

**Волшебство делегирования.
Выбираемся из болота рутинных
дел.**

[Ссылка на запись](#)

Онлайн-завтрак с Tesoro Notes 18/03/2018

Ведущая — Полина Березюк

Доброе утро!



Необычное начало

Стихотворение в прозе

Я –

Мне любопытно

Я вижу

Я слышу

Я чувствую

Я хочу

Я – (повтор первой фразы)

Я мечтаю

Я верю

Я иду

Я говорю

Я делаю

Я – (повтор первой фразы)

Списки дел

Заполните таблицу всеми своими делами:
рутинными, рабочими, любимыми

Дела, которые вы любите делать, которые вас радуют	Дела и задачи, которые вы не любите и которые вас не радуют

Поразмыслим

- Как у вас дела с делегированием?
- Что получается делегировать, а где бывает сложно?
- Что из перечисленных дел вы могли бы делегировать? Кому?
- Что может помочь снять с себя лишний груз?



Фрирайтинг

Тема:

Если бы я передала все эти дела, я бы тогда занялась.

Правила:

- Можно писать всё, что придет в голову.
- Можно писать, не соблюдая правил грамматики и орфографии.
- Всё написанное принадлежит только вам.

Как запланировать прекрасный месяц?

- Как я хочу себя чувствовать?
- Чему я хочу научиться?
- Где я хочу побывать?
- Что я хочу успеть?

Обратное планирование

- Выберите одну цель, которую хотите рассмотреть.
- Запишите ее справа на листе.
- Задайте вопрос: без чего это не может произойти?
- Напишите несколько вариантов.
- К каждому задайте тот же вопрос.
- Отвечая на вопросы, двигайтесь «назад во времени», пока не попадете в сегодняшний день.
- Что вы можете сделать уже сегодня, чтобы начать движение по своему плану?

Огромное спасибо!

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

До новых встреч!