

# Волшебство внутри нас

Какие твари там обитают?

С чего начинается  
ваше утро?

Что вас  
вдохновляет?

# Волшебство

## Мотивация

## Креативное мышление

# Позитивный настрой

- ▶ И в целом позитивное отношение к жизни

# Пицца!





Переключись!



# Спорт

Дело хорошее.



# Книжка? Фильм?

У каждого из нас свой вкус.

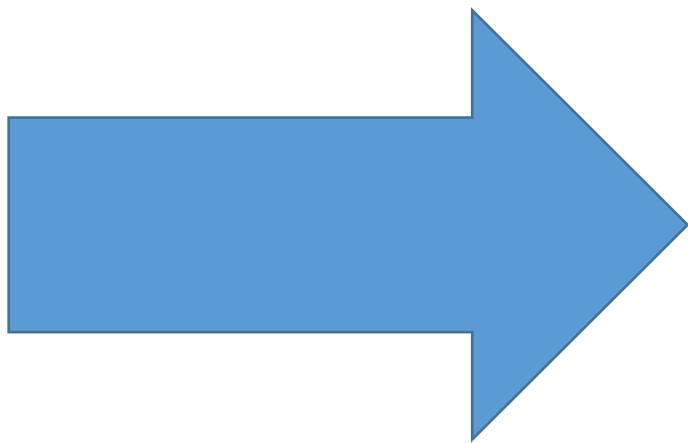
- Ричард Бах «Чайка по имени Джонатан»

Процце

# Энергетика

Окружи меня теплом твоих творческих  
мыслей

# Эффект бабочки



ЕСЛИ ВЫ ДАВНО ЖДЕТЕ  
**ОСОБОГО ЗНАКА**  
ТО ЭТО ОН

# Страх?

- А что будет то?

**У меня есть план, а у  
тебя?**

# Стань продуктивным

Или правило 2-х минут.

Тело остаётся в покое до той поры, пока его не приведут в движение

1. Если задача занимает менее двух минут – сделайте её
2. Двухминутный старт не позволит затеряться серьёзной цели

# Правильные привычки автоматически повышают продуктивность

Привычки - деятельность доведенная до автоматизма.

Создание новых привычек — дело непростое.

Встать раньше - сделать больше

# Производительность = Время + Энергия + Внимание

У производительности три ингредиента: время,  
энергия и внимание

Бери все три и беги!

\*Внимание = не прокрастинация

Лучшая мотивация —  
понимание, почему вы хотите  
что-то сделать

- ▶ Цель
- ▶ Задача
- ▶ Метод

# Чего достиг ты?

- ▶ Продуктивность — это не сколько вы произвели, а чего вы достигли



# Задачи

- ▶ Переворот
- ▶ Качество
- ▶ След

▶ Задание:

- Придумать основной концепт, идею (4 выпуска)
- Время 5 минут
- Стилистика любая ( цензура)
- Аудитория обширная