

РАЗВИТИЕ УНИВЕРСАЛЬНЫХ НАВЫКОВ

как включить прокачку себя в повседневную **жизнь**



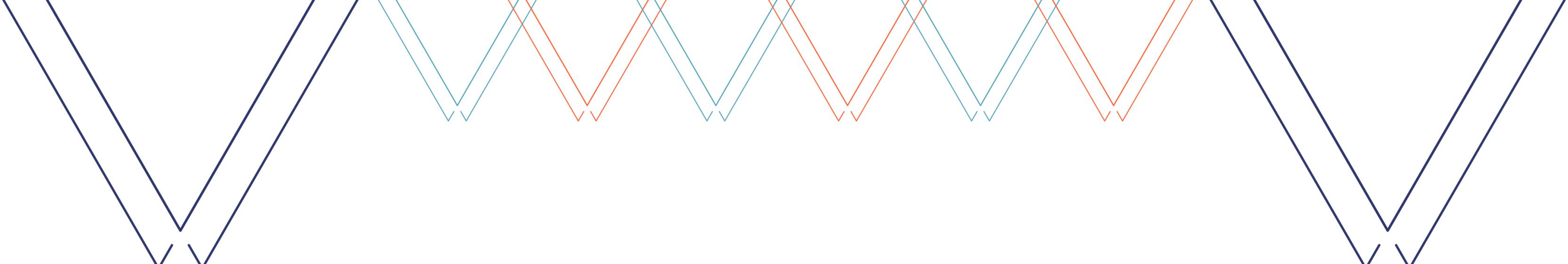
ГЕРОИ

Мария Польская

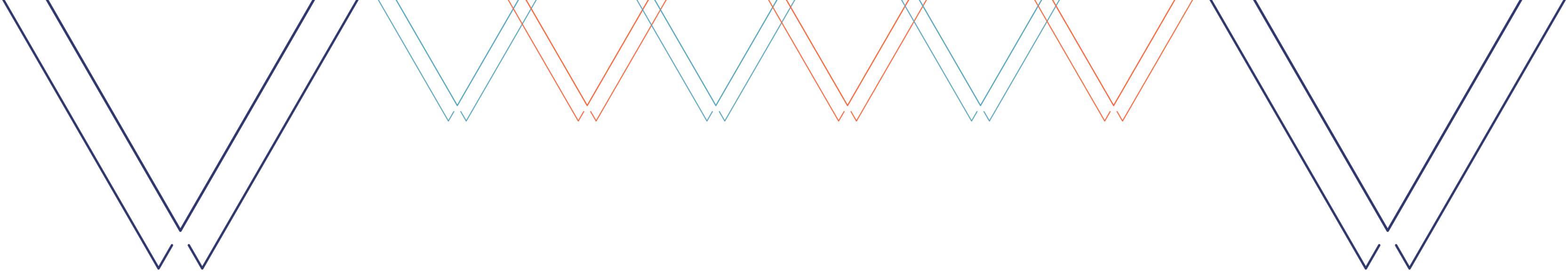


О ЧЕМ

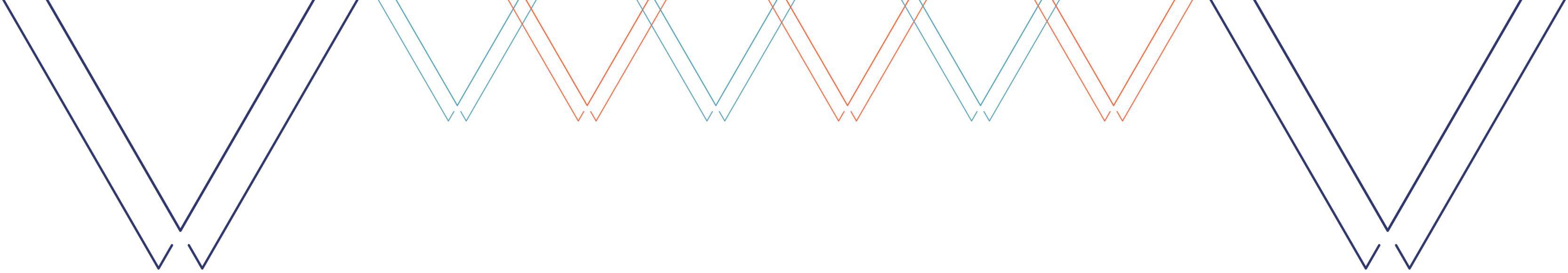
- Почему мотивация не доживает до утра и как с этим бороться;
- Сформируем ключевые правила, помогающие развивать себя ежедневно;
- Узнаем 10 способов того, как развивать навыки без страданий.



**ДЕЙСТВИЕ ДОЛЖНО
ПРИНОСИТЬ
УДОВОЛЬСТВИЕ**



ТЕРЯТЬ МОТИВАЦИЮ
- ЭТО НОРМА ЖИЗНИ



**ЧЕЛОВЕК - ГЛАВНЫЙ
ЭКСПЕРТ И ЭКСПЕРИМЕНТ
ДЛЯ СЕБЯ**

хочу есть



ГЕРОИ

хочу есть



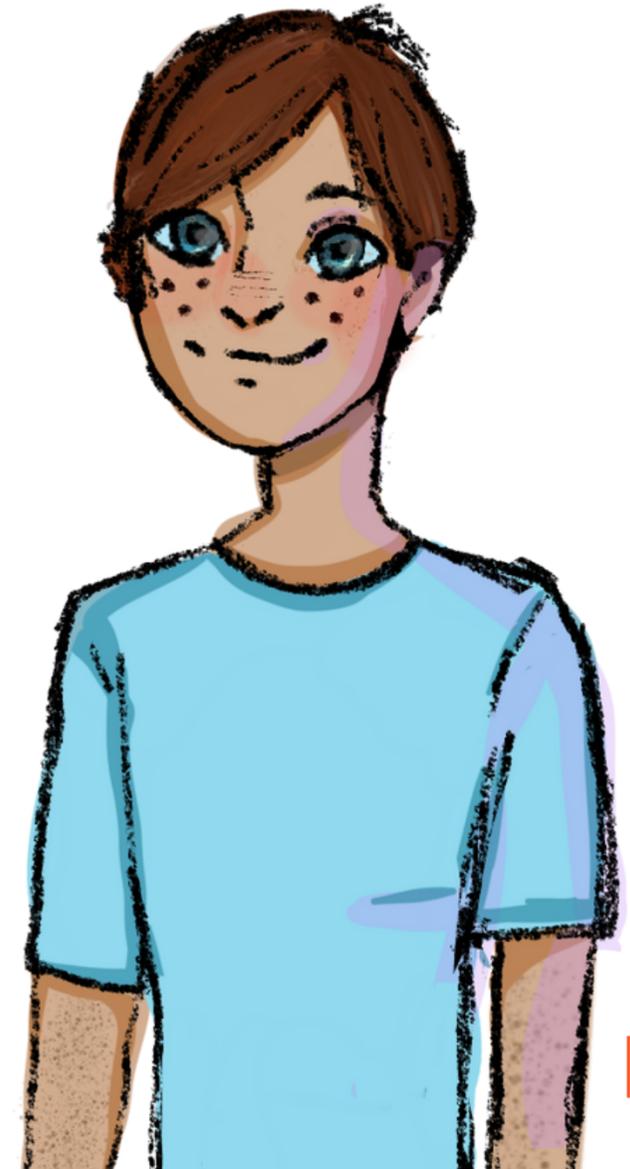
что сделать?

хочу есть

я сыт/а



что сделать?



ГЕРОИ

МОТИВ

хочу есть
стимул

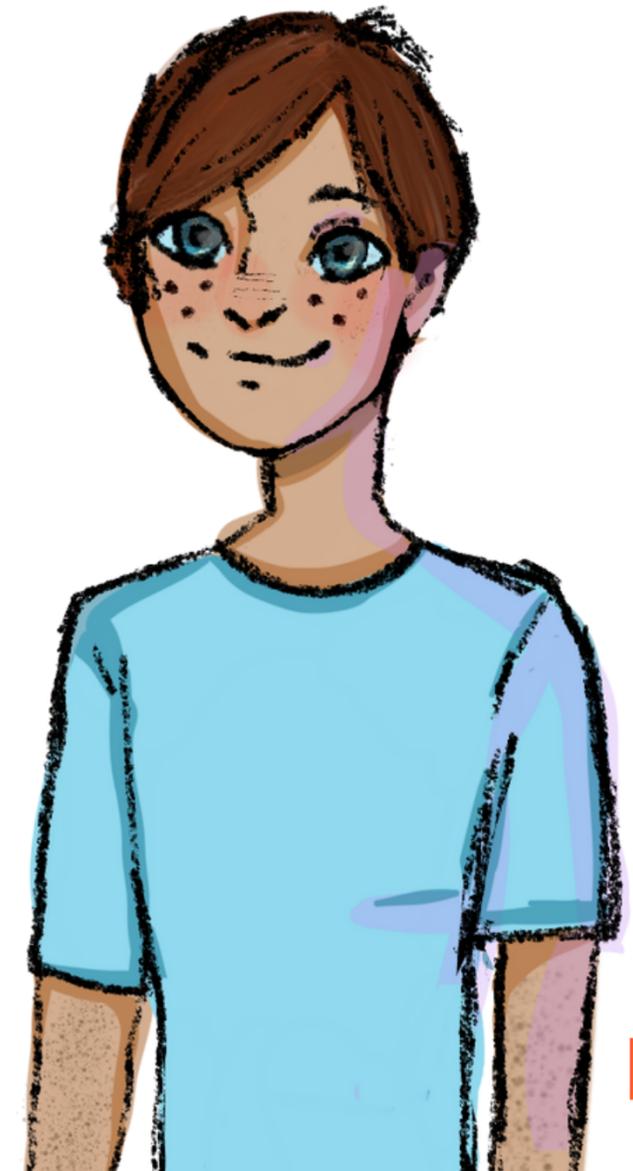


что сделать?

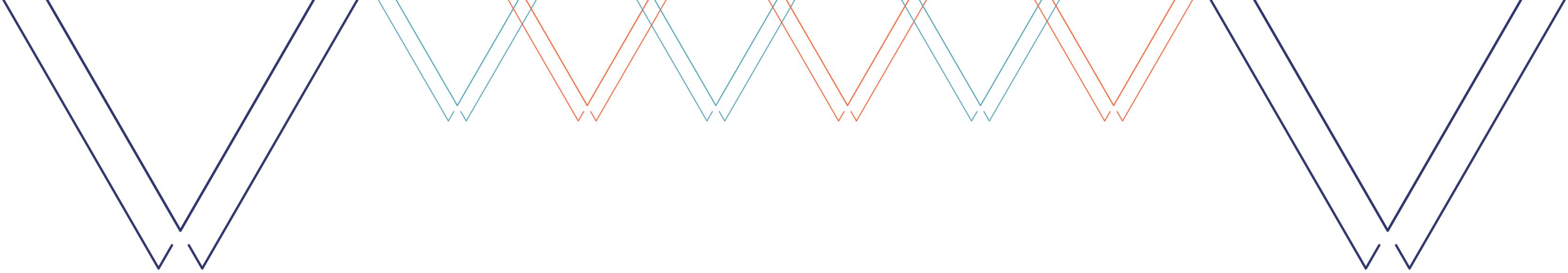


действие

я сыт/а
результат

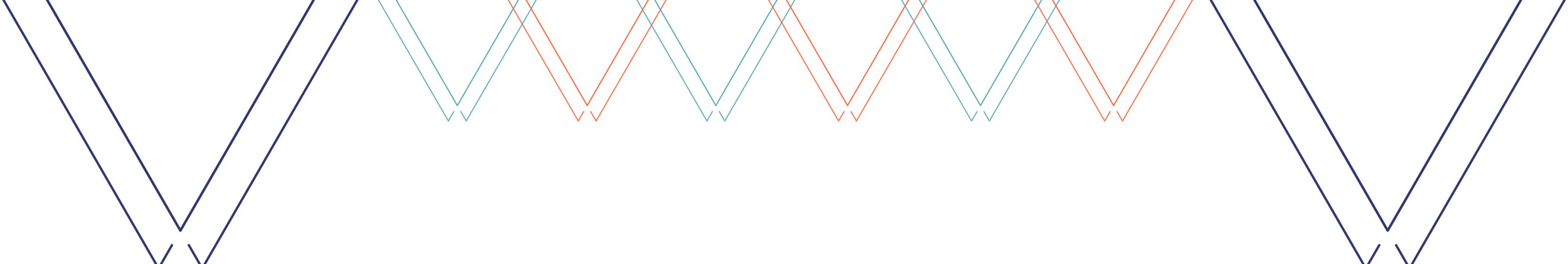


ГЕРОИ



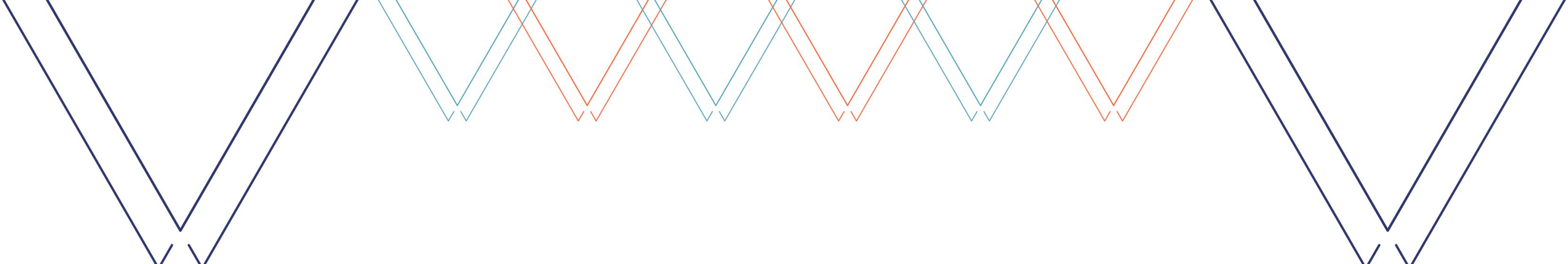
**ЛЮБАЯ СИТУАЦИЯ В ЖИЗНИ
РЕШАЕТСЯ РАЗНЫМИ
ПУТЯМИ**

ГЕРОИ



ЗНАЮ ЦЕЛЬ

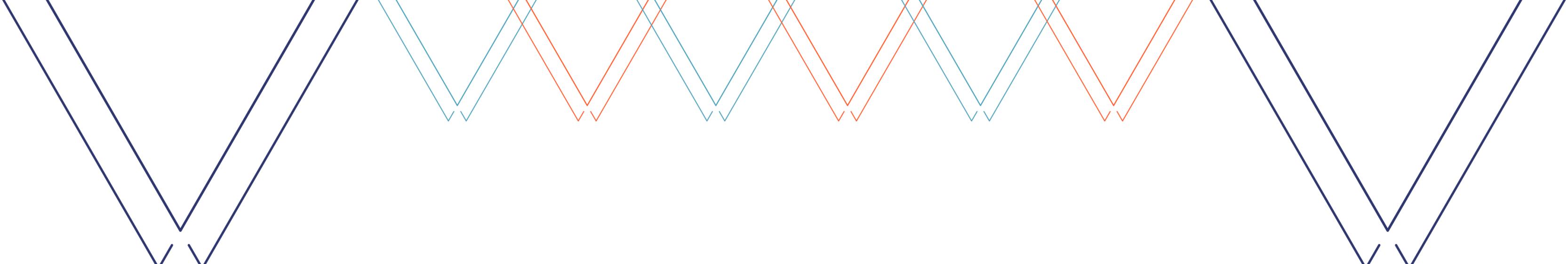
ГЕРОИ



**РАЗРАБАТЫВАЮ
ВАРИАНТЫ, КАК К
НЕЙ ДОЙТИ**



ЗНАЮ ЦЕЛЬ

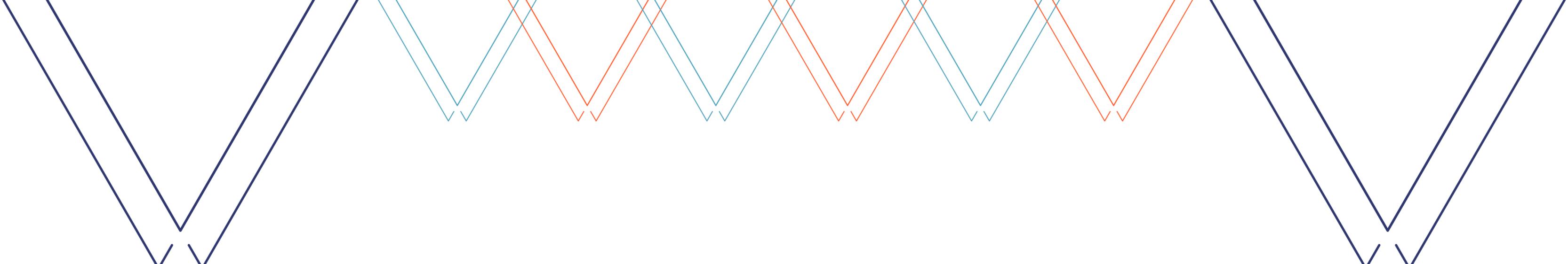


**РАЗРАБАТЫВАЮ
ВАРИАНТЫ, КАК К
НЕЙ ДОЙТИ**



ЗНАЮ ЦЕЛЬ

**ВЫБИРАЮ
ДЕЙСТВИЕ**



**РАЗРАБАТЫВАЮ
ВАРИАНТЫ, КАК К
НЕЙ ДОЙТИ**

**ВЫБИРАЮ
ДЕЙСТВИЕ**



ЗНАЮ ЦЕЛЬ



**ЗНАЮ, ЧТО
КАЖДОЕ ДЕЙСТВИЕ
ВЕДЕТ К РАЗНЫМ
РЕЗУЛЬТАТАМ**

ГЕРОИ

УСТОЙЧИВАЯ

ЭТО МОЯ ЦЕЛЬ И Я
ЗНАЮ, ДЛЯ ЧЕГО ЭТО
ДЕЛАЮ

НЕУСТОЙЧИВАЯ

МНЕ НУЖНО ЭТО
СДЕЛАТЬ, ПОТОМУ ЧТО
ТАК СКЛАДЫВАЮТСЯ
СОБЫТИЯ

ПОЛОЖИТЕЛЬНАЯ

я что-то получу,
если сделаю это

ОТРИЦАТЕЛЬНАЯ

я чего-то лишусь,
если не сделаю это

ВНУТРЕННЯЯ

Я САМ/А ХОЧУ ЭТО
СДЕЛАТЬ (МНЕ ЭТО
НУЖНО)

ВНЕШНЯЯ

ЧТО-ТО ВЫНУЖДАЕТ
МЕНЯ ЭТО СДЕЛАТЬ



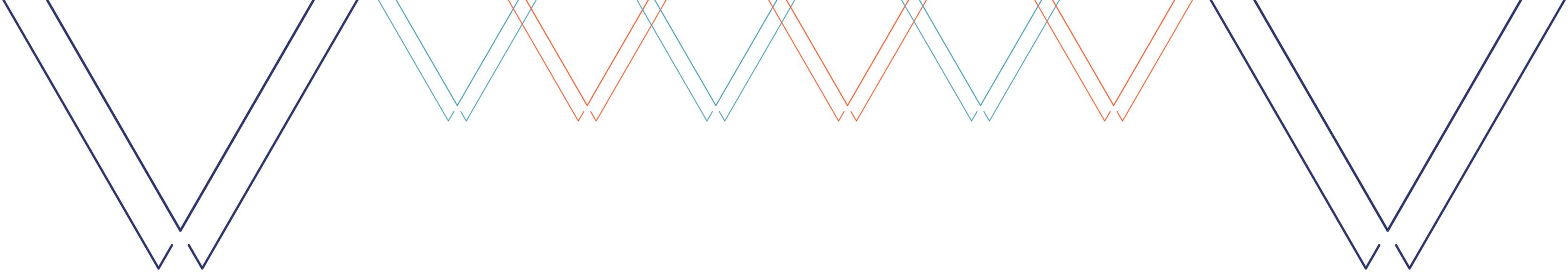
ПРИВЫЧКА

ХОРОШО УСВОЕННОЕ ДЕЙСТВИЕ, В ВЫПОЛНЕНИИ
КОТОРОГО ЧЕЛОВЕК ИСПЫТЫВАЕТ ПОСТОЯННУЮ
ПОТРЕБНОСТЬ

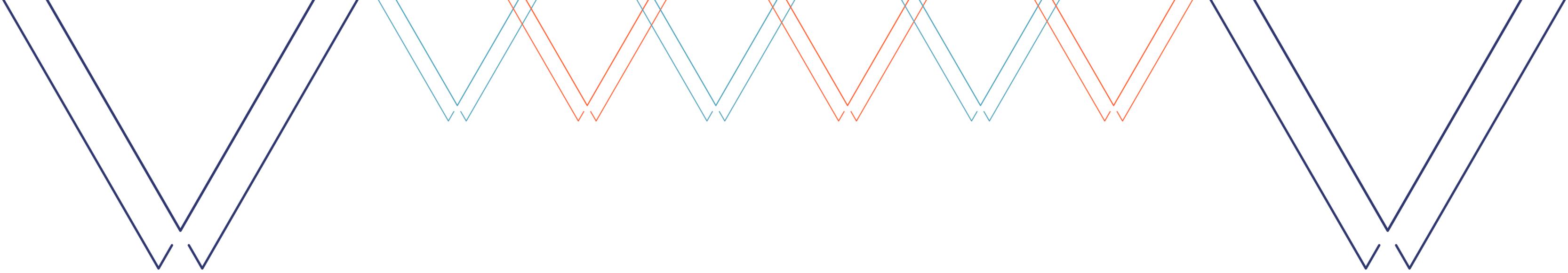
МНОГОКРАТНОЕ
ПОВТОРЕНИЕ
ДЕЙСТВИЙ

НЕ ТРЕБУЕТ
ВОЛЕВЫХ И
ПОЗНАВАТЕЛЬНЫХ
УСИЛИЙ

ВАЖЕН ПРОЦЕСС,
ОН ПРИНОСИТ
УДОВОЛЬСТВИЕ

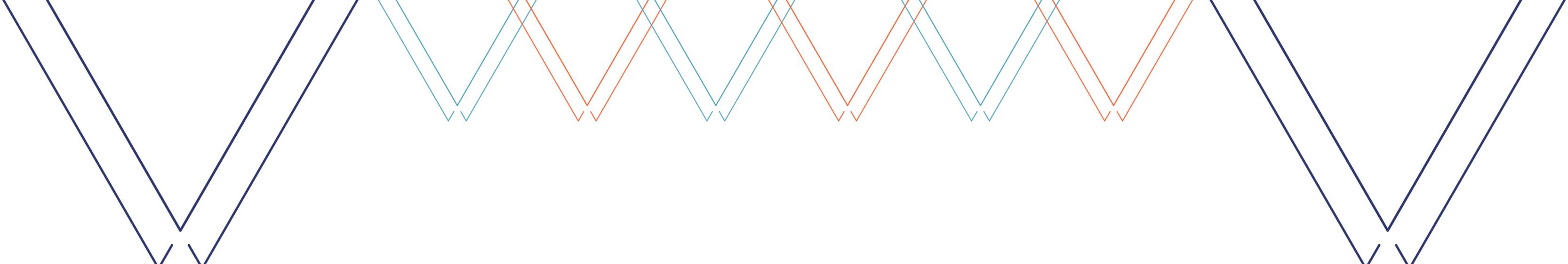


1 СФОРМИРУЙТЕ ЦЕЛЬ



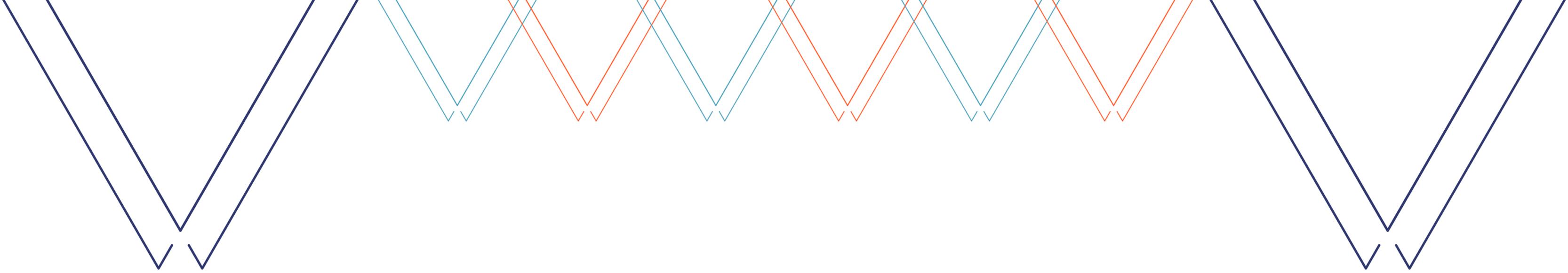
2

РАЗБЕРИТЕСЬ С
МОТИВАЦИЕЙ



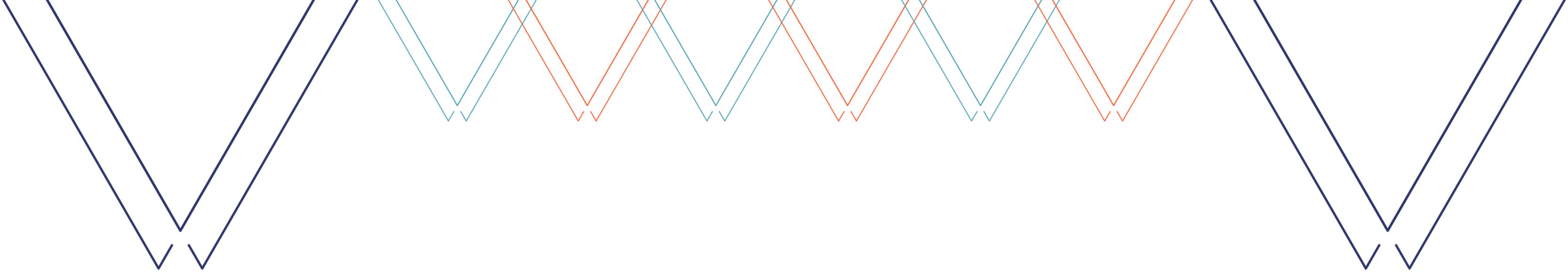
3

НАЧНИТЕ С
МАЛОГО

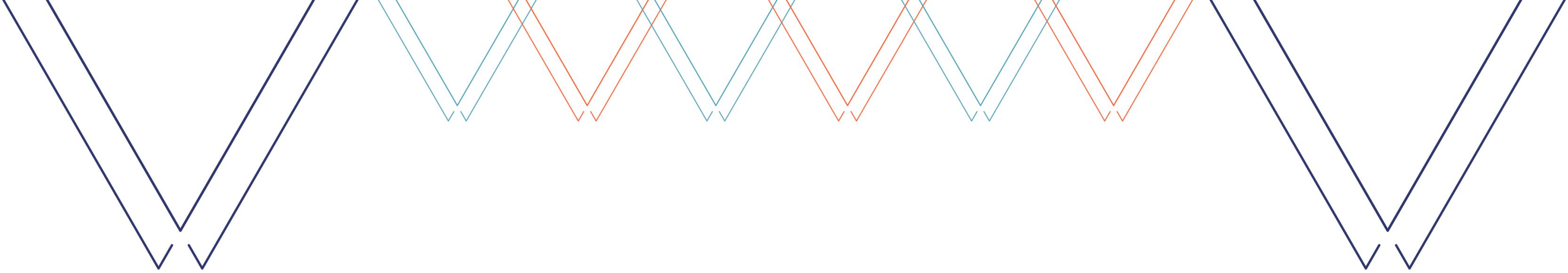


4

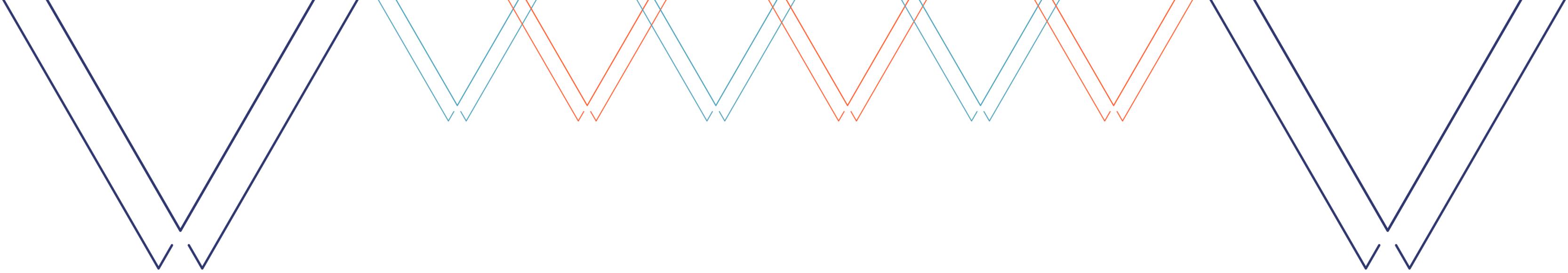
**ДЕЛИТЕ ОБЪЕМ
ДЕЙСТВИЙ**



5 НЕ ЖДДИТЕ **СВЕРХРЕЗУЛЬТАТОВ**

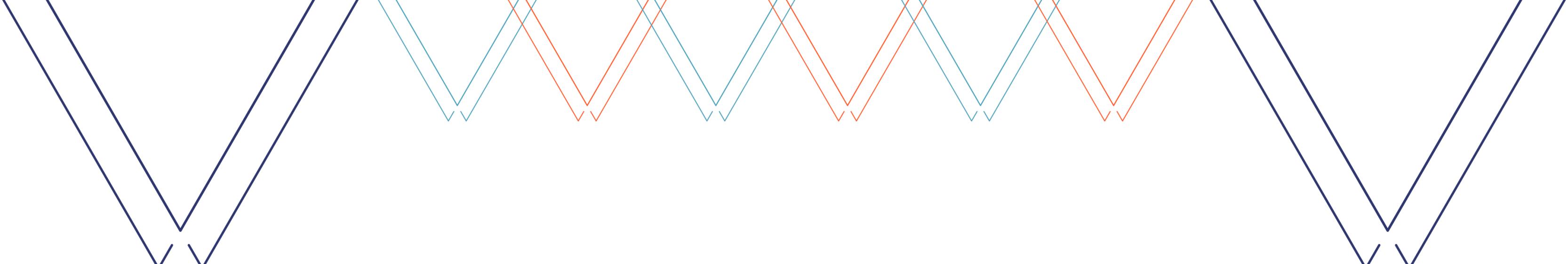


Б ПОДКЛЮЧАЙТЕ ЕДИННОМЫШЛЕННИКОВ



7

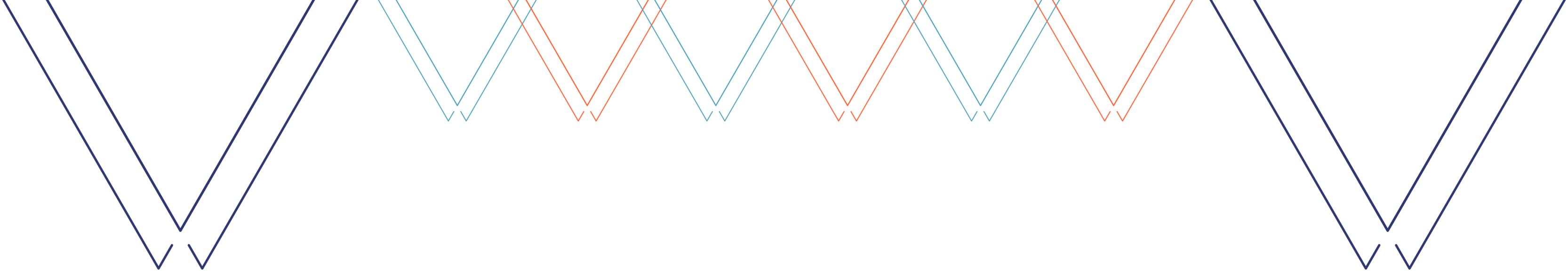
ИЩИТЕ
ВДОХНОВЕНИЕ



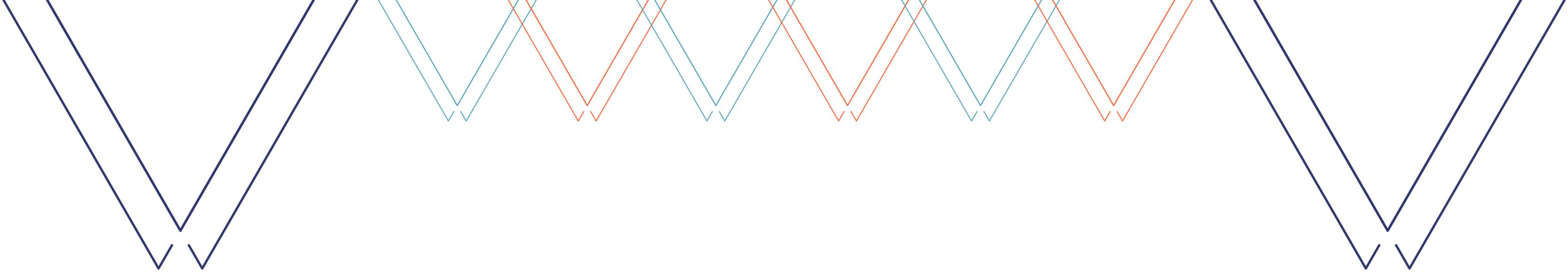
8

ИЩИТЕ
ВДОХНОВЕНИЕ

ГЕРОИ



9 КОНЦЕНТРАЦИЯ НА ДОСТИЖЕНИЯХ



10

**НЕ БОЙТЕСЬ
МЕНЯТЬ ЦЕЛЬ**

Открытый лекторий организован проектом "Родительский университет: PRO-родители" ГК "Просвещение", проектом ГЕРОИ и Фондом Яны Поплавской.

parents.university

yanafond.ru

heroestime.ru



ГЕРОИ