

ЧТО ТОБОЙ ДВИЖЕТ



Внимательно и без спешки прочитай слова внутри круга. Подумай, какие из них вызывают в тебе положительные эмоции и улыбку? От чего тебе становится теплее? Оставь в круге эти слова. А какие из них не находят положительного отклика или даже отталкивают тебя? Зачеркни слова, которые мало тебе подходят.



- Теперь перенеси семь понятий, которые вызвали в тебе самые лучшие чувства, в первый столбик (на следующей странице). Оцени по шкале от 1 – «отлично» до 6 – «плохо», насколько на самом деле важен для тебя тот или иной мотив. Ты можешь применять его уже сейчас? А потом запиши, что **КОНКРЕТНО** ты можешь сделать, чтобы руководствоваться этим мотивом в ближайшие недели и месяцы.



Важные мотивы	Насколько важны? (По шкале от 1 до 6)	Как ты применяешь их в жизни? (По шкале от 1 до 6)	Отклонения	Более эффективное применение этого принципа

► Теперь найди три понятия, от которых у тебя теплеет на душе.

Три твоих самых важных слова:

1. _____
2. _____
3. _____

Какие выводы ты сделал после выполнения этого упражнения? То, что тобой движет и тебя вдохновляет, как правило, и есть твои «мотивы».

Это
интересно!

ПОКАЖИ МНЕ СВОИ МОТИВЫ...

Мотивы представляют собой желание, открывающее для нас океан, по которому мы можем пуститься в кругосветное путешествие.

Как правило, мотивы остаются неизменными и сопровождают нас всю жизнь. Мотивы еще не приводят к действию, но они влекут нас за собой.

Каждый день занимайся тем, что подсказывают твои мотивы.

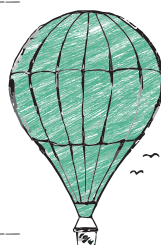
И понемногу приводи все сферы своей жизни в соответствие с ними.

Тогда у тебя появится фундамент для мотивированных, радостных действий.

➤ *Что ты сделаешь завтра, чтобы больше следовать мотивам?*

➤ *А послезавтра?*

➤ *Через два дня?*





ПУСТЬ СДЕЛАЮТ САМИ!

Свободное
плавание!

Не все дела требуют твоего живейшего личного участия. Откажись от заданий, которые другие люди могут выполнить столь же хорошо или даже лучше, чем ты. Создай для себя «свободные зоны», в которых ты делегируешь как можно больше дел. Это может означать, среди прочего, возможность поискать партнеров в своем окружении (соседи, коллеги, друзья, родители) или же заплатить за работу. У тебя слишком мало денег? Задай себе вопрос: где я могу добыть дополнительные источники финансирования, чтобы передать задачу специалистам? В идеале было бы лучше всего делегировать задачу опытному и талантливому в этой сфере человеку. Тогда ее выполнят идеально. А специалисту будет еще и интересно это делать! А теперь – вопросы к тебе:

► *Какие из заданий, которые нужно было делать до этого момента, столь же хорошо мог бы выполнить кто-то еще?*

► *Какие аспекты работы ты любишь больше всего? Что у тебя получается легко?*

► *Где тебе особенно трудно?*

► *Какие задачи тебе больше всего хотелось бы кому-то перепоручить прямо сейчас?*

► Кто в твоём окружении обладает определенными талантами?
(см. с. 12 и далее). Каким образом вы дополняете друг друга?

Запиши.

Я прямо сейчас отказываюсь от следующих дел:

1. _____

Кому передаю: _____

Что за это нужно сделать? _____

Мой срок выполнения: _____

2. _____

Кому передаю: _____

Что за это нужно сделать? _____

Мой срок выполнения: _____

3. _____

Кому передаю: _____

Что за это нужно сделать? _____

Мой срок выполнения: _____



НА СВИДАНИИ С КАЙРОСОМ

День был
приятным?

Из греческой мифологии нам известны два бога, отвечающих за время: Хронос, бог количества времени (его имя осталось в названии часов – «хронометр»), и Кайрос, бог его качества.

Довелось ли тебе сегодня встретиться с Кайросом? Посмотри, что хорошего с тобой случилось за этот день? Вечером найди пару минут, посиди в тишине и собери воедино драгоценные моменты прошедшего дня.

► **Что было сегодня особенно ценным? События, разговоры, впечатления?**



Это
интересно!

ОСТАНОВИСЬ, МГНОВЕНИЕ!

Знаешь ли ты о существовании Общества по Замедлению Времени? Присоединяйся! Главная цель Общества – выступать против господствующей идеи нашего времени – «быстрее, выше, дальше» – и замедлять свою жизнь. Осознавай каждое мгновение. И проживай его с полным наслаждением.



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:



[Mifbooks](#)



[Mifbooks](#)



[Mifbooks](#)