Как начать менять свою жизнь?

5 шагов

Шаг 1. Что есть сейчас?

- От чего кайфую в жизни уже сейчас? Что нравится?
- Что тяготит? Что хочу изменить?
- В каком настроении чаще всего нахожусь?
- Что у меня есть прямо сейчас: ресурсы, достижения, навыки, умения и тд?

Шаг 2. К чему стремлюсь?

- Создайте свой образ идеальной жизни: расслабьтесь, помечтайте, посмотрите вдохновляющие фильмы, почитайте книги, биографии людей, помедитируйте - дойдите в своем сознании до "своей" жизни мечты
- Формализуйте свою идеальную жизнь: опишите (если нужно, подкрепить картинками). Цель - максимальная четкость и ясность

Юлия Крутько
julikrutko.com

Как начать менять свою жизнь?

5 шагов

Шаг 3. Сравните что есть сейчас и к чему стремитесь

- Что есть в образе "жизни мечты" и нет в текущей жизни?
- Какие ваши личные качества и навыки у вас есть в "жизни мечты"

Шаг 4. Как к этому прийти?

- Какие навыки нужно приобрести?
- Какой уровень жизни?
- Какое окружение?
- Какие ценности?
- Пропишите шаги, которые нужно сделать для достижения этого

Юлия Крутько
julikrutko.com

Как начать менять свою жизнь?

5 шагов

Шаг 5.
Пропишите свой план действий

- Напишите план по каждой сфере: что должно быть сделано и в какой срок.
- Если невозможно на текущий момент написать полный план - составьте четкий план "с чего начать" со сроками и действиями
- Найдите свои "точки опоры": что мотивирует, кто может помочь, поддержать и тд

Юлия Крутько
julikrutko@gmail.com
https://www.instagram.com/julikrutko/