Цели и мотивация

Фразу можно предложить группе как повод для разговора: прочитать вслух, дать минуту тишины и спросить, что откликнулось. Вопросы под фразой подходят для работы в парах или для коротких письменных заметок. У каждого участника есть право не делиться: личным рассказывают только те, кто готов. Если тема задела кого-то сильнее, чем ожидалось, дайте человеку время и не превращайте занятие в разбор одной истории. Ссылка на полный урок пригодится тем, кто захочет продолжить сам.

Фразы для разговора

> *Ждать, пока дозреешь, бессмысленно: черновик не превращается в чистовик от хранения.*

УРОК: СТЕСНИТЕЛЬНОСТЬ – СКРЫТАЯ ГОРДЫНЯ: ПОЧЕМУ ЗАСТЕНЧИВЫЙ УВЕРЕН, ЧТО ВСЕ СМОТРЯТ ТОЛЬКО НА НЕГО

> *Быстро — это медленно, но без остановок.*

УРОК: НАСЛЕДИЕ ХОЛОДНОГО, ОТСУТСТВУЮЩЕГО ОТЦА: ОТ ПУСТОТЫ К ВНУТРЕННЕЙ ОПОРЕ

> *Куда направлено внимание — туда течёт энергия, и там будет результат.*

УРОК: ПСИХОЛОГИЯ САМОДИСЦИПЛИНЫ: СИСТЕМНЫЙ ПОДХОД К УПРАВЛЕНИЮ СОБОЙ

> *Капитан не сильнее ветра — он просто умеет ставить паруса.*

УРОК: ПСИХОЛОГИЯ САМОДИСЦИПЛИНЫ: СИСТЕМНЫЙ ПОДХОД К УПРАВЛЕНИЮ СОБОЙ

> *Ждать уверенности, чтобы начать, — значит не начать никогда.*

УРОК: КОМПЛЕКС НЕПОЛНОЦЕННОСТИ: ОТКУДА БЕРЁТСЯ ЧУВСТВО «Я ХУЖЕ ДРУГИХ» И КАК ВЕРНУТЬ СЕБЕ ОПОРУ

> *Человек откладывает не дела — он откладывает себя, думая, что откладывает дела.*

УРОК: ПРОКРАСТИНАЦИЯ ИЗНУТРИ: ВНУТРЕННИЙ САБОТАЖНИК, СТРАХ УСПЕХА И ЭКОНОМИКА ВИНЫ. УРОК С ПРАКТИКОЙ

Вопросы для обсуждения

? Что я буду делать, если сорвусь, устану, пропущу?

? **Ваши цели укрепляют то, что вам дорого, или навязаны извне?**

? **Есть ли дело, к которому вы «готовитесь» уже не первый месяц — собираете информацию, выбираете инструменты, ждёте подходящего момента?**

Упражнение

Возьмите одну свою цель и трижды подряд спросите себя: «А зачем мне это?». Запишите ответы. Если к третьему ответу становится теплее, цель ваша; если скучнее, возможно, её стоит пересмотреть.

Попробовать на деле: тренажёр «Карта ценностей», qcic.ru/t/cennosti/

Фразы и вопросы из Цитатника Альберта Сафина, qcic.ru/t/cit/. Полные уроки в открытом доступе.

ДЛЯ ЗАПИСЕЙ

ЧТО ДАЛЬШЕ

Материалы раздела на сайте

qcic.ru/t/cit