



Настойчивость (чек-лист)

Этот чек-лист поможет оценить, насколько у вас развит навык настойчивости, и выявить области для улучшения.

- ☐ **1.** Умею формулировать краткосрочные и долгосрочные цели.
- ☐ **2.** Не сдаюсь после первых неудач и продолжаю работать над задачей до достижения результата
- ☐ **3.** Никакие препятствия не могут заставить меня отказаться от поставленной цели
- ☐ **4.** Следую намеченному плану, даже если не вижу мгновенных результатов
- ☐ **5.** Не откладываю задачи, которые требуют усилий, на потом
- ☐ **6.** Ищу альтернативные пути для решения задач
- ☐ **7.** Адаптируюсь к изменяющимся условиям, сохраняя фокус на цели
- ☐ **8.** Соблюдаю режим работы и следую графику, даже если не хочется
- ☐ **9.** Могу отложить краткосрочные удовольствия ради долгосрочных целей
- ☐ **10.** Концентрируюсь на победах, а не поражениях
- ☐ **11.** Продвигаю свои идеи и планы, несмотря на сопротивление или

скептицизм окружающих

- ☐ **12.** Моё мнение о себе не зависит от достижений или похвалы других людей
- ☐ **13.** Умею просить о помощи и поддержке, если это необходимо для достижения целей
- ☐ **14.** Верю, что напряжённая работа поможет мне добиться значительных результатов

Оценка 0–30% (0–4 пункта): Навык нуждается в развитии. Вы можете сдаваться перед трудностями или отступать, столкнувшись с препятствием. Работайте над упорством и терпением в достижении целей. 31–60% (5–8 пунктов): Уровень навыка средний, есть потенциал для улучшения. Вы проявляете настойчивость в достижении целей, но вам иногда не хватает выдержки при возникновении сложностей. Старайтесь не опускать руки при первых трудностях. 61–90% (9–12 пунктов): Навык развит хорошо, используется в большинстве ситуаций. Вы упорны и последовательны в достижении своих целей. Способны преодолевать трудности и достигать результата, несмотря на препятствия. 91–100% (13–14 пунктов): Навык развит на высоком уровне, применяется уверенно. Вы обладаете высокой настойчивостью, умеете вдохновлять других своим примером и достигать целей, несмотря на любые сложности. Ваш упорный характер помогает вам быть лидером.