



#SELF-ACADEMY
с Ириной Романенко



УРОК 6. ЦЕЛИ

**ТЕМА 1.
ТЕКУЩИЙ
СЦЕНАРИЙ**

Онлайн курс Мастер Игры

Тема 1. Текущий сценарий

Урок 6. Цели



Тема урока

В этом уроке мы поговорим о ваших целях в жизни на данный момент времени.

Мы декомпозируем ваше Видение (или глобальную Мета-Цель) на вспомогательные цели по пяти основным жизненным сферам, о которых мы говорили на прошлом уроке.

Цели

К завершению первого модуля (Тема 1. Текущий сценарий) вы сформулировали, актуальные для вас в настоящий момент:

- Видение: К чему я стремлюсь?
- Смысл: Зачем мне это нужно?
- Миссия: Кто я сегодня? Что я делаю сейчас?
- Идентичность: Кто я на самом деле? Что мне нравится? Что получается делать хорошо? В чем моя уникальность?
- Ценности: Каковы мои приоритеты сейчас?
- Оценка благополучия: Какой мой результат сегодня по основным сферам жизни? Насколько я благополучен сейчас?

Задача этого урока - сформулировать ваши нынешние желания и мечты по основным жизненным сферам и выбрать для них измеримые показатели, т.е. попробовать перевести желания на уровень целей.

Таким образом, вы дополняете ваше глобальное Видение или глобальную мета-цель вспомогательными целями по пяти жизненным областям.

Видеоурок

[Ссылка на видеоуроки на канале #SELF-ACADEMY в YouTube](#)



Дополнительные материалы

Видео (10 минут): Как узнать своё будущее?

<https://www.youtube.com/embed/LL7bWwCd2Og>

Видео (5 минут): Карма или судьба? Генная память.

<https://www.youtube.com/embed/KDR2BnNv7Lw>

Видео (6 минут): Как изменить своё будущее?

<https://www.youtube.com/embed/mqFVV5HUAgw>

Задание

Упражнение 1: Мечты и желания в данный момент.

Если бы у вас были волшебником, какие мечты и желания вы хотели бы реализовать по основным сферам жизни:

- Здоровье (тело, психика, душа)
- Любовь и Семья (партнёры, дети, родители)
- Связи и Отношения (социальные, профессиональные, бизнес, политические)
- Финансы (зарплата, бизнес, инвестиции)
- Знания (образование, профессия, языки, навыки)

Кратко сформулируйте, чего вы хотите достичь по пяти областям жизни. Попробуйте определить конкретный, измеримый показатель для каждой вашей мечты или желания. Если вам это удастся сделать, то ваши мечты и желания станут вашими целями.

Задание:

- 1) Загрузите файл с ответами в группу на Фейсбук. Скопируйте ссылку на файл в группе в окно ответов к этому уроку. В названии файла укажите тему, урок и ваше ФИО.
- 2) Опишите, что вы ощущали, когда выполняли упражнения.
- 3) Напишите, что вам понравилось, что мешало, что можно улучшить в этом уроке.
- 4) Оцените урок по шкале от 1 до 10.