

# РАЗВИТИЕ УНИВЕРСАЛЬНЫХ НАВЫКОВ

как включить прокачку себя в повседневную **жизнь**



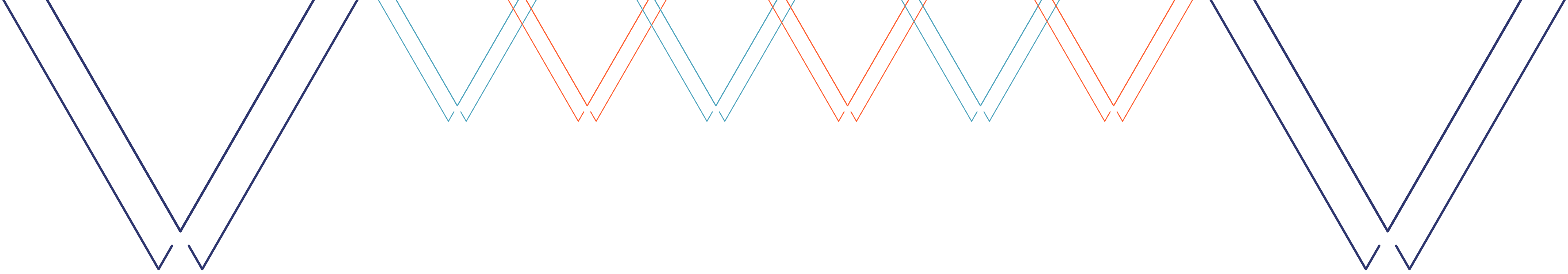
## ГЕРОИ

Мария Польская



# О ЧЕМ

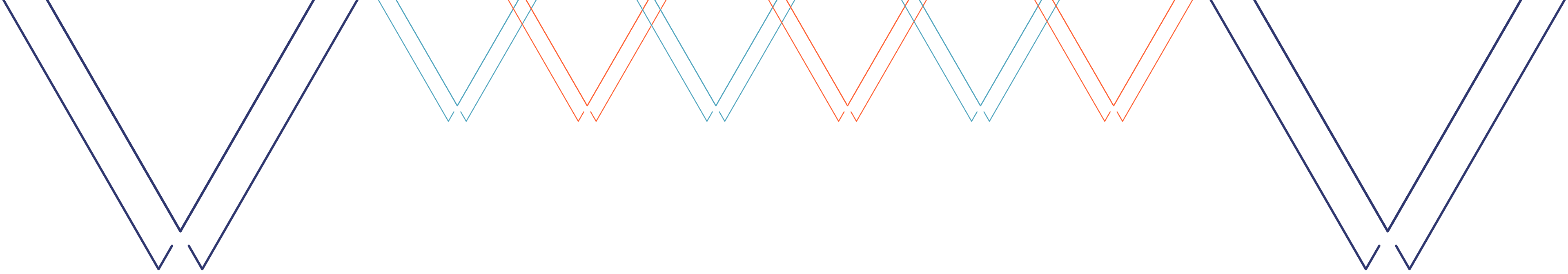
- Почему мотивация не доживает до утра и как с этим бороться;
- Сформируем ключевые правила, помогающие развивать себя ежедневно;
- Узнаем 10 способов того, как развивать навыки без страданий.



**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

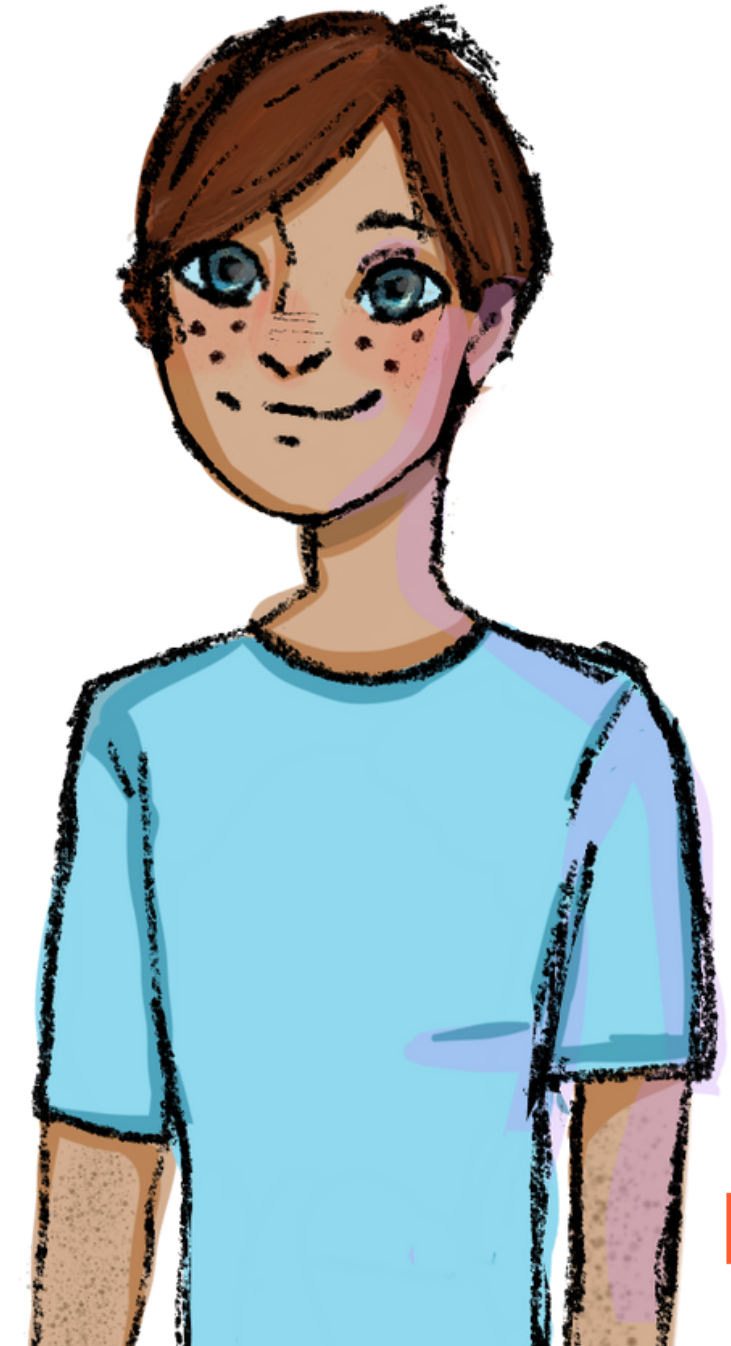


что сделать?

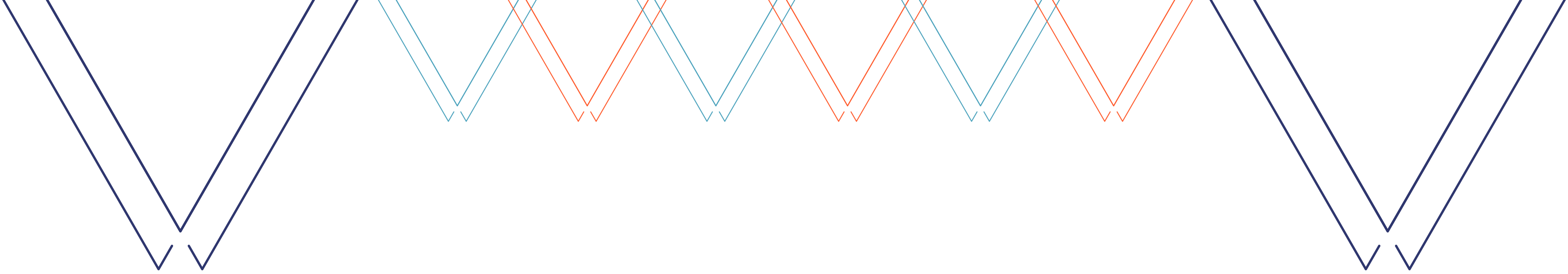


действие

я сыт/а  
результат



ГЕРОИ



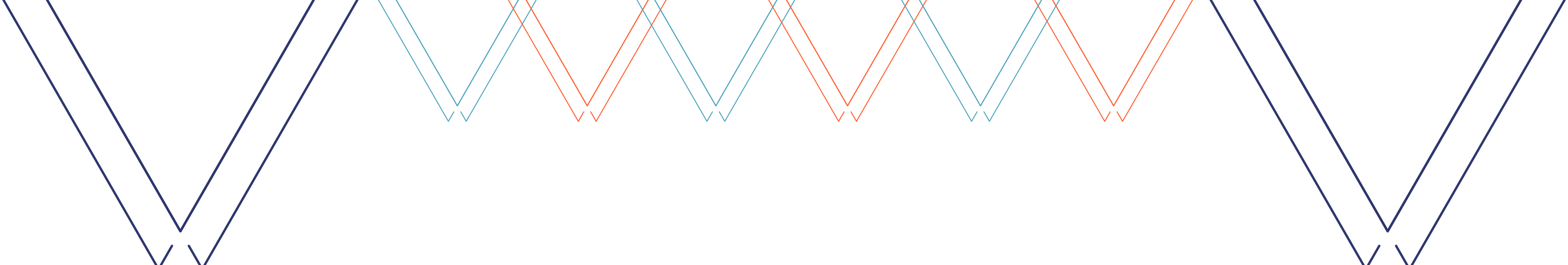
**ЛЮБАЯ СИТУАЦИЯ В ЖИЗНИ  
РЕШАЕТСЯ РАЗНЫМИ  
ПУТЯМИ**

**ГЕРОИ**



**ЗНАЮ ЦЕЛЬ**

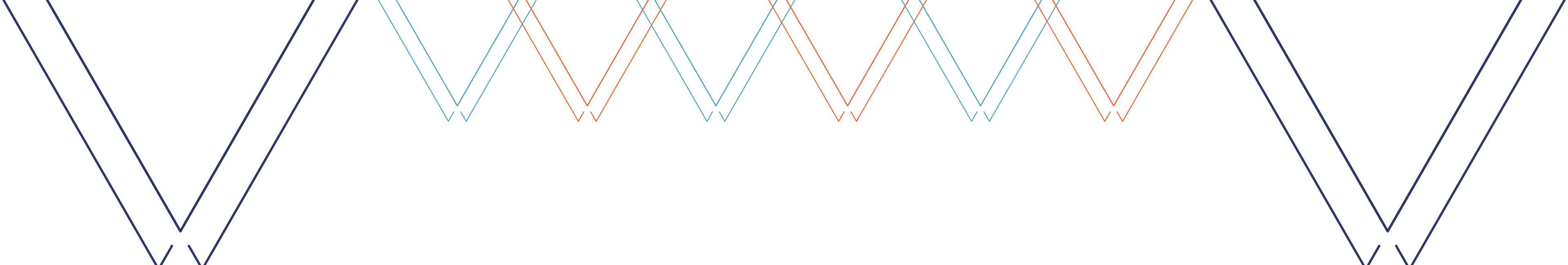
**ГЕРОИ**



**РАЗРАБАТЫВАЮ  
ВАРИАНТЫ, КАК К  
НЕЙ ДОЙТИ**



**ЗНАЮ ЦЕЛЬ**

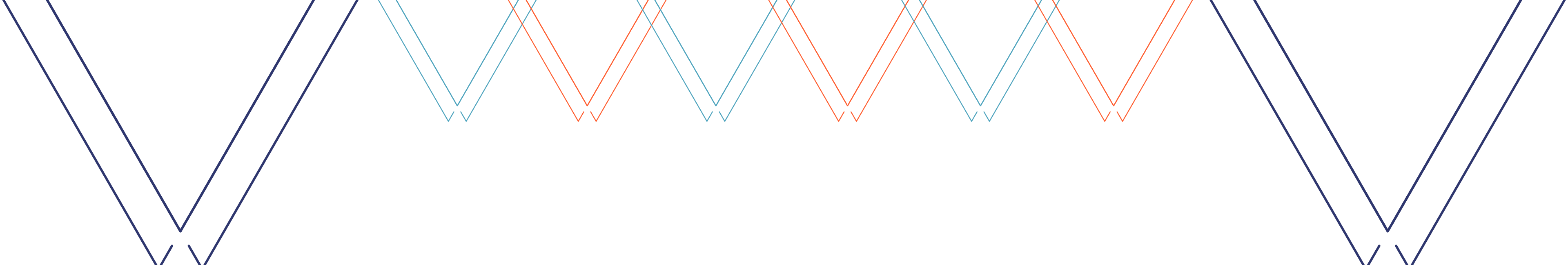


**РАЗРАБАТЫВАЮ  
ВАРИАНТЫ, КАК К  
НЕЙ ДОЙТИ**



**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



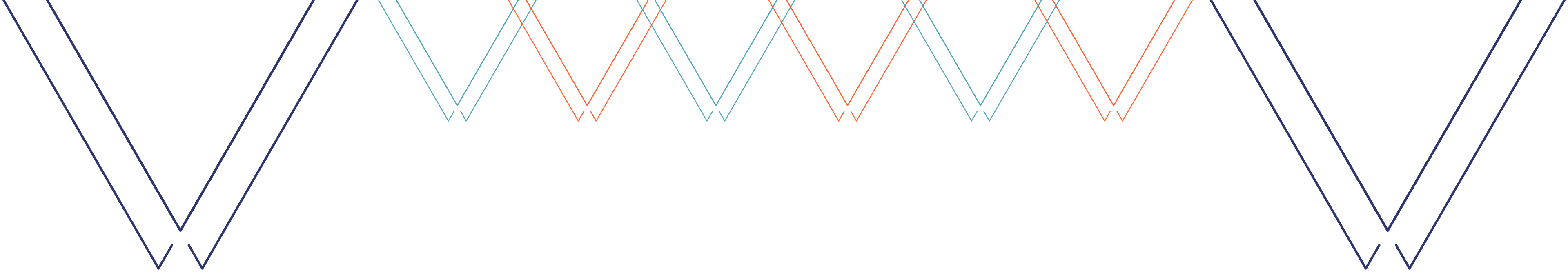
# ПРИВЫЧКА

ХОРОШО УСВОЕННОЕ ДЕЙСТВИЕ, В ВЫПОЛНЕНИИ  
КОТОРОГО ЧЕЛОВЕК ИСПЫТЫВАЕТ ПОСТОЯННУЮ  
ПОТРЕБНОСТЬ

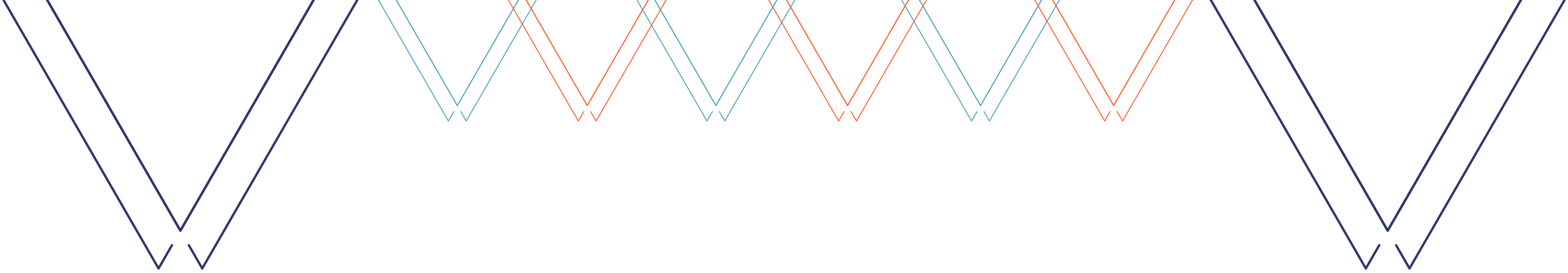
МНОГОКРАТНОЕ  
ПОВТОРЕНИЕ  
ДЕЙСТВИЙ

НЕ ТРЕБУЕТ  
ВОЛЕВЫХ И  
ПОЗНАВАТЕЛЬНЫХ  
УСИЛИЙ

ВАЖЕН ПРОЦЕСС,  
ОН ПРИНОСИТ  
УДОВОЛЬСТВИЕ



# 1 СФОРМИРУЙТЕ ЦЕЛЬ



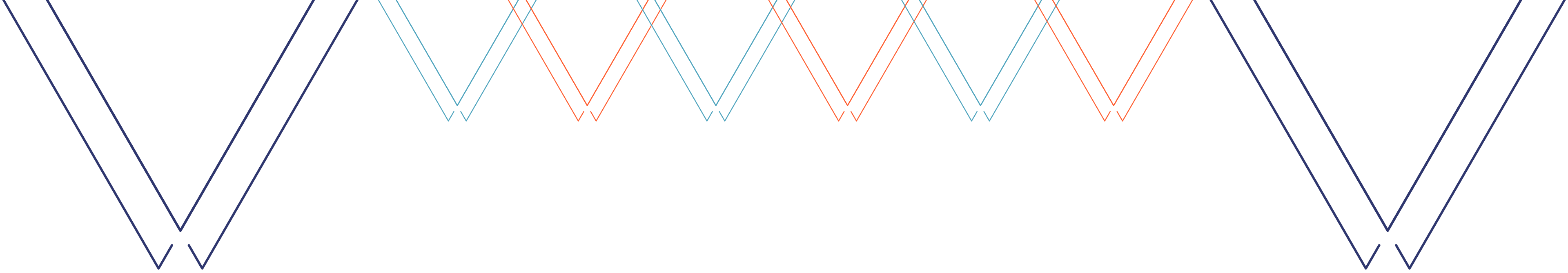
2

РАЗБЕРИТЕСЬ С  
МОТИВАЦИЕЙ



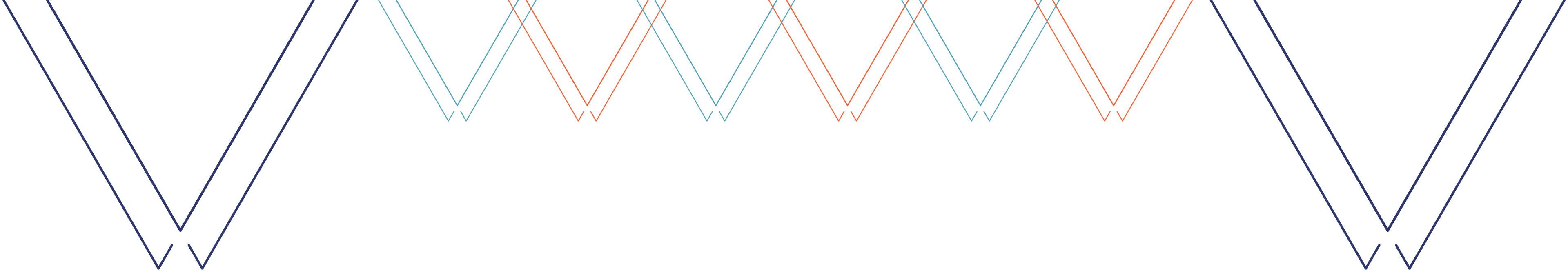
3

НАЧНИТЕ С  
МАЛОГО

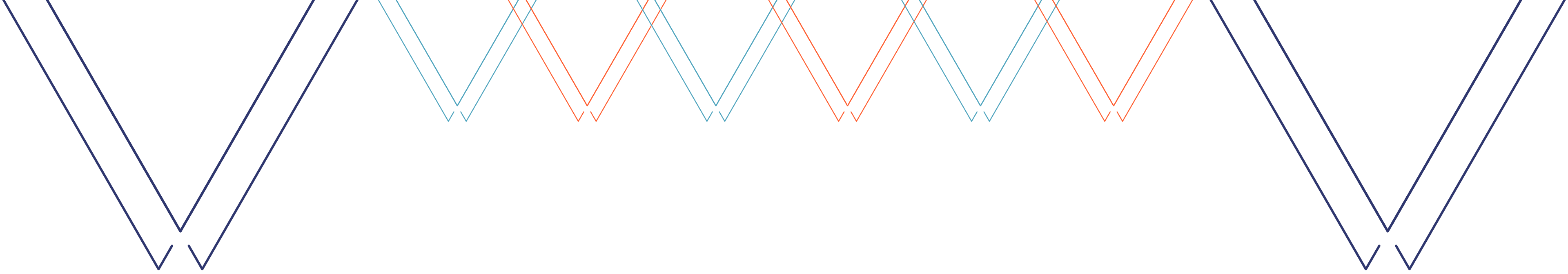


4

ДЕЛИТЕ ОБЪЕМ  
ДЕЙСТВИЙ

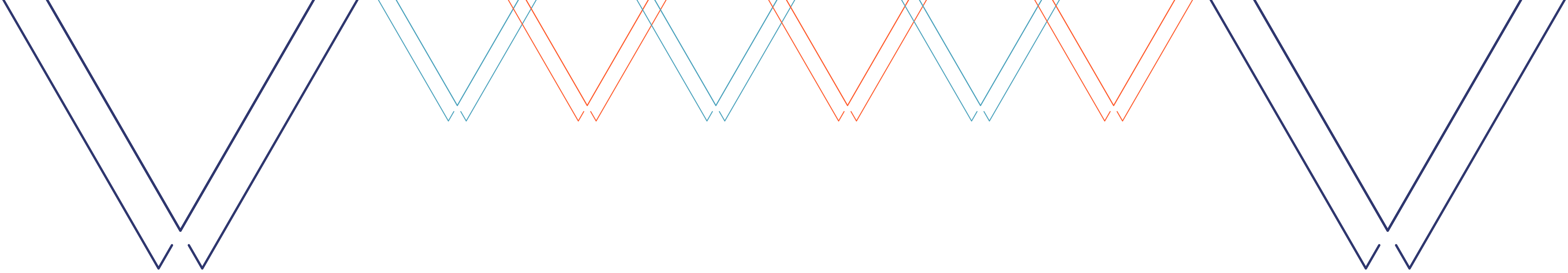


# **5** НЕ ЖДДИТЕ **СВЕРХРЕЗУЛЬТАТОВ**



# **Б** ПОДКЛЮЧАЙТЕ ЕДИННОМЫШЛЕННИКОВ





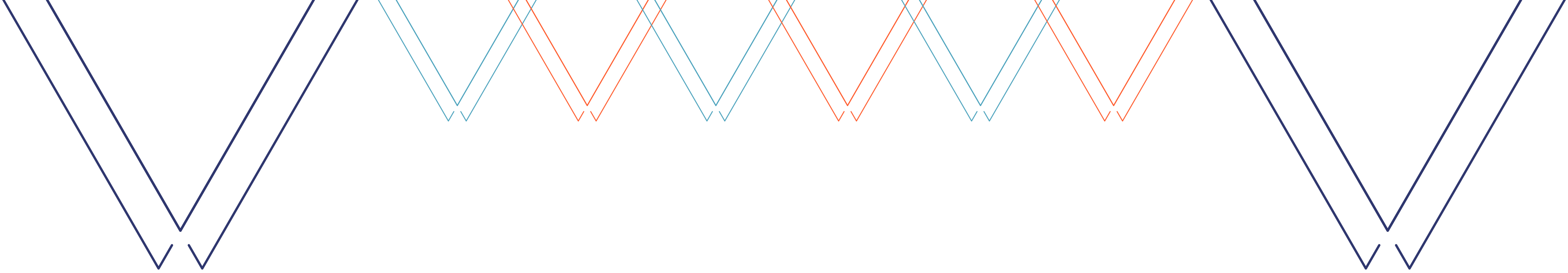
7

ИЩИТЕ  
ВДОХНОВЕНИЕ

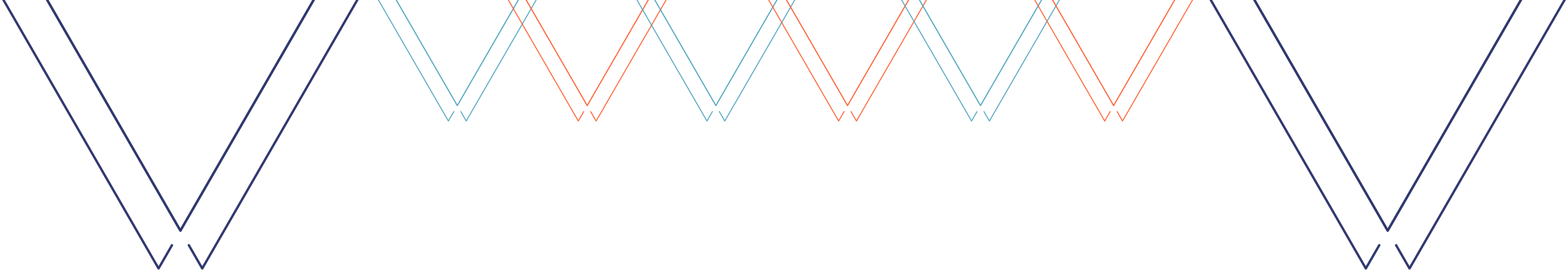


8

ИЩИТЕ  
ВДОХНОВЕНИЕ



# 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](http://parents.university)

[yanafond.ru](http://yanafond.ru)

[heroestime.ru](http://heroestime.ru)



**ГЕРОИ**