



СЕВАСТОПОЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ

Книга: «Цельная жизнь. Главные  
навыки для достижения ваших целей»  
Авторы : Джек Кэнфилд, Марк Виктор  
Хансен, Лес Хьюитт

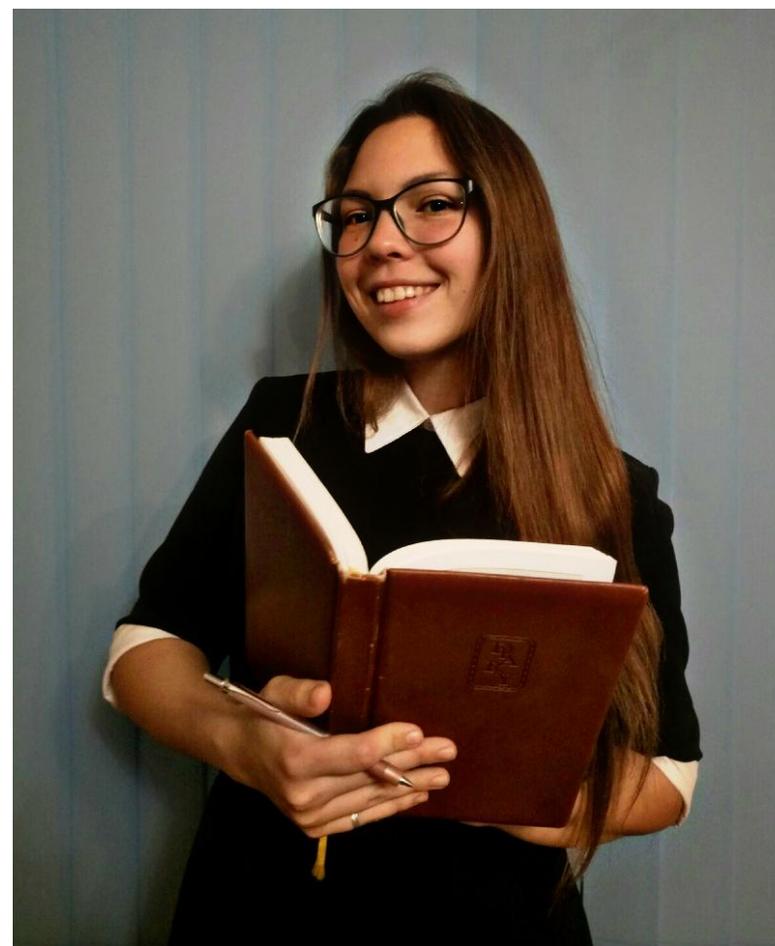
Докладчик  
МБ 42-о Ткачук Е.А .

# «Цельная жизнь. Главные навыки для достижения ваших целей»

До прочтения:

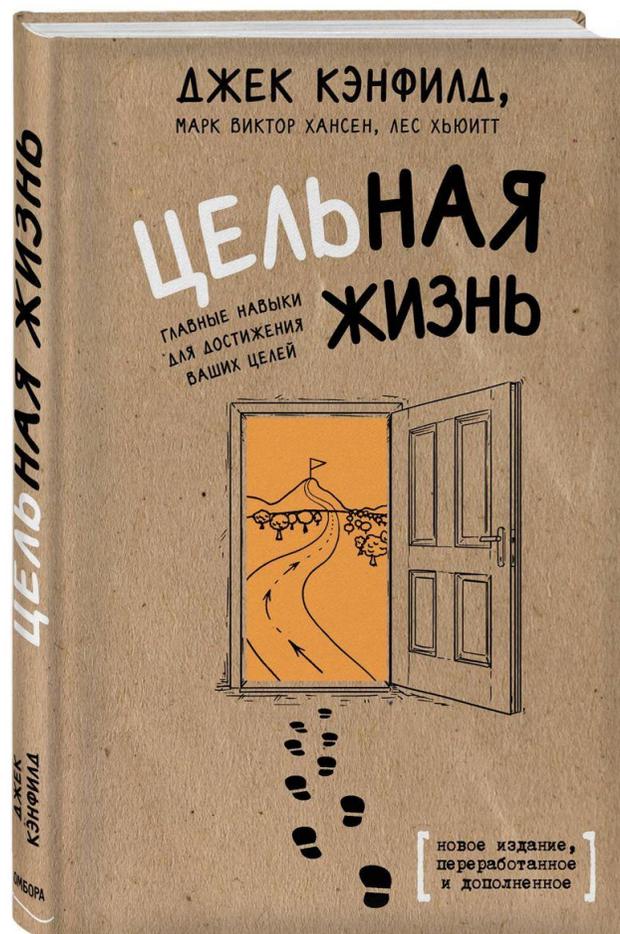


После прочтения

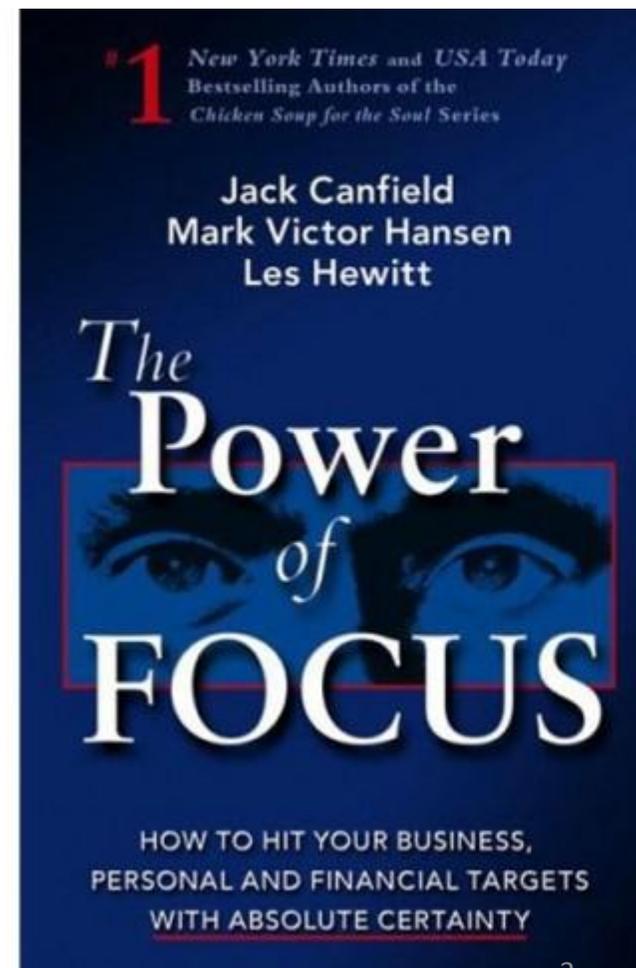


# «Цельная жизнь. Главные навыки для достижения ваших целей»

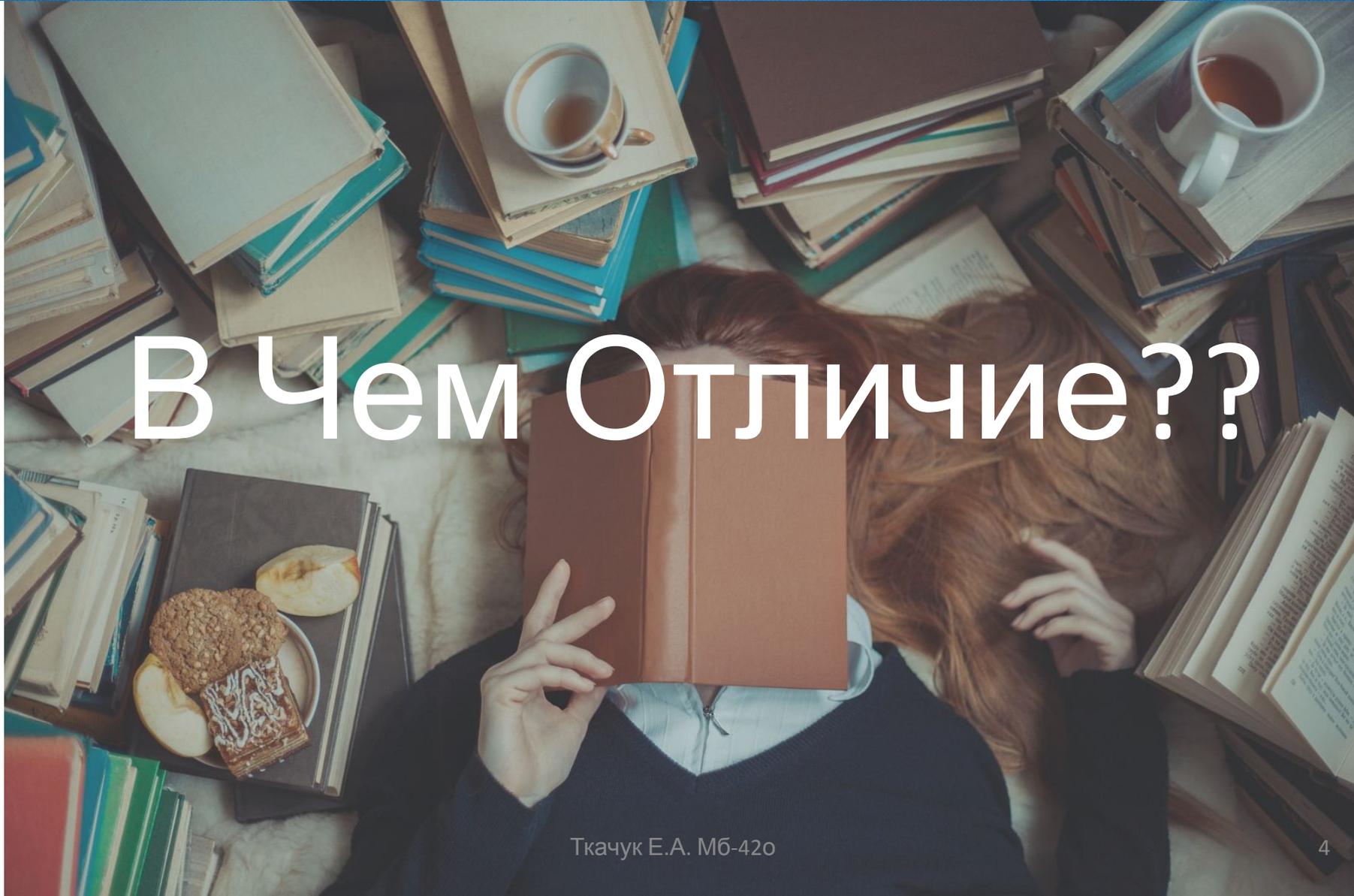
## Первым шагом стало ОТКРЫТИЕ КНИГИ



Ткачук Е.А. МБ-420



# «Цельная жизнь. Главные навыки для достижения ваших целей»



В Чем Отличие??

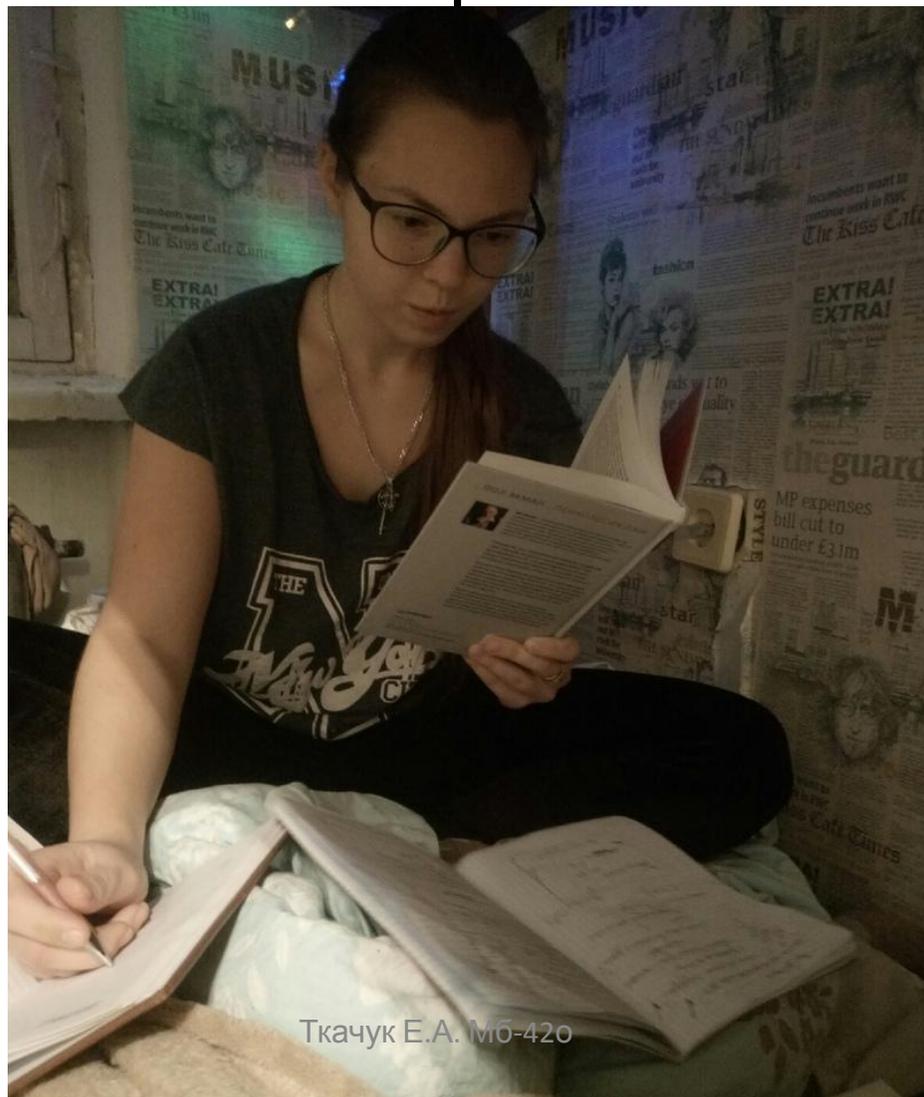
# «Цельная жизнь. Главные навыки для достижения ваших целей»

## Прочтение для меня обычной научной/бизнес книги



# «Цельная жизнь. Главные навыки для достижения ваших целей»

## Прочтение «Цельной жизни»:



# «Цельная жизнь. Главные навыки для достижения ваших целей»

## Стратегия № 1

Ваши привычки определяют ваше будущее

Думаешь о чем-то, и кажется – это очень трудно, делаешь это – и оказывается – очень легко.

Роберт М. Пирсиг

# «Цельная жизнь. Главные навыки для достижения ваших целей»

Начинаем формировать привычки. У подножья «Успеха».

«Привычки быстро не появляются на это нужно время»

«Важные изменения стоят многолетнего труда, ведь они способны позитивно повлиять

Ткачук Е.А. М6-420



# «Цельная жизнь. Главные навыки для достижения ваших целей»

## Ситуация к размышлению!



## Что мне нужно изменить:



Меньше социальных сетей



Поглощать НЕ нужную информацию



Прокрастинация – враг человечества



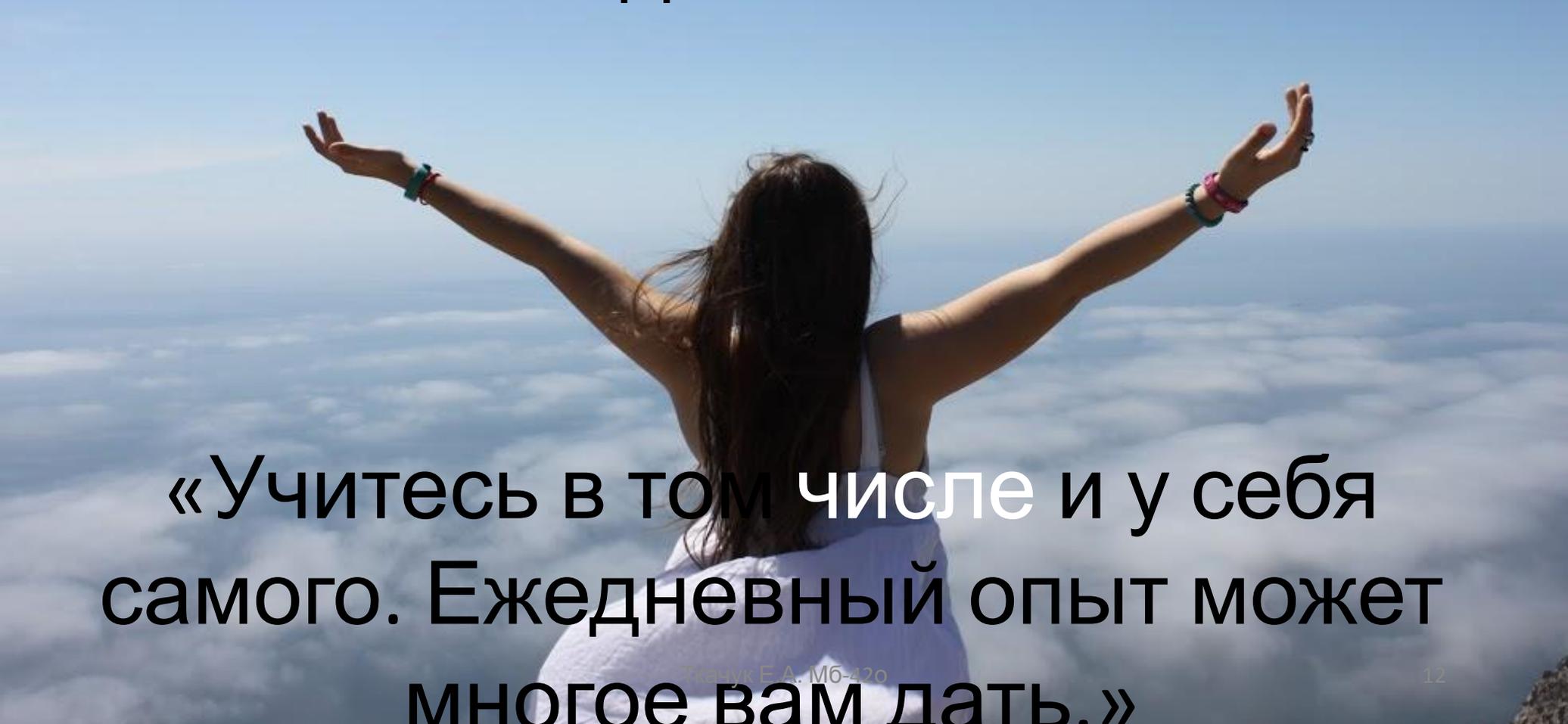
Перестать жалеть себя

## Что мне нужно СДЕЛАТЬ:

-  Найти себе «Наставника»
-  Сделать стену визуализации, и следовать ей
-  Сосредоточиться на моих талантах
-  Покончить со всеми делами оставленными на потом

«Цельная жизнь. Главные навыки  
для достижения ваших целей»

Подводя итоги:  
«Учитесь где только можно»



«Учитесь в том числе и у себя  
самого. Ежедневный опыт может  
многое вам дать.»

## «Как достичь большего?»

1) Подписаться на развивающие каналы:

- Alina Solopova — Блогер который саморазвивается и учит этому через свой опыт
- High Benefits — Канал посвященный саморазвитию и как это сделать
- Алексей Знаков — Канал по психологии
- ОпытХ- Канал для развития бизнеса
- AdMe.ru — Факты которые ты не знал

## 2) Установить на свой Смартфон

- 1. Сфокусироваться на задачах
- ◆ Forest ◆ Be focused/Stay focused
- 2. Медитация и здоровье
- ◆ Headspace ◆ Daylio ◆ Moodpath
- 3. Пополнение словарного запаса
- ◆ Слово дня ◆ Wort des Tages ◆ Word of the day
- 4. Знания и мозг
- ◆ Lumosity ◆ Стаканчик ◆ Medium ◆ Star walk
- 2
- 5. Для заметок и идей

## 3) Поучаствовать в Challenge «Живу привычками миллионеров»

ХЭШТЕГИ:

#Менеджеры\_СевГУ #Бизнес\_чтения\_СевГУ #СевГУ

- Или Переходи ко мне на страницу и находи там ссылки на видео.
  - <https://vk.com/id105423153>

СПАСИБО  
ЗА ВНИМАНИЕ