



Чек лист

15 правил

*Как преодолеть
прокрастинацию и
достичь поставленных
новогодних целей.*

Программируем успех



Я – ментор Виктория:

- психолог, коуч с опытом более 9 лет
- автор статей по психологии жизни, психологии отношений
- бизнес психолог и бизнес тренер
- супервизор
- специалист в области прикладного психоанализа, системно-семейной терапии, КПТ

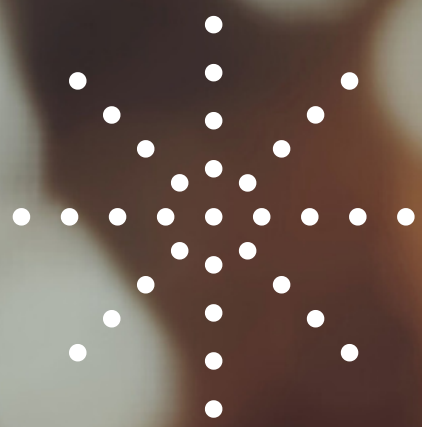
Смотрите мои практикумы
здесь

- эксперт по семейному и женскому консультированию, медиа-психолог, бизнес-психолог и бизнес тренер.
- мои статьи публикуют в СМИ, эксперт ТВ-шоу
- провожу обучение психологов, работаю с клиентами индивидуально и в группах



Сегодня я расскажу

*Какие методы
помогают не
только справиться
с прокрастинацией,
но и эффективно
работать над
достижением
целей
в новом году.*



Человек

который стремится к полноценному ощущению себя в реальности,

часто оказывается под давлением соответствия многочисленным стандартам.

При низкой самооценке это может привести к потере своей уникальности, запутыванию между собственными желаниями и внешними ожиданиями.

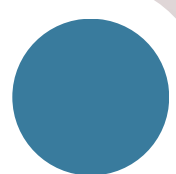
Однако при здоровой самооценке человек лучше понимает себя, ставит амбициозные цели и успешно преодолевает препятствия на пути к их достижению.



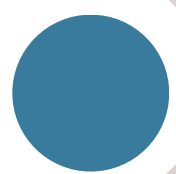
ментор Виктория

РАСПРОСТРАНЕННЫЕ

ошибки



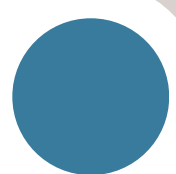
ПОСТАНОВКА
НЕРЕАЛИСТИЧНЫХ ЦЕЛЕЙ



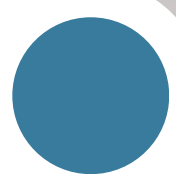
НАЧИНАТЬ ИДТИ К ЦЕЛИ
БЕЗ ПЛАНА



ФОКУС ТОЛЬКО НА
КОНЕЧНОЙ ЦЕЛИ

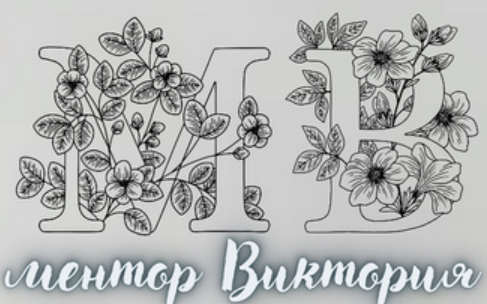


ОТСУТСТВИЕ ИЗМЕНЕНИЯ
СВОИХ ПРИВЫЧЕК



НЕТ ОЦЕНКИ ПРОГРЕССА И
КОРРЕКЦИИ ПЛАНА
ДЕЙСТВИЙ

*Создавайте
идеи!*





Что делать?

- 1 • Определите цель как можно более конкретно
- 2 • Сформулируйте цель так, чтобы можно было измерить прогресс
- 3 • Цель должна быть реалистичной и выполнимой
- 4 • Убедитесь, что цель соответствует вашим ценностям и интересам
- 5 • Временные рамки: Определите сроки для достижения цели.

Обязательно

6 Проанализируйте,
точно ли цели ваши?
А не для общества,
родителей, друзей или
коллег?

Этот пункт я особенно
подробно разбираю на
своем тренинге
«Программирование в
реалиях
2024 года»

7 Представьте

ЯРКУЮ КАРТИНУ ТОГО,
КАК БУДЕТЕ ЧУВСТВОВАТЬ
СЕБЯ,
ДОСТИГНУВ СВОЕЙ ЦЕЛИ.
КАКОЕ НАСТРОЕНИЕ
ВОЗНИКНЕТ?

КАКИЕ ЭМОЦИИ
НАПОЛНЯТ ВАС?

КАК ИЗМЕНИТСЯ
ВАША ЖИЗНЬ?

ПОНИМАЙТЕ, ДЛЯ
ЧЕГО ВАМ НУЖНА
ЭТА ЦЕЛЬ?
ПРИЧИНА ДОЛЖНА
БЫТЬ ВЕСОМОЙ.

8

НЕ СТРЕМИТЕСЬ К
СОВЕРШЕНСТВУ - ПОСТОЯННЫЙ
ПОИСК СОВЕРШЕНСТВА МОЖЕТ
ПРИВЕСТИ К ЗАСТОЮ.
РАЗРЕШИТЕ СЕБЕ БЫТЬ
НЕСОВЕРШЕННЫМ И ДВИГАТЬСЯ
ВПЕРЕД.

9

Чтобы добиться успеха в чем угодно, необходимо иметь полный внутренний ресурс! Для его восполнения важно:

- РЕГУЛЯРНО И КАЧЕСТВЕННО СПАТЬ.
- ЗАНИМАТЬСЯ ЙОГОЙ ИЛИ СПОРТОМ БЕЗ ПЕРЕУТОМЛЕНИЯ.
- ПРАКТИКОВАТЬ МЕДИТАЦИЮ.
- ОБЩАТЬСЯ С БЛИЗКИМИ ЛЮДЬМИ.
- ВРЕМЯ ОТ ВРЕМЕНИ ОТДЫХАТЬ.
- НАСЛАЖДАТЬСЯ ХОРОШЕЙ МУЗЫКОЙ.
- ЕЖЕДНЕВНО ПРОВОДИТЬ ХОТЯ БЫ ПОЛЧАСА НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ.
- УМЕНЬШИТЬ ВРЕМЯ, ПРОВЕДЕННОЕ В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ.
- ОТВОДИТЬ ВРЕМЯ ТОЛЬКО ДЛЯ СЕБЯ.
- УЛЫБАТЬСЯ КАК МОЖНО ЧАЩЕ.
- РАЗРЕШАТЬ СЕБЕ ПРОЯВЛЕНИЕ ЭМОЦИЙ, ВКЛЮЧАЯ И ПЛАЧ, ТАК КАК ВСЕ ЭМОЦИИ ВАЖНЫ.
- ОТМЕЧАТЬ И МАЛЕНЬКИЕ ПОБЕДЫ В ЖИЗНИ.

БЕРЕГИТЕ СЕБЯ!

10 ЗАБОТЬТЕСЬ О СВОЕМ РЕСУРСЕ И НАЧИНАЙТЕ ДЕЛА, КОГДА ВЫ НА ЭМОЦИОНАЛЬНОМ ПОДЪЕМЕ – А С УГНЕТЕННЫМ СОСТОЯНИЕМ РАБОТАЙТЕ, ЗАМЕЧАЙТЕ ОБРАЩАЙТЕСЬ ЗА ПОМОЩЬЮ.

**Я НА МОИХ ПРАКТИКУМАХ
ДАЮ МЕТОДИКИ И
УПРАЖНЕНИЯ .**


11 НАСЛАЖДАЙТЕСЬ ПРОЦЕССОМ, НЕ ДОВЕРЯЙТЕ СВОЕМУ ВНУТРЕННЕМУ КРИТИКУ, НЕ БОЙТЕСЬ ОШИБОК, ОНИ – ЧАСТЬ ПУТИ К УСПЕХУ. ПРОСИТЕ ОБРАТНУЮ СВЯЗЬ, У БЛИЗКИХ, ДРУЗЕЙ И НАСТАВНИКОВ - ОНИ НАПРАВЯТ В НУЖНОЕ РУСЛО.

12 ПРОСЫПАЙТЕСЬ С УВЕРЕННОСТЬЮ, ЧТО СЕГОДНЯ – ЛУЧШИЙ ДЕНЬ.

13 ОСВОБОДИТЕСЬ ОТ ИЗЛИШНИХ ЭМОЦИЙ, ОНИ МОГУТ ЗАМЕДЛИТЬ ВАС.

14 ГОВОРИТЕ О СВОИХ ЧУВСТВАХ,,ПРОСИТЕ ПОМОЩИ И ДЕЛЕГИРУЙТЕ.

15 САМОЕ ГЛАВНОЕ, ЛЮБИТЕ СЕБЯ! РАЗВИВАЙТЕ СВОЮ САМООЦЕНКУ, УМЕЙТЕ СТАВИТЬ ГРАНИЦЫ И ГОВОРИТЬ "НЕТ", ЗАБОТЬТЕСЬ О СЕБЕ И ДЕЛАЙТЕ СЕБЯ СЧАСТЛИВЫМ КАЖДЫЙ ДЕНЬ!

A glowing mason jar filled with warm white string lights, set against a sunset background with a crescent moon. The jar is the central focus, with the lights creating a warm, golden glow. The background is a soft gradient of orange and blue, with a crescent moon in the upper left corner. The overall mood is cozy and inspirational.

*А теперь ...
мечтайте и планируйте*

Ментор Виктория