

~ I розділ ~

Інвентаризація

Знаєте, від чого залежить міцність будівлі? Правильно! Від фундаменту. На першому етапі розкриття свого потенціалу ви закладете міцний і глибокий фундамент особистості.

Спеціальні завдання допоможуть вам визначити свою відправну точку — ту, в якій ви зараз перебуваєте, чого ви прагнете, що про себе знаєте й думаєте, а також те, що треба змінити, аби реалізувати свій потенціал.

На цьому етапі ви окреслите цілі, що вас мотивують, відфільтруєте ті справи, які хочете робити, від тих, що їх мусите, знайдете ресурси, пропрацюєте самооцінку і трансформуєте неправильні установки.

Заклавши міцний фундамент, ви викладатимете на нього складники вашого потенціалу. Цеглинку за цеглинкою. Однак про це йтиметься вже в наступних розділах.

1. Визначте цілі

Пізнання себе – справа дуже цікава, але нелегка. Щоб ви могли дійти до кінця, потрібна чітка мотивація: а що я отримаю в підсумку?

Почніть із формулювання життєвих цілей, що їх зможете досягнути, якщо знайдете свою справу і реалізуєтеся в ній. Цілі мають бути ваші особисті й доволі амбітні. (Наприклад: купити будинок, відвідати 10 нових країн.)

1.

2.

3.

4.

5.

А тепер виділіть з усіх перелічених вашу **найбажанішу** ціль!



Нагадуйте собі про цю найбажанішу ціль, якщо ваша мотивація зменшуватиметься.



Вдячність повертає погляд від того, чого в нас немає, на те, що в нас є.
Макс Лукадо



2. Інвентаризуйте справи

Проведіть інвентаризацію своїх щоденних, щотижневих, щомісячних справ. Згадайте все, що ви робите, і розподіліть у дві колонки. Це допоможе проаналізувати, якими справами наповнене ваше життя і чи є серед них ті, що наближать вас до цілі.

Запишіть у колонці "ХОЧУ" справи, що вам подобаються, а в колонці "МУШУ" – справи, що не подобаються, але мають бути зроблені вами.

ХОЧУ робити

1.
2.
3.
4.
5.

МУШУ робити

1.
2.
3.
4.
5.

Проаналізуйте, чого більше. Очевидно, що в житті є справи, які доводиться робити, хоч вони нам не подобаються. Водночас фахівці радять збільшувати виконання приємних для нас справ. Це позитивно впливає на психологічний стан, підвищує самооцінку та покращує загальне задоволення життям.



Висновки

Подумайте, яких справ ви хотіли б робити більше?

Яку діяльність можна монетизувати?

У якій із цих справ ви використовуєте свої таланти?
