

ЕЖЕДНЕВНИК
ПО МЕТОДУ

Юрия Белонощенко

СИЛА МАЛЕНЬКИХ ШАГОВ

Цель
Фокус
Регулярность
Результат

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

1. Определение целей

На следующих двух разворотах напишите одну глобальную и две локальные цели.

Важно: поставив глобальную цель, отведите на ее достижение достаточный срок, это может быть не один год. Разбейте ее на этапы и определите первые конкретные действия.

Для достижения локальной цели определите результат, которого вы достигнете за 21 день, — и стремитесь к нему. Важно развить в себе привычку ежедневно что-то делать в нужном направлении, пусть немного. Так работает сила маленьких шагов.



Совет

Обдумайте цели как следует. Выберите то, что нужно именно вам. Определите, что глобальное, а что локальное.

Пример:

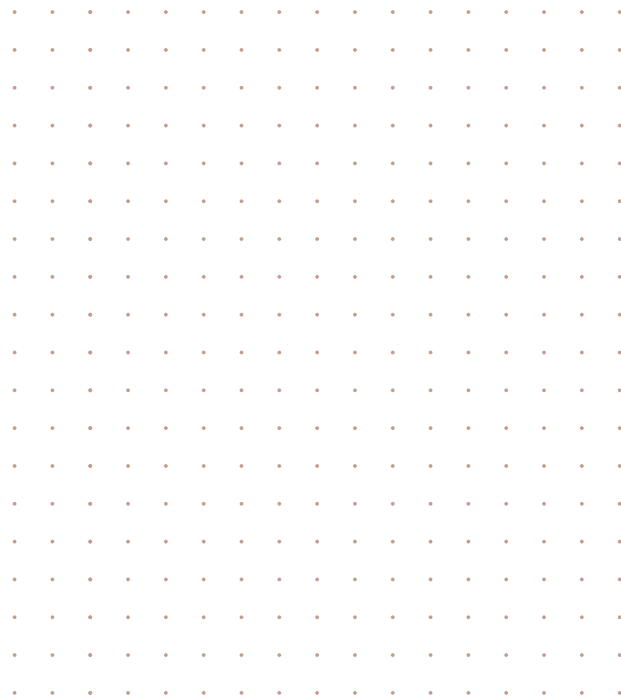
ГЛОБАЛЬНАЯ ЦЕЛЬ

выучить три языка:
французский,
немецкий,
испанский.

ЛОКАЛЬНАЯ ЦЕЛЬ

за 21 день выучить 210 слов
на французском языке,
понять, как устроена
грамматика языка.

ГЛОБАЛЬНАЯ ЦЕЛЬ



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

ЛОКАЛЬНАЯ ЦЕЛЬ 1 (на 21 день)

This image shows a full page of dot grid paper. The background is white, and it is covered with a regular pattern of small, light gray dots. The dots are arranged in straight horizontal and vertical rows, creating a grid-like appearance across the entire surface. There are no margins, text, or other markings on the page.

ЛОКАЛЬНАЯ ЦЕЛЬ 2 (на 21 день)

[illegible]

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

2. Визуализация целей

Давайте окружим себя информацией, которая будет способствовать достижению целей. Сделаем визуальные образы того, к чему мы движемся маленькими шагами.

Старый добрый проверенный способ – «доска визуализации», или «доска желаний». Вы находите визуальные образы своим целям и прикрепляете их на доске в месте, которое будете видеть каждый день, причем неоднократно.

Можно нарисовать и прямо в этой тетради.



Главное правило!

Изображение должно однозначно ассоциироваться с поставленной целью, не порождая отвлекающих мыслей.

Можно вешать не только на доску, но и на холодильник, рабочий стол ноутбука, заставку телефона.

Совет

Многие работают в дороге, где нет места, чтобы физически можно было повесить картинку. Но можно настроить себе в личной почте автоматические письма-напоминания с фотографиями желаемого. Тоже хороший вариант!

МЕСТО ДЛЯ ВИЗУАЛИЗАЦИИ ГЛАВНОЙ ЦЕЛИ

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

МЕСТО ДЛЯ ВИЗУАЛИЗАЦИИ ЛОКАЛЬНЫХ ЦЕЛЕЙ



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

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

С КЕМ МНЕ СЛЕДУЕТ ПОЗНАКОМИТЬСЯ?

A large grid of dots for writing notes, consisting of 20 rows and 20 columns.

ГДЕ НАЙТИ НУЖНЫХ ЛЮДЕЙ?

A large grid of dots for writing notes, consisting of 20 rows and 20 columns.

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

4. Измерение прогресса

Нельзя управлять тем, что не измеряется. А измерить можно все: бизнес, здоровье, даже отношения и эмоции. Главное — точно сформулировать вопрос.

Зная показатели, мы понимаем, можем ли и хотим ли улучшить их. Особенно это важно, когда мы поэтапно проходим длинную дистанцию. Важно измерять данные на каждом этапе, правильно распределять силы, следить за здоровьем и прогрессом в достижении цели.



Совет

Например, в Бэби-клубах мы измеряем индекс удовлетворенности клиентов, сотрудников (индикатор NPS: «Оцените, пожалуйста, от 0 до 10, с какой вероятностью вы порекомендуете нашу услугу/обучение/уровень близкому знакомому, коллеге или другу?»). Полученный балл показывает необходимость улучшения.

В целях, связанных со здоровьем, это могут быть анализы, показатели веса, объема, давления. В саморазвитии – прочитанные книги, прослушанные лекции. В отношениях – тот же NPS: задайте человеку, отношения с которым вы хотите изменить, вопрос «на старте» и повторите его «на финише».

Один из «шагофонистов», Антон Гиричев, отслеживал появление у себя плохих эмоций, отмечая их разными цветами. Затем анализировал причины их появления. Затем научился ловить момент зарождения эмоций и сразу же дистанцироваться от них. В результате добился полного владения собой в любых ситуациях.

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

ШАГОФОН 1

A 10x10 grid of dots for graphing. The grid consists of 10 rows and 10 columns of dots, totaling 100 dots. The dots are arranged in a regular pattern, with 10 dots in each row and 10 dots in each column.

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

5. Ритм

Если вы хотите достичь большой цели, вы должны выстроить упорядоченный ритм, который не зависит от ваших настроений, желаний и возможностей.

Два главных критерия ритма:

- соразмерность действий;
- регулярность действий.

Соразмерность: шаги должны быть более или менее равномерными, например 30 новых слов каждый день, 30 минут каждый день и т. п. Но с некоторой периодичностью, например каждый третий день, можно назначить шаг-действие чуть больше, чем в предыдущие дни. Это сродни кратковременному ускорению, увеличению нагрузки в спорте. Это «чуть больше» раздвигает границы. Но постоянно держать такой темп нельзя.

Регулярность: шаги должны быть каждый день. Можно делать паузы, небольшие промежутки для отдыха, для восстановления сил. Но пауза не должна превращаться в полную остановку. В этом случае придется начинать сначала.



Совет

Не все шаги нужно делать ежедневно, некоторым достаточно недельного промежутка. Определите ниже, чем и когда нужно заниматься, зафиксируйте посильный объем регулярных задач, а также предполагаемые моменты концентрации сил.



Почитать описание и заказать
в МИФе

Смотреть книгу

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

Взрослые книги:



Проза:



Детские книги:

