



**На деда Мороза надейся, а
сам не плошай!**

Почему мечты не сбываются?

1. Мы не мечтаем
2. Мы не ставим цели
3. Мы боимся
4. Мы не видим четкой картинки, нет плана

Намечаем мечты!

Через 5 лет...

Я хочу жить в

Меня окружают эти люди:

Я хочу заниматься

Я хочу уметь

Я хочу иметь

Намечаем мечты!

Через год...

Я хочу жить в

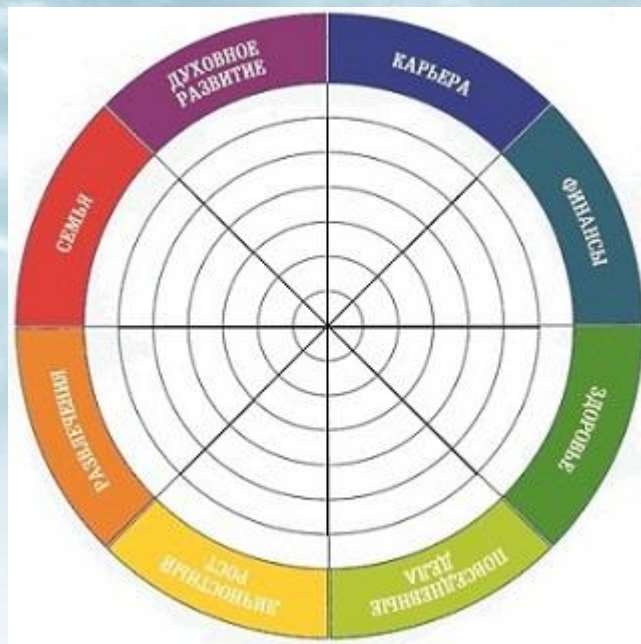
Меня окружают эти люди:

Я хочу заниматься

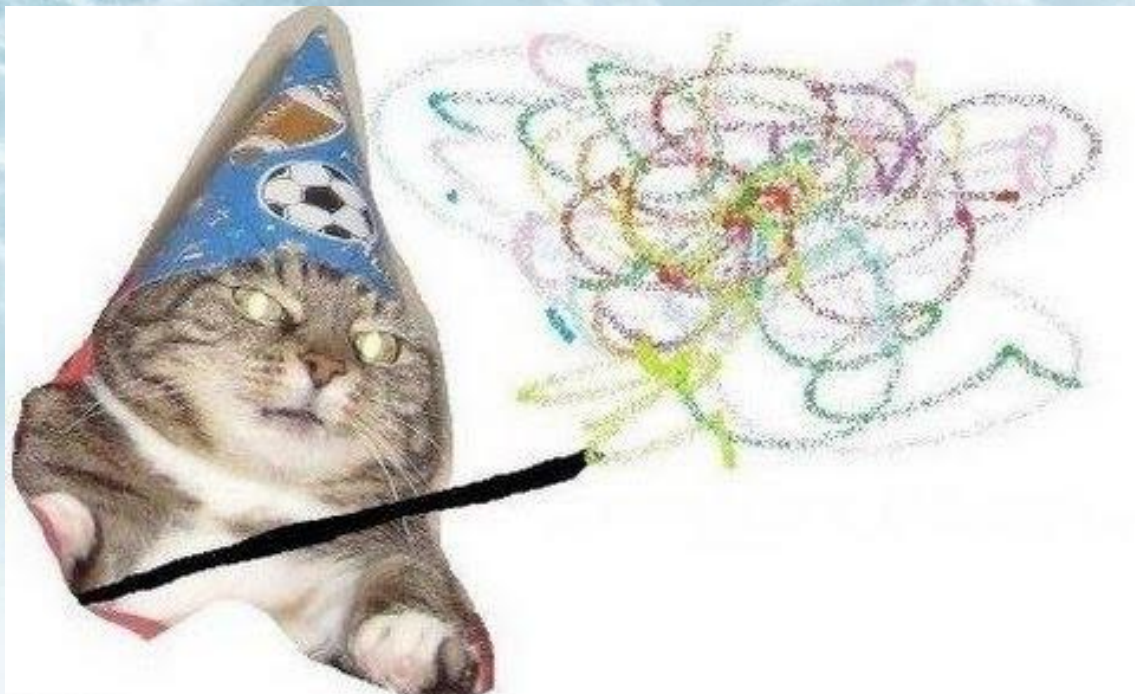
Я хочу уметь

Я хочу иметь

Колесо баланса



Превращаем мечты в цели



Система SMART

Specific - конкретная

Measurable - измеримая

Achievable - достижимая

Relevant - актуальная для вас

Timed - ограниченная во времени

Составляем календарь

	Январь	Февраль	
	Март	Апрель	
	Май	Июнь	

Группа поддержки

1. Тема года
2. Девиз года
3. Слово года
4. Полезные привычки

Карта года



Фильтры для мечты

1. Хочу и все
2. Если все стоит 1 рубль
3. Золотая рыбка

Соглашение с собой



<http://russian-handmade.com/>

tyaika.livemaster.ru

Письмо в будущее



Путь в тысячу миль начинается с первого шага

1. Пообещайте себе, что сделаете 3 пункта для вашей мечты в течение 3 недель
2. Запишите их
3. Напишите свой имейл на листочке
4. Отдайте мне:)

Полезные книги

1. М. Джей “Важные годы”
2. Б.Шер “О чем мечтать”, “Мечтать не вредно”
3. Л. Парфентьева “100 способов изменить жизнь”
4. Б. Блюменталь “Одна привычка в неделю”
5. Эль Луна “Между надо и хочу”
6. Л. Бройнинг “Гормоны счастья”
7. М. Голдсмит “Триггеры”