

**Планирование для мечтательниц.  
Идем от мечты к цели.**

**[Ссылка на запись](#)**

Онлайн-завтрак с Tesoro Notes 04/03/2018

Ведущая — Полина Березюк

# Доброе утро!



# Включение

Что вы видите? Что слышите?

Что ощущает ваше тело?

Чувствуете ли вы прикосновение одежды, удобно ли вам сидеть? Пройдитесь мысленно по телу, проверьте зажимы, блоки.

Какие чувства, эмоции сейчас возникают? Радость, грусть, нежность, печаль, усталость...

Какие мысли пробегают?

Не пытайтесь оценивать, останавливать себя, просто наблюдайте и записывайте.

# Необычное начало

## **Затравка**

У каждого из нас есть разные особые умения, которыми мы дорожим.

О некоторых из них знают многие люди, об иных — только немногие.

Расскажите об одном из ваших особых умений, о котором не знает почти никто.

# Рефлексивный отклик

- Как писалось?
- Что удивило? Что оказалось неожиданным?  
Что заинтересовало?
- Куда это вас ведёт? Что вы можете взять из этого в будущее?

# Поразмыслим

- Как у вас дела с планированием?
- Что получается планировать, а где бывает сложно?
- Что помогает вам придерживаться планов? Как вы с этим справляетесь?



# Позади два месяца зимы

- Что я делала по-новому в январе и феврале?
- Что я делаю хорошо и талантливо, не тратя на это много усилий?
- Что я завершила или что переросла в прошедших месяцах?
- О чем я позволила себе мечтать в этом месяце?

# Квадрат Пезешкиана





# Как сделать свою весну незабываемой?

- Какая сфера сейчас получает меньше внимания?
- Какой сфере вам хочется уделить больше времени и внимания весной?
- Какие простые действия могут помочь вам изменить ситуацию?
- Выберите три дела из этой сферы на март.
- Какой самый простой маленький шаг вы можете сделать уже сегодня?

# Подсказка

Когда моешь чашку, думай о чашке!

## **Пять принципов монотаскинга**

1. Неспешность, неторопливость, отсутствие суеты.
2. Погружение и сосредоточенность.
3. Принцип бездействия — сиди, пока не поймешь, ради чего нужно встать.
4. Выделение важного и отметание всего неважного.  
Умение сказать твердое нет тому, что тебя не зажигает.
5. Внимательное отношение к себе и своим потребностям.

**Огромное спасибо!**

**С чем уходите? Что самого ценного  
было сегодня  
для вас?**

**До новых встреч!**