Как правильно ставить цели, чтобы получить желаемое

Список реальных проблем

- Болят мышцы
- Не высыпаюсь
- Мне одиноко без мужчины
- Мало друзей, кто бы меня поддерживал
- Не хватает денег на все свои нужды
- Часто обижаюсь на других

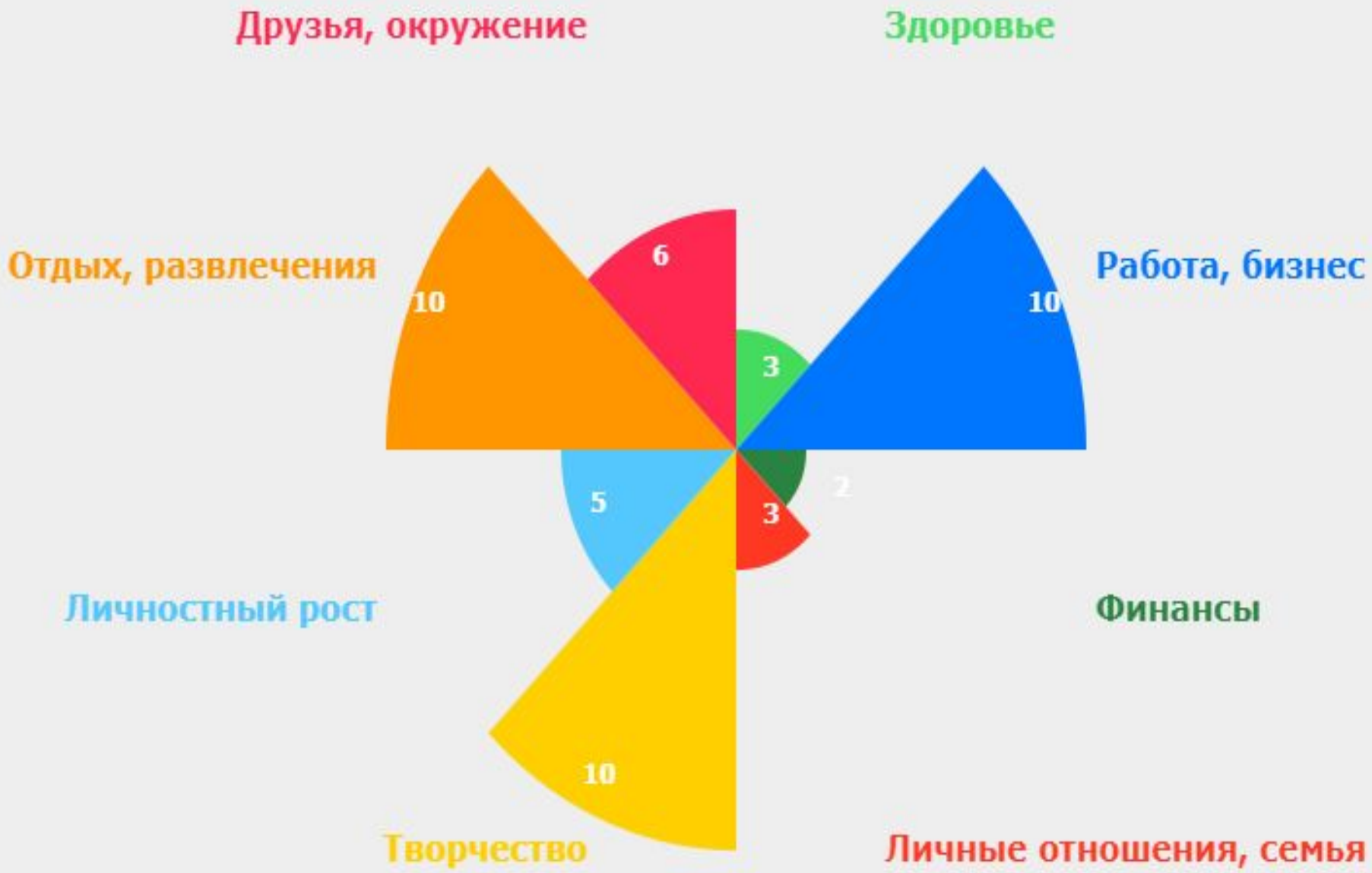
aching-way.com

Список реальных проблем

- Болят мышцы – здоровье
- Не высыпаюсь – здоровье
- Мне одиноко без мужчины – отношения
- Мало друзей, кто бы меня поддерживал – друзья
- Не хватает денег на все свои нужды – финансы
- Часто обижаюсь на других – личностный рост

Список реальных проблем

- Болят мышцы – здоровье 2 балла
- Не высыпаюсь – здоровье 5 баллов
- Мне одиноко без мужчины – отношения 3 балла
- Мало друзей, кто бы меня поддерживал – друзья 6 баллов
- Не хватает денег на все свои нужды – финансы 2 балла
- Часто обижаюсь на других – личностный рост 5 баллов


Друзья, окружение
Здоровье
Отдых, развлечения
Работа, бизнес
Личностный рост
Финансы
Творчество
Личные отношения, семья
6
10
3
10
2
3
5
10

Ищем взаимосвязи

1 Болят мышцы

2 Не высыпаюсь

3 Мне одиноко без мужчины

4 Мало друзей, кто бы меня поддерживал – друзья

5 Не хватает денег на все свои нужды

6 Часто обижаюсь на других

1 Болят мышцы

2 Не высыпаюсь

3 Мне одиноко без мужчины

4 Мало друзей, кто бы меня поддерживал – друзья

5 Не хватает денег на все свои нужды

6 Часто обижаюсь на других

Подводим итоги

1 Болят мышцы 1 1

2 Не высыпаюсь 1

3 Мне одиноко без мужчины 1

4 Мало друзей, кто бы меня поддерживал – друзья 11

5 Не хватает денег на все свои нужды 1111

6 Часто обижаюсь на других

1 Болят мышцы

2 Не высыпаюсь 1

3 Мне одиноко без мужчины 1

4 Мало друзей, кто бы меня поддерживал 1

5 Не хватает денег на все свои нужды

6 Часто обижаюсь на других

Вывод

В первую очередь работать над сферами здоровья и финансы

Но необходимо еще проанализировать, когда будете ставить задачи.

Может нужно начать прокачивать и другие сферы