



Как запустить свой успешный день? Алгоритм "НОРМА"

Для получения наибольших результатов от каждого дня твоей жизни придерживайся данного алгоритма "НОРМА". Данный алгоритм акроним - каждая буква названия это определенный этап, стадия в реализации вашего успешного дня. Легко запомнить шаги данного алгоритма: "Ваш успех каждый день - это НОРМА". Самое главное применить данный алгоритм в своей жизни. Следуйте данным шагам! Задавайте себе эти вопросы! Отвечайте себе и внедрение эти ответы в жизнь.

НАСТРОЙ

Первым делом после пробуждения, в постели, еще не открывая глаз вспомните что-то приятное, подумайте о чем-то хорошем, радостном позитивном. Пусть день начнется с положительных эмоций. Ключевой вопрос: что меня радует?

НАМЕРЕНИЕ

Выскажите вслух свою цель, желание, намерение, к предстоящему дню. Ключевой вопрос: что я хочу?

НАПОЛНЕНИЕ

Наполнитесь силами, ресурсами. Если вы религиозный человек - молитва. Если поклонник "ЗОЖ" - сделайте энергичную зарядку. Если последователь саморазвития - медитация, аффирмация.

ОРГАНИЗАЦИЯ

1. Туалетные процедуры, здоровый завтрак, внешний вид победителя (одежда). 2. Планы на день, задачи и шаги по реализации намерения. 3. Необходимые действия для запуска реализации данного плана. Ключевой вопрос: Что сделать для реализации? Как организовать день?

ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Определите ресурсы, которые понадобятся в течение этого дня, для реализации намеченных планов. Ключевой вопрос: Как, за счёт каких ресурсов? Что и в каком объеме понадобится для наилучшей реализации планов?

ОБУЧЕНИЕ

Для расширения своих возможностей, нужны новые знания, технологии, навыки. Подумайте о том, что приоритетно изучить именно сегодня. Ключевой вопрос: Какие знания и навыки могут понадобиться? Что изучить?

РЕШЕНИЕ

Ваше твердое и однозначное стремление реализовать намерение. Ключевой вопрос: Насколько я готов неотступно выполнить этот план до конца? Как осуществить?

РЕАЛИЗАЦИЯ

Действия по воплощению намерения. Ключевой вопрос: Насколько в полном объеме и своевременно я реализую намеченный план?

РЕЗУЛЬТАТ

Отслеживание промежуточных точек контроля. Ключевой вопрос: Соответствует ли факт плану?

МОТИВАЦИЯ

Поощрение себя за малейшие успехи. Ключевой вопрос: Что получилось? Как себя поощрить?

АНАЛИЗ

Выводы и итоги дня. Оцените оценки по данному чек-листу, наметьте шаги по улучшению. Ключевой вопрос: Что получилось? Что можно улучшить?

Распечатайте его и вечером продумайте, что конкретно будете делать для реализации данного алгоритма. В течение дня старайтесь придерживаться данных пунктов, а вечером прочекиньте. Достаточно двух - трех недель такой регулярной практики, чтобы получать качественные изменения в результатах каждого вашего дня. Это и многое другое быстрее и качественнее изменить поможет Сергей Власов - психолог, коуч, тренер. Доступ к сервисам и бесплатным материалам <https://taplink.cc/svlasov.ru>

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

как это убрать?