



**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

# Намечтаем мечты!

Через год...

Я хочу жить в

Меня окружают эти люди:

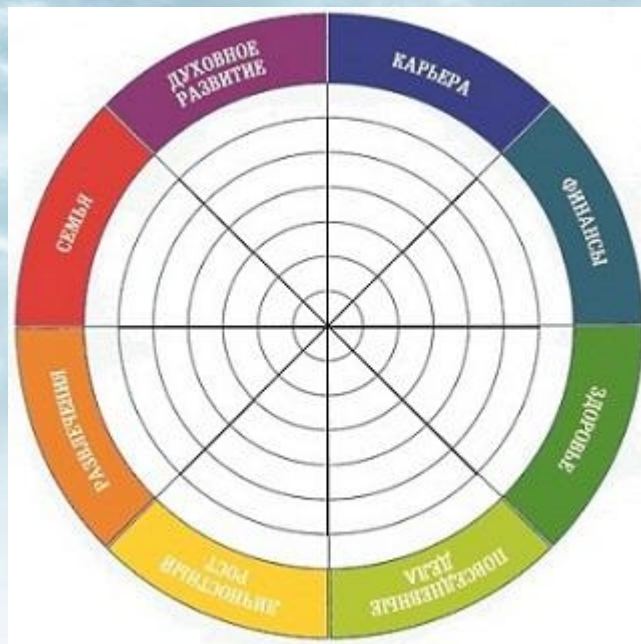
Я хочу заниматься

Я хочу уметь

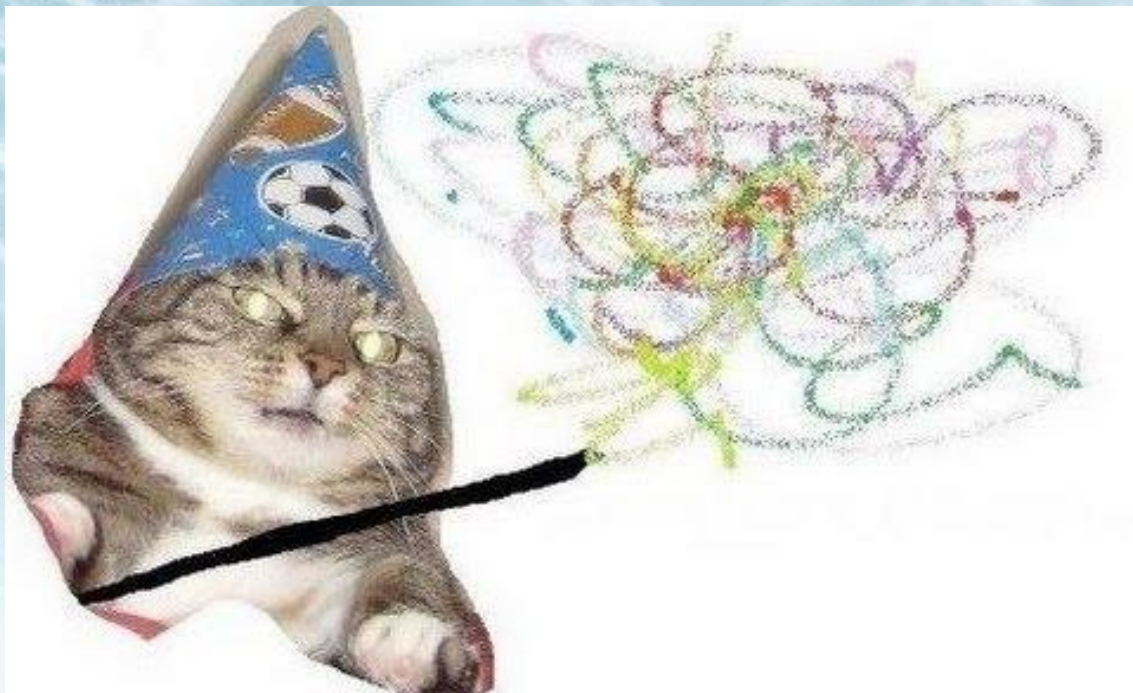
Я хочу иметь



# 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”