

Приложение 2

Персональный план развития полной мощности

Ваши глубинные ценности:

Ваши сильные стороны:

Три самых важных урока, которые вам преподала жизнь,
и почему они так важны:

Человек, которого вы уважаете больше всего, и три качества,
которые вас восхищают в нем больше всего:

Ваши лучшие черты характера и качества:

Какую эпитафию вы бы хотели иметь на своем могильном камне, чтобы она в одном предложении описывала — кем вы на самом деле были в этой жизни:

Ваше видение своего будущего. Оно должно быть практическим и отражать ваши глубинные ценности.

Личное:

Профессиональное:

Барьеры на пути к высшей эффективности

	Барьер	Его энергетические последствия
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

Приложение 3

План действий

(Отдельные страницы для каждого «мускула», барьера и ценности)

Целевой «мускул»:

Барьер:

Ценность:

Ожидаемое воздействие на эффективность:

	Положительные ритуалы, поддерживающие желаемое изменение	Дата начала
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

Приложение 4

Журнал прогресса

Неделя:

Ритуалы	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	Примечания

(Оцените успешность выполнения по 5-балльной шкале.)

Достижения:
