

ТВОЙ ЛУЧШИЙ ГОД

2021

Лучший год вашей жизни – это год достижения ваших заветных целей.
Уберите разрыв между желаемым и возможным

5 шагов к реализации мечты

ШАГ 1. ПОВЕРИТЬ В СЕБЯ

Замените негативные утверждения позитивными, слабости – сильными сторонами.

Составьте список своих ограничивающих убеждений: о себе, о мире, людях.

Учитесь мыслить "от изобилия": будьте открытым, уверенным, делитесь идеями и эмоциями, стремитесь к развитию.

Составьте новый список убеждений. Чаще перечитывайте его.

ШАГ 2. РАССТАТЬСЯ С ПРОШЛЫМ

Проанализируйте полученный опыт, сделайте выводы и измените свое поведение.

Будьте благодарными за помощь других и все, чем обладаете.

Заведите дневник благодарностей.

Изучите свои сожаления и найдите в них указания на то, что нужно менять.

ШАГ 3. НАРИСОВАТЬ БУДУЩЕЕ

Сформулируйте свои цели. Убедитесь, что каждая из них конкретна, измерима, записана в активной форме, привязана ко времени, вдохновляет и действительно важна.

Признайте, что волнуетесь и возьмите эти эмоции под контроль.

Создайте личный микс из нужных привычек и результатов.

Не бойтесь рисковать. Все важное в жизни происходит за пределами зоны комфорта.

ШАГ 5. ВОПЛОТИТЬ МЕЧТЫ

Регулярно оценивайте прогресс движения к цели, хвалите себя за достижения.

Разбивайте крупные долгосрочные цели на более мелкие и легкодостижимые.

Планируйте ближайшие действия. Не увязайте в долгосрочном планировании и перфекционизме.

ШАГ 4. НАЙТИ МОТИВАЦИЮ

Настройтесь на долгий путь, найдите в своих страхах источник роста.

Заручитесь поддержкой людей, которые ценят ваши стремления. Учитесь у тех, кто уже преуспел.

Поддерживайте себя и верьте в свои силы.

Сделайте цель частью себя, будьте эмоцией, в деталях представляйте свой успех.



таграс
нефтесервисный
холдинг



423450, Российская Федерация
Республика Татарстан, г. Альметьевск
ул. Производственная, д. 2, каб. 201



Приемная:
+7 (8553) 38-82-03



ТАГРАС-РС.РФ



RS@TAGRAS.RU

