

ЕЖЕДНЕВНИК
ПО МЕТОДУ

Юрия Белонощенко

СИЛА МАЛЕНЬКИХ ШАГОВ

Цель
Фокус
Регулярность
Результат

[Почитать описание, отзывы и купить на сайте МИФа](#)

1. Определение целей

На следующих двух разворотах напишите одну глобальную и две локальные цели.

Важно: поставив глобальную цель, отведите на ее достижение достаточный срок, это может быть не один год. Разбейте ее на этапы и определите первые конкретные действия.

Для достижения локальной цели определите результат, которого вы достигнете за 21 день, — и стремитесь к нему. Важно развить в себе привычку ежедневно что-то делать в нужном направлении, пусть немного. Так работает сила маленьких шагов.



Совет

Обдумайте цели как следует. Выберите то, что нужно именно вам. Определите, что глобальное, а что локальное.

Пример:

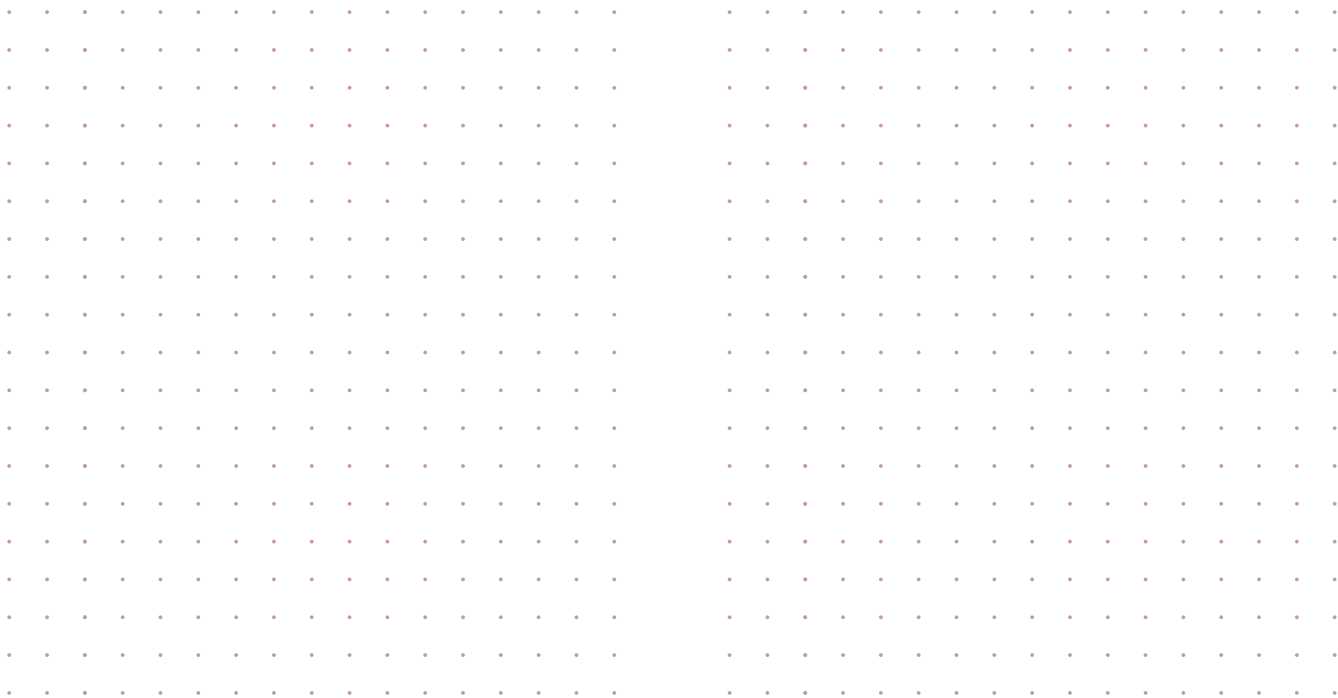
ГЛОБАЛЬНАЯ ЦЕЛЬ

выучить три языка:
 французский,
 немецкий,
 испанский.

ЛОКАЛЬНАЯ ЦЕЛЬ

за 21 день выучить 210 слов
 на французском языке,
 понять, как устроена
 грамматика языка.

ГЛОБАЛЬНАЯ ЦЕЛЬ

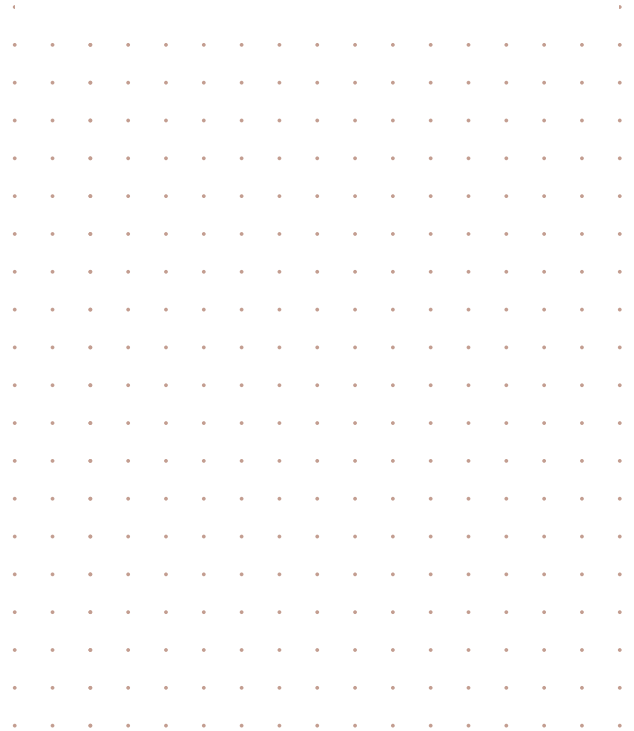


[Почитать описание, отзывы и купить на сайте МИФа](#)

ЛОКАЛЬНАЯ ЦЕЛЬ 1 (на 21 день)



ЛОКАЛЬНАЯ ЦЕЛЬ 2 (на 21 день)



[Почитать описание, отзывы и купить на сайте МИФа](#)

2. Визуализация целей

Давайте окружим себя информацией, которая будет способствовать достижению целей. Сделаем визуальные образы того, к чему мы движемся маленькими шагами.

Старый добрый проверенный способ – «доска визуализации», или «доска желаний». Вы находите визуальные образы своим целям и прикрепляете их на доске в месте, которое будете видеть каждый день, причем неоднократно.

Можно нарисовать и прямо в этой тетради.



Главное правило!

Изображение должно однозначно ассоциироваться с поставленной целью, не порождая отвлекающих мыслей.

Можно вешать не только на доску, но и на холодильник, рабочий стол ноутбука, заставку телефона.

Совет

Многие работают в дороге, где нет места, чтобы физически можно было повесить картинку. Но можно настроить себе в личной почте автоматические письма-напоминания с фотографиями желаемого. Тоже хороший вариант!

[Почитать описание, отзывы и купить на сайте МИФа](#)

МЕСТО ДЛЯ ВИЗУАЛИЗАЦИИ ГЛАВНОЙ ЦЕЛИ



[Почитать описание, отзывы и купить на сайте МИФа](#)

МЕСТО ДЛЯ ВИЗУАЛИЗАЦИИ ЛОКАЛЬНЫХ ЦЕЛЕЙ



[Почитать описание, отзывы и купить на сайте МИФа](#)

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

3. Окружение

Важно, кто вам поможет на вашем пути. Это могут быть как близкие и друзья, так и люди из предполагаемого окружения, из среды, в которую вам предстоит интегрироваться.

Ищите их и поддерживайте с ними контакт, расширяйте круг знакомств. Новых друзей можно найти в социальных сетях, профильных сообществах, на разнообразных мероприятиях. Больше шансов, если с искомым человеком вас связывают общие знакомые – или общее увлечение вне работы



Совет

Подумайте, чем вы сами можете быть полезны тем людям, с которыми хотите познакомиться.

**КТО МОЖЕТ МНЕ ПОМОЧЬ
УЖЕ СЕЙЧАС?**

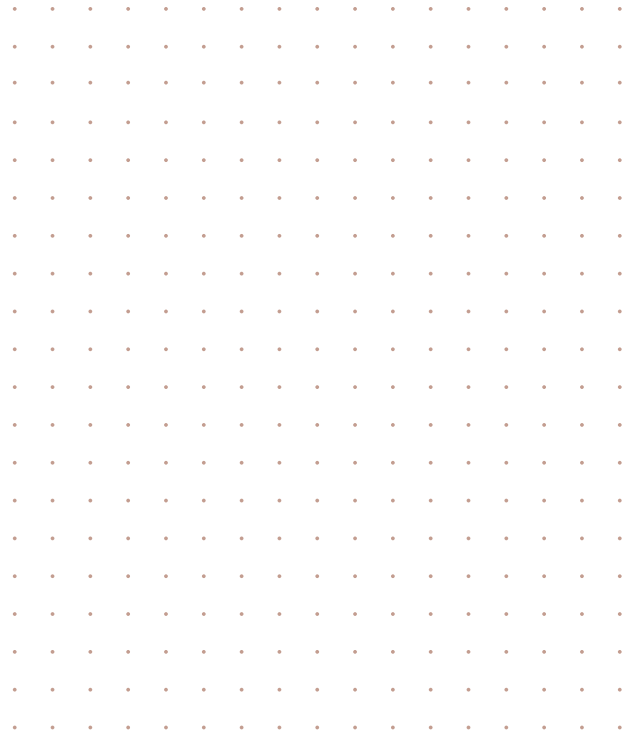
A large grid of 20 columns and 18 rows of small dots for writing.

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

С КЕМ МНЕ СЛЕДУЕТ ПОЗНАКОМИТЬСЯ?



ГДЕ НАЙТИ НУЖНЫХ ЛЮДЕЙ?



[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

4. Измерение прогресса

Нельзя управлять тем, что не измеряется. А измерить можно все: бизнес, здоровье, даже отношения и эмоции. Главное — точно сформулировать вопрос.

Зная показатели, мы понимаем, можем ли и хотим ли улучшить их. Особенно это важно, когда мы поэтапно проходим длинную дистанцию. Важно измерять данные на каждом этапе, правильно распределять силы, следить за здоровьем и прогрессом в достижении цели.



Совет

Например, в Бэби-клубах мы измеряем индекс удовлетворенности клиентов, сотрудников (индикатор NPS: «Оцените, пожалуйста, от 0 до 10, с какой вероятностью вы порекомендуете нашу услугу/обучение/уровень близкому знакомому, коллеге или другу?»). Полученный балл показывает необходимость улучшения.


В целях, связанных со здоровьем, это могут быть анализы, показатели веса, объема, давления. В саморазвитии – прочитанные книги, прослушанные лекции. В отношениях – тот же NPS: задайте человеку, отношения с которым вы хотите изменить, вопрос «на старте» и повторите его «на финише».

Один из «шагофонистов», Антон Гиричев, отслеживал появление у себя плохих эмоций, отмечая их разными цветами. Затем анализировал причины их появления. Затем научился ловить момент зарождения эмоций и сразу же дистанцироваться от них. В результате добился полного владения собой в любых ситуациях.

[Почитать описание, отзывы и купить на сайте МИФа](#)

Чем можно измерить прогресс в моем случае?

ГЛОБАЛЬНАЯ ЦЕЛЬ



ЛОКАЛЬНАЯ 1



ЛОКАЛЬНАЯ 2



[Почитать описание, отзывы и купить на сайте МИФа](#)

5. Ритм

Если вы хотите достичь большой цели, вы должны выстроить упорядоченный ритм, который не зависит от ваших настроений, желаний и возможностей.

Два главных критерия ритма:

- соразмерность действий;
- регулярность действий.

Соразмерность: шаги должны быть более или менее равномерными, например 30 новых слов каждый день, 30 минут каждый день и т. п. Но с некоторой периодичностью, например каждый третий день, можно назначить шаг-действие чуть больше, чем в предыдущие дни. Это сродни кратковременному ускорению, увеличению нагрузки в спорте. Это «чуть больше» раздвигает границы. Но постоянно держать такой темп нельзя.

Регулярность: шаги должны быть каждый день. Можно делать паузы, небольшие промежутки для отдыха, для восстановления сил. Но пауза не должна превращаться в полную остановку. В этом случае придется начинать сначала.



Совет

Не все шаги нужно делать ежедневно, некоторым достаточно недельного промежутка. Определите ниже, чем и когда нужно заниматься, зафиксируйте сильный объем регулярных задач, а также предполагаемые моменты концентрации сил.

ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Grid of 20 columns and 15 rows of dots for daily task planning.

КАЖДУЮ НЕДЕЛЮ

Grid of 20 columns and 15 rows of dots for weekly task planning.

ДНИ КОНЦЕНТРАЦИИ СИЛ

Grid of 20 columns and 10 rows of dots for strength concentration days.

ДНИ ИЛИ ЧАСЫ ОТДЫХА

Grid of 20 columns and 10 rows of dots for rest days or hours.

[Почитать описание, отзывы и купить на сайте МИФа](#)



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

