

Шаблон для работы с курсом «Между Обломовым и Наполеоном»

Ниже будут формы (пустые блоки) для заполнения, чтоб можно было проследить, какие инструменты применялись, и какую пользу они принесли.

Начало цели

Над какой целью или целями хотелось бы поработать с помощью предложенных техник и инструментов?

Моя цель:

--

1 ступень. Потенциал: Почему я могу?

Почему я могу себе это позволить?	
Почему это возможно?	
Что меня останавливает?	
Что меняется, когда добавляю "если" к мыслям о неудаче?	
Вывод	

2 ступень. Потребность в реализации: Зачем мне это надо?

Определение источника

Обстоятельства, при которых цель впервые появилась	
люди	
события	
действия	
чувства и эмоции	
мысли	
Вывод	

Определение эмоционального состояния при достижении

Когда цель будет достигнута, что я испытаю

Положительные мысли, чувства, переживания и эмоции	
Негативные мысли, чувства, переживания и эмоции	

Смыслы цели

Могу ли я достичь нужного состояния, не достигая этой цели?	
Кто является источником этой цели – я сам или кто-то извне?	

Почему мне это нужно?	
Какие альтернативы существуют для достижения этого состояния?	

3 ступень. Путь к цели

Пути и занятия

Мой путь	
Сейчас бы я занялся	
Сейчас бы я занялся	
Сейчас бы я занялся	
Сейчас бы я занялся	
Сейчас бы я занялся	

Мой путь	
Сейчас бы я занялся	
Сейчас бы я занялся	
Сейчас бы я занялся	
Сейчас бы я занялся	
Сейчас бы я занялся	

Ресурсы

	Уже есть	Надо приобрести
Люди		
Знания и навыки		
Материальные		
Нематериальные		

Шаги для получения ресурсов

Ресурс	Шаги для достижения

Риски

Внешние	Решения

Внутренние	Решения

4 ступень. Энергия

Энергетики	сила влияния от 1 до 10, где 1 — не даёт энергии, а 10 — максимально заряжает	Сложность внедрения от 1 до 10, где 1 — невозможно внедрить в свою жизнь сейчас, а 10 — достаточно одного движения
------------	---	---

Анти-энергетики	Сила влияния от 1 до 10, где 1 — практически не мешает, а 10 — вытягивает энергию всю и моментально	Сложность игнорирования от 1 до 10, где 1 — эта вещь должна быть в моей жизни и в моём внимании, а 10 — достаточно отвернуться и сразу забуду про это
-----------------	--	---

Привычки, которые хочу внедрить	Способы внедрения
------------------------------------	-------------------

5 ступень. Проверка цели

Уровень	Описание	Ответ
0-й уровень окружения	Что вокруг и где?	
1-й уровень поведения	Что я делаю в окружении?	
2-й уровень способности/про фессионализма	Как окружение воспринимает меня, с точки зрения моего профессионализма?	
3-й уровень «автоматической сбычи мечт»	Что я хочу далее? Какие у меня появились новые цели, когда выбранная цель достигнута	
4-й уровень ценности	Зачем/для чего? Что мне даёт текущая цель при достижении	
5-й уровень убеждений	Какие убеждения помогли и какие появились?	
6-й уровень сущности	Кто я? Когда достигаю цели, как я себя характеризую в принципе, какая/какой я, как я себя ставлю, какие роли во мне проявляются.	
7-й уровень миссии	Зачем я миру/что я ему принесу? Когда цель достигнута, какие блага мной переданы миру: мой успешный пример, профессиональная услуга и т.д.	
8-й уровень смыслов	Зачем Мир мне/Что Мир может мне дать?	

Общие впечатления и выводы от упражнений и рекомендаций

Какие были более эффективны для тебя, к каким выводам глобально удалось прийти, на какие изменения сподвигли пять ступеней