



ЧЕК-ЛИСТ Насколько ты проявляешься как ОРЕЛ?

БУДЬ ОРЛОМ, А НЕ УТКОЙ. На первый взгляд у утки с орлом много общего. Но в действительности они в корне отличаются друг от друга. Внимательно присмотревшись, ты сразу отличишь утку от орла. Отметь галочкой все пункты, с которыми у тебя порядок, как ты считаешь, и оцени в процентах свою эффективность в жизни и бизнесе: В комментариях противоположенные ответы - примеры того, как проявляются утки. Проходить повторно и заполнять этот чек-лист необходимо столько раз и до тех пор, пока твой суммарный балл не станет выше 90%

- ☐ **1.** Столкнувшись с трудностями, ты ищешь ответ на вопрос: «Как это можно сделать?»

Утки фокусируются на трудности и говорят: «Я не смогу этого сделать».

- ☐ **2.** Ты по жизни всегда оптимист.

Утки считают себя реалистами. (Именно так характеризуют себя пессимисты)

- ☐ **3.** Ты всегда делишься со всеми только о положительных достижениях.

Утки делятся друг с другом только негативными переживаниями. Они даже устраивают по этому поводу целые утиные собрания.

- ☐ **4.** Обычно ты делаешь больше того, что от тебя требуется.

Утки делают только самое необходимое, - обычно самый минимум, а иногда не делают даже этого.

- ☐ **5.** Ты открыт к новому и всегда готов учиться потому, что тебе проще взять и сделать.

Утки считают, что они уже и так все знают, и всегда найдут причину, чтобы что-то не

делать.

- ☐ **6.** Своей задачей ты считаешь любым способом найти решение.

Утки находят отговорки и веские причины, объясняющие невозможность чего-то.

- ☐ **7.** Иногда ты чувствуешь страх, но это не мешает тебе действовать.

Утки никогда не идут на риск.

- ☐ **8.** В каждой проблеме ты видишь возможности.

Утки в любом шансе и возможности видят прежде всего проблему.

- ☐ **9.** Ты предпочитаешь говорить о людях только хорошее или предпочитаешь молчать, когда сказать нечего.

Утки злословят по поводу окружающих в их отсутствие. Это позволяет им почувствовать собственную значимость.

- ☐ **10.** Ты принимаешь решение быстро, потому что у тебя есть своя четко определенная система ценностей, ты прислушиваешься и доверяешь своей интуиции.

Уткам требуется много времени для того, чтобы сделать выбор, но они очень быстро пересматривают уже принятые решения.

- ☐ **11.** Ты концентрируешь на решение проблем и действуешь безотлагательно.

Утки концентрируются на своих проблемах и только говорят об этом еще раз и еще раз.

- ☐ **12.** Ты умеешь прощать.

Утка долгие годы вспоминает о допущенной в отношении ее несправедливости.

- ☐ **13.** Ты берешь на себя полную ответственность за свою собственную жизнь и добываешь себе то, что тебе необходимо.

Утки ждут, пока их накормят, а если им не хватает еды, начинают плакаться об этом и обвиняют всех и вся в своих бедах.

- ☐ **14.** Ты получаешь то, что любишь.

Утки вынуждены любить то, что имеют.

- ☐ **15.** Ты относишься к пустякам так, как они того заслуживают.
Утки бурно реагируют на каждую мелочь и видят в этом смысл жизни.
- ☐ **16.** Ты поднимаешься на самые недоступные вершины.
Для уток весь мир состоит только из их маленького пруда.
- ☐ **17.** Ты уверен в себе и поэтому всегда изменяешь обстоятельства.
Утки жалуются на обстоятельства потому, что сомневаются в себе и имеют низкую самооценку.

Если твой суммарный балл меньше 90%, то поднять уровень можно только благодаря переоценки своих верований, ценностей и смене ограничивающих убеждений. Сделать переоценку можно путем участия в специальных трансформационных программах (самообразование, тренинги личностного роста, поддержка ментального наставника, коучинг и т.п.) Поблагодари человека, который дал тебе этот чек-лист. Успехов!

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

как это убрать?