя сильнее, мудрее

Планка целей растет автоматически

Пробуждает тебя изнутри

Вне зоны комфорта учишься намного
быстрее



KUZAVOV
CONSULTING

www.kuzavov.com

E-mail: mail@kuzavov.com

Тел.: +7 (499) 322-09-52

Выбор цели на Адскую неделю

Места максимальной растяжки

Проблемное/болевое место

Важное и откладываемое

Место страсти и интереса

Что лучше всего отработать в период Адской недели

Фокус и концентрацию

Навыки и умения

Привычку до автомата

Принцип и убеждения

Правило

Улучшить систему и стандарты



KUZAVOV
CONSULTING

www.kuzavov.com

E-mail: mail@kuzavov.com

Тел.: +7 (499) 322-09-52

Ограничители

Убрать пробку/лишнее

Избавиться от груза

Оставить в покое

Оптимизировать

Открыться новому



KUZAVOV
CONSULTING

www.kuzavov.com

E-mail: mail@kuzavov.com

Тел.: +7 (499) 322-09-52

Работа со страхами и фобиями

Наблюдать

Переводить на бумагу

Факты без эмоций

Держать цель

Быть целостным



Анализ причин и следствий

Пройти дальше

Поиск причин

Построение причинно-следственных
связей

Откровенно и не врать

Оставлять факты без прикрас



KUZAVOV
CONSULTING

www.kuzavov.com

E-mail: mail@kuzavov.com

Тел.: +7 (499) 322-09-52

Стандарты Дня недели

Регламент утро:

Подъем до 6 утра - фото

Зарядка : согласовать до воскресенья с целью

Медитация 20 минут – подтверждение

Цель дня – в чат

«ПОДВИГ»

Регламент вечер:

Разбор: цели и факты дня (ошибки) – в чат

Отбой : 23 - фото



Что поможет во время Адской недели

Работа без ожиданий

Стимулирование регулярного поиска вариантов

Режим важнее всего

Страх показывает место для удара

Знание о том, что потенциала намного больше

Вокруг множество ресурсов и знаний



Каждый день - особенный

Понедельник – день выхода из комфорта (5)

Вторник – день разгребания долгов (5)

Среда – день на максимум/на пределе сил (5)

Четверг – день тотального прироста (10)

Пятница – день провокаций и конфликтов

Суббота – день креатива

Воскресенье - день тишины/наблюдения

Правила недели

- Цель адской недели у каждого своя
- Каждая ситуация/действие как возможность
- Без претензий и обвинений
- Без социальных сетей
- Без Прессы
- Без Телевизора
- Без Алкоголя
- Без пустых встреч и разговоров с друзьями и близкими
- Прием только здоровой пищи



Дополнительно

Работа ведется в четверках

Ежедневная обратная связь

Запись ведется вся в чате



KUZAVOV
CONSULTING

www.kuzavov.com

E-mail: mail@kuzavov.com

Тел.: +7 (499) 322-09-52