

- Поставить высокую планку
- Записать свои цели
- Установить временные пределы или дедлайн
- Определить, какие люди или организации могут оказаться полезными в этом

• Принять во внимание различные области вашей жизни, включая семью, карьеру, и т.д.



Все начинается с того как вы





Определения и концентрация на



<u>Проверяйте и проясняйте свои ценности и</u> убеждения





<u>Вовлекайте себя в ежедневный</u> <u>процесс</u>

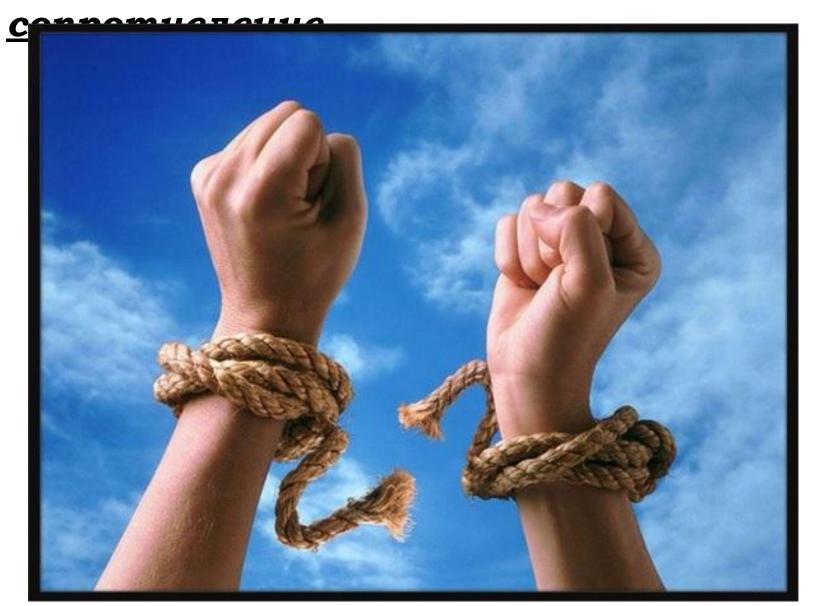


Прислушивайтесь к своей интуиции и действуйте

сообразно ей



Преодолевайте собственное



<u>Устанавливайте положительные</u> <u>триггеры</u>





Спасибо за внимание!