

Примеры идей

90 дней учёта финансов

Данная привычка нужна для учёта и анализа трат. Чтобы в дальнейшем выяснить куда уходят деньги, откуда приходят и какой способ зарабатывания для меня самый комфортный и выгодный.

Для учёта буду использовать приложение и браузерную версию [CoinKeeper](#). Довольно удобно, так как приложением можно пользоваться с телефона сразу в магазине или транспорте, чтобы ничего не забыть. Так как донести чеки до дома, не потерять и не забыть внести в таблицу - довольно сложный процесс. Хотя выход для тех, для кого бесплатной версии CoinKeeper недостаточно, а на платную не хочется раскошелиться. Хотя, я уверен, что есть другие бесплатные приложения, которые хорошо справятся с этой задачей, если найдём такое -



Критерий завершения
выработана привычка вести учёт всех денежных средств

Личные ресурсы
желание, воля, руки, голова

Экологичность цели
учитываем средства - анализируем – богатеем

«60 дней без лифта»

Ввиду некоторых причин не могу в данный момент ходить в тренажёрный зал. За время перерыва, естественно, снизилась активность и повышается вес, так как работа сидячая малоактивная.

На протяжении 90 дней я должен выработать устойчивую привычку игнорировать лифты и ходить только по лестнице.

Не смотря, на то, что я живу на 11 этаже, думаю, эта задача мне по силам. Главное, не забывать отмечаться здесь. Начинаю сегодня, о пройденном дне отмечаюсь завтра (то есть на следующий день).

Ещё нужно не забывать выходить из дома раньше и планировать чуть больше времени на дорогу, так как на ходьбу по лестнице уходит больше времени, чем на лифт.



Критерий завершения

выработана привычка ходить только по лестнице

Личные ресурсы

желание, силы, воля, ноги

Экологичность цели

становимся сильнее, выносливее и стройнее

Я делаю гимнастику для лица каждый день

Решила возобновить каждодневные упражнения для лица. Я так увлеклась всем, что совершенно забросила себя любимую. И честно говоря избегаю себя рассматривать в зеркало, потому что выгляжу не айс. Короче надо менять эту дурацкую ситуацию, возвращать себя к норме и не комплексовать.

Проблема еще и в том, что мне как-то постоянно не хватает на эту тему времени. Находятся дела, которые мне кажутся наиболее важными, срочными. Поэтому с сегодняшнего дня приоритетной целью становится именно моя внешность. На улице лето, солнце, воздух, а главное сейчас начнется пора фруктов отечественного происхождения. И вот всем этим надо активно пользоваться.



Критерий завершения

30 дней без перерыва

Личные ресурсы

я, мое время, работа над собой

Экологичность цели

без комментариев

Написать статью по использованию Интернет - технологий в образовании

В статье рассмотрим интернет - технологии. Интернет технологии это все, связанное с Интернет. Прежде всего, все многообразие сайтов, плюс чаты, форумы, электронная почта, Интернет торговля (включая Интернет магазины), социальные сети и масса всего, что создано для работы в Интернет или с использованием Интернет. Интернет технологии создаются по определенным методам в соответствии с определенными правилами при помощи специальных технических средств (сетей, серверов и т.п.) и специальных программ.



Критерий завершения
статья написана и
опубликована

Я делаю гимнастику для лица каждый день

Решила возобновить каждодневные упражнения для лица. Я так увлеклась всем, что совершенно забросила себя любимую. И честно говоря избегаю себя рассматривать в зеркало, потому что выгляжу не айс. Короче надо менять эту дурацкую ситуацию, возвращать себя к норме и не комплексовать.

Проблема еще и в том, что мне как-то постоянно не хватает на эту тему времени. Находятся дела, которые мне кажутся наиболее важными, срочными. Поэтому с сегодняшнего дня приоритетной целью становится именно моя внешность. На улице лето, солнце, воздух, а главное сейчас начнется пора фруктов отечественного происхождения. И вот всем этим надо активно пользоваться.



Критерий завершения

30 дней без перерыва

Личные ресурсы

я, мое время, работа над собой

Экологичность цели

без комментариев

Прокачать гончарный навык

У меня есть увлечение - керамика, а если конкретнее, то работа на гончарном круге. Заниматься именно гончаркой я начала недавно (октябрь 2017), самообучение + онлайн-мероприятие по прокачке навыков дали свои результаты, но этого всё равно не хватает.

Я уже составила себе свой личный план для поднятия скилла, с вдохновением на данном этапе всё нормально, но т.к.

периодически на меня нападают лень, апатия и прокрастинация (2 раза пила чай, прежде чем начать оформлять тут всё), то для доп. стимула я решила создать цель здесь. Надеюсь, я со всеми задачами справлюсь, и ощущение бессмысленности бытия не затянёт меня в свои папы.



Критерий завершения

Выполнение всех заданий цели

Личные ресурсы

Время и информация

Экологичность цели

Улучшение навыков, получение новых знаний и умений

Разобрать свой Телеграм-архив

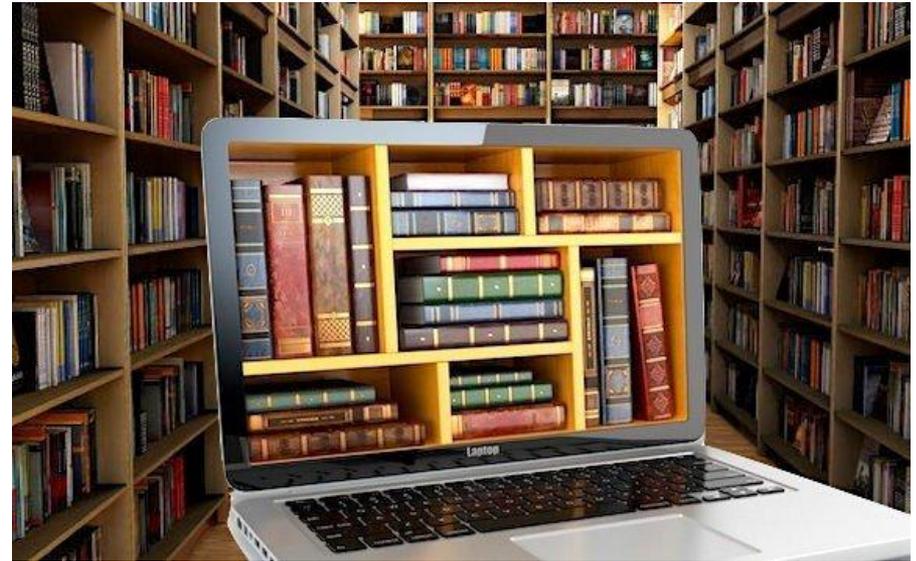
Я в Телеграме подписана на много каналов, куда скидывают бесплатно курсы, тренинги, статьи, книги. Не всегда есть время подробно прочитать или изучить материал. И я интересное для себя скидываю себе в "Избранное", чтоб потом разобрать. И вот это потом... никак не доходят руки разгрести этот склад полезности. Это как целая электронная библиотека с бесплатными ресурсами.

Решила поставить себе цель, чтоб изучить материалы пока они актуальны и полезны.

На момент постановки цели там 147 ссылок. Хочу разобрать под 0.

Но не факт что не буду докидывать туда новые ссылки.

Успехов мне в этом деле)



Критерий завершения

Все материалы прочитаны и отсортированы

Личные ресурсы

Время, интернет, целенаправленность

Экологичность цели

Завершить незавершенное - экологично

Ранняя пташка - это я)

Планов много, времени мало.

Как найти время? -

Раньше вставать :)

В Наполеоновских планах подъем в 4 утра. Но начнем с малого, с 6.



Критерий завершения

Подъем до/в 6 утра каждый день.