

В Новый год налегке: миссия выполнима!

Часть вторая. Самодисциплина.
Тренер: Наталья Мастюкова

План работы

- Шаблон поведения
- Волшебные 15 минут
- Форма дня
- Что на самом деле нужно планировать?
- Важное дело, о котором часто забывают
- Капитанский мостик
- Что такое самодисциплина без борьбы с собой?
- Бонус :)

Шаблон поведения

- Повторяющиеся действия

- СТОП

» Решение: предварительная подготовка

Волшебные 15 минут

- Система FlyLady
 - Едим "слона" на время
- Стратегический час

Форма дня

Рутинны/ритуалы/ежики - ежедневные дела для бодрого настроения с утра и плавного завершения дня вечером

Утренние

- Быстрая уборка
- Утренние страницы
- Планы на сегодня
- Зарядка
- Контрастный душ
- Настроенческая музыка

Вечерние

- Медитация
- Планы на завтра
- Уход за собой
- Проветривание
- Итоги дня
- Визуализация цели
- Общение с семьей

А какие дела хотели бы включить вы в свой распорядок дня?

Обзорная закладка

	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
Утренние страницы	+	+	+	-	+	-	+
Приготовить одежду с вечера	+	-	+	-	-		
Пробежка			+			+	

+ выполнено; - не выполнено;
пустая клетка: не запланировано

Что на самом деле нужно планировать?

"...переделала много дел, которые находились по ходу дня, но до валяния так и не дошло((. поняла, что оно просто сидит в голове, а делать я НЕ ПЛАНИРОВАЛА!"

Планируем не ДЕЛО, а ВЫПОЛНЕНИЕ!

- Когда? Где?
- Какие нужны ресурсы?
- Какие могут возникнуть препятствия?
- За счет чего можно выделить время?
 - По ощущениям
 - Хронометраж

Важное дело, о котором часто забывают

*Какие еще дела, кроме важных,
но не срочных вы часто
откладываете или "забываете"
запланировать?*

Отдых!

- Достаточное количество отдыха
- Отличное качество
 - Переключение вида деятельности
 - Отключение от проблем
 - Приятность
 - Отсутствие чувства вины

Капитанский мостик

Как увидеть тенденции в своей жизни и выделить главное?

- Ежедневное самое значимое событие
 - Еженедельное
 - Ежемесячное
 - » Ежеквартальное

Инвестиции: время.

Результат: ясное видение своих глубинных ценностей и построение гармоничных планов

Что такое самодисциплина без борьбы с собой?

САМОДИСЦИПЛИ́НА, самодисциплины, мн. нет, ·жен. Дисциплина в собственном поведении, умение владеть своим поведением.

Д.Н. Ушаков. Большой толковый словарь современного русского языка.

- мягкое внедрение навыка
- нет "откатов"
- построение системы изнутри

Хорошее начало

Когда в очередной раз вам станет лень
что-то делать,
скажите своей лени:

"Это такой прием, чтобы сбить меня с пути
самодисциплины? Как бы не так!"

Она очень удивится и отступит.