



## Планирую счастье 2020\_чек-лист для участников марафона

Дорогие мои участники! Этот чек-лист для вас, чтобы вы могли в любой момент свериться и доделать то, что, возможно, не успели во время марафона.

### День 1. "Спасибо, 2019, за..."

- Написать письмо/пост с событиями, за которые ты можешь сказать, 2019 году "спасибо"!
- Позвонить тем "знаковым людям", с которыми у тебя в 2019 не сложились отношения, либо закончились, либо оставались натянутыми. Позвонить и поблагодарить. За что? Слова найдутся, я в тебя верю :)

### День 2. "Точка старта"

- Сделать своё колесо баланса жизни и оценить, насколько тебя устраивают 8 сфер жизни.
- Выделить 3 сферы жизни, которые требуют наибольшего внимания в 2020 году (это будет твой основной фокус)
- Прописать 300 хотелок :)

### День 3. "Создаём свой год"

- Планируем по 3 цели/желания/хотелки на каждую сферу колеса баланса жизни по методике ХСР (хорошо сформулированный результат) (минимум:  $8 \cdot 3 = 24$  цели)

#### **День 4. "Смотрю дальше"**

- Твоя жизнь через 3 года
- Твоя жизнь - через 5 лет
- Твоя жизнь - через 10 лет

#### **День 5. "Инь, Ян, Хрень"**

- Вычислить цели и желания с энергией "Ян"
- Вычислить цели и желания с энергией "Инь"
- Безжалостно вычеркнуть цели и желания с энергией "Хрень"

#### **День 6. "Планы и волшебство"**

- Разнести цели и хотелки с энергией "ЯН" по месяцам 2020 года
- Проработать хотелки и цели с энергией "Инь" с помощью 1-й из 3х техник ("Магическое достижение целей", "Работа с субмодальностями", "Волшебные ритуалы") :)

#### **День 7. "От планов - к действиям!"**

- Определить "фокусные" 3-5-7 целей на каждый месяц
- Составить свой идеальный будний и выходной день с учётом этих фокусных целей
- Сделать карту-визуализацию своих хотелок
- Взять на себя обязательство и ответственность за достижение всех целей и хотелок :) Письменно!

Помни, что у тебя как у участника "Планирую счастье 2020", есть возможность перейти от планов к достижению своих целей и хотелок с помощью 2-х месячной онлайн-программы "Маленькими шагами - к большой цели". Чтобы записаться на неё - просто напиши мне в любом мессенджере или соцсети :) [https://vk.com/ia\\_neyasova](https://vk.com/ia_neyasova)  
[https://www.instagram.com/ia\\_neyasova/?hl=ru](https://www.instagram.com/ia_neyasova/?hl=ru)

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?