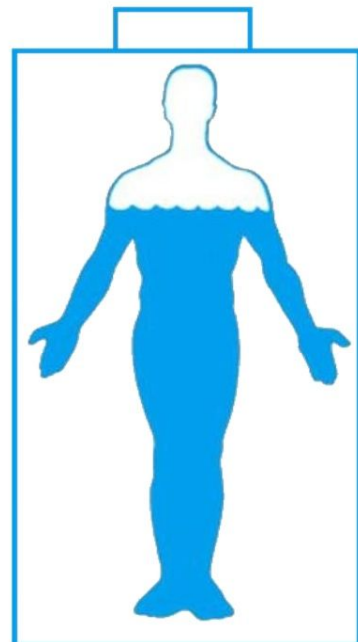
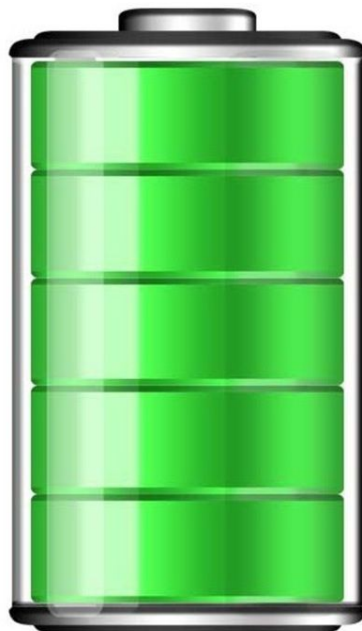




# Внутренняя батарейка человека

или уровень жизненной энергии

ПИСЬМО  
№179





Жизнерадостность

**Каждый может  
выбирать своё  
настроение  
утром**

Это тренируемая  
привычка



**Притча.** Купил человек себе новый дом – большой, красивый – и сад с фруктовыми деревьями возле дома. А рядом в стареньком домике жил завистливый сосед, который постоянно пытался испортить ему настроение: то мусор под ворота подбросит, то ещё какую гадость натворит.

Однажды проснулся человек в хорошем настроении, вышел на крыльцо, а там – ведро с помоями. Человек взял ведро, помои вылил, ведро вычистил до блеска, насобирал в него самых больших, спелых и вкусных яблок и пошёл к соседу. Сосед, услышав стук в дверь, злорадно подумал: «Наконец-то я достал его!». Открывает дверь в надежде на скандал, а человек протянул ему ведро с яблоками и сказал:  
– Кто чем богат, тот тем и делится!





**Мы выбираем наши  
радости и печали  
задолго до того,  
как испытываем их.**

Каждое утро - выбор за  
тобой



Стакан теплой  
воды натощак,  
сразу после  
пробуждения,  
дает нам энергию.





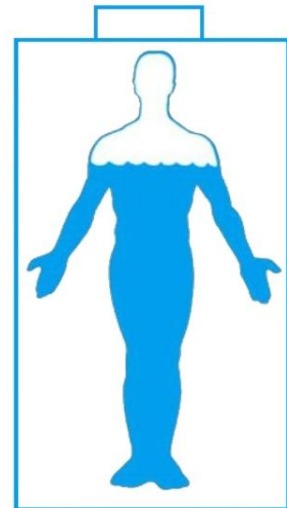
**Утренний душ,**  
после пробуждения  
заряжает нашу  
внутреннюю  
батарею





**Между уровнем энергии  
и жизнерадостью  
есть прямая зависимость**

**Присылайте  
ваши хитрости  
«повышения  
уровня энергии»**





**Целеустремленность**  
правило: «Не начинать  
работу, пока не записал  
цели на день»







## Записывайте цели на бумаге.

Пока у вас не выработалась привычка «ставить цели на день, на неделю, на месяц» - бесполезно задействовать электронные системы.

Если нет понимания механизма «постановки цели», то вам нечего автоматизировать.



## **Иллюзия автоматизации**

Пока путь постановки  
целей не пройден на  
бумаге –

технические системы  
будут создавать  
иллюзию  
целеполагания.



Не ставьте вначале  
много целей.

**Выберите одну цель,  
которую вы сегодня  
точно сделаете**

и максимально  
на ней  
сконцентрируйтесь.

**30 дней – 30 целей  
формируем привычку**



## **Постановка цели** аналогия с борьбой

**Захват** –  
записал цель на бумаге

**Приём** –  
эффективные действия  
по достижению цели

**Фиксация** –  
озвучка результата  
и радость победы



## **Цели - словно шарики наполненные энергией**

Маленькие солнышки,  
заряжающие батарейку  
вашей мотивации.

Если вы испытываете  
радость от достигнутой  
цели – вы на верном пути.



**Если в конце дня  
нет радости, а есть  
только опустошение**

значит что-то не так  
с целями.

а.) Разберитесь со  
своими целями

б.) Начните радоваться  
результатам

**Иначе, вы вхолостую  
тратите свою жизнь.**



**Цель достигнута!**  
(цеустремленность)



**Радость от результата!**  
(жизнерадостность)

**Испытывать радость от достигнутой цели – это привычка.**

В нашем обществе не принято радоваться достижениям!

Формируйте радость «в ручном режиме», создавайте её искусственно, пока она не будет возникать автоматически.

## Вдохновляющее видео: Как цели могут «зажигать»?



9 мин  
20 сек

<http://www.youtube.com/watch?v=kKYAZtoURY4>

Нажми  
для  
просмотра





Яркие краски – наполняют нас энергией



Созерцание природы – даёт нам энергию





## Объявление:

# **В нашей компании открывается «Лаборатория по изучению характера»**

Это клуб единомышленников готовых работать над собой и прокачивать выбранные качества характера.

- мы будем встречаться вне рабочее время;
- обмениваться впечатлениями;
- разбирать прикладные техники от лучших тренеров;
- учиться ставить себе реальные цели;
- поддерживать друг друга на выбранном пути.



## **Объявляется набор в пилотную группу «Постановка целей» (пока только для сотрудников «Нефть-Сервис»)**

Первая, установочная встреча состоится в ближайшее время в офисе Нефть-Сервис.

Повестка встречи: формат и принципы работы в пилотной группе. Обсуждение плана на ближайший месяц. Если не сможете присутствовать – не беда.

Все желающие принять участие в эксперименте – напишите о своём намерении на почту **[parapavel@gmail.com](mailto:parapavel@gmail.com)**