

ПЛАН ПОДГОТОВКИ К АДСКОЙ НЕДЕЛЕ

«Провалив подготовку, вы подготовитесь к провалу»
Бенджамин Франклин

1 Широкий взгляд на жизнь.

Сосредоточьтесь, забудьте о разных мелочах и взгляните на свою жизнь со стороны.

Сколько лет вы прожили?

Удалось ли достичь целей, которые ставили?

Довольны ли вы своей жизнью?

А чем в жизни не удовлетворены?

Гордитесь ли вы собой?

Нравитесь ли себе как человек, член семьи и коллега?

Контролируете ли вы свою жизнь?

О чем вы мечтали в детстве? Кем хотели быть чем заниматься?

Подробно опишите свою жизнь и как бы вы хотели бы ее видеть?

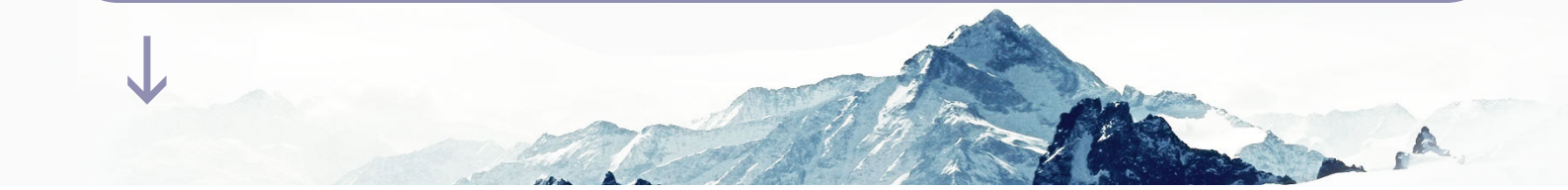
Что сделать, чтобы исправить все, что вам не нравится?

2 Обратная связь.

2 Спросите коллег, семью и друзей: «В чем я могу стать лучше? Что в моих действиях хорошо и вдохновляет вас? А что плохо, поверхностно, раздражает и разочаровывает вас во мне?». Запишите ответы.

3 Потенциал изменений к лучшему.

3 Проанализируйте обратную связь. Видны ли очевидные тенденции? Наметьте для себя сферы с наибольшим потенциалом для перемен и подробно опишите, что именно вы сделаете во время Адской недели.



Картина вашей жизни.

- 4** Припомните каждый свой день. Запишите все свои привычки и повседневные дела. Выделите самые значимые — и положительные, и отрицательные. Это поможет вам яснее представить свою Адскую неделю.

Визуализация.

- 5** Теперь, имея картину жизни, легче заранее проработать ситуацию. Попробуйте представить себе все трудности, что вас могут ждать. Не просто думайте о чем-то, а рисуйте это в воображении — как фильм, со звуковым рядом и героями.

Цели в жизни.

- 6** А теперь — почти самое главное. Перечитайте все свои записи, сформулируйте и запишите свою цель своей жизни: в чем ваше предназначение, чего вы хотите добиться для себя и для отношений с другими людьми. Дерзайте мыслить масштабно, дерзайте ставить высокие цели!

Цель Адской недели.

- 7** Последний шаг — ваша цель на интенсив. Мысленно вернитесь к тем особенным семи дням. Что вы можете сделать за это время, чтобы как минимум выйти на верную дорогу и приблизиться к большим целям?

Испытания — часть
путешествия к цели.
А цель того стоит.

