



#SELF-ACADEMY
с Ириной Романенко



УРОК 4. ЕЖЕДНЕВНЫЙ ПЛАН

ТЕМА 5. СТРАТЕГИЯ
И ТАКТИКА

Онлайн курс Мастер Игры

Тема 5. Стратегия и тактика

Урок 5. Ежедневный план действий



Тема урока

В этом уроке мы научимся переводить Карты Стратегии в Тактические планы.

Видеоурок

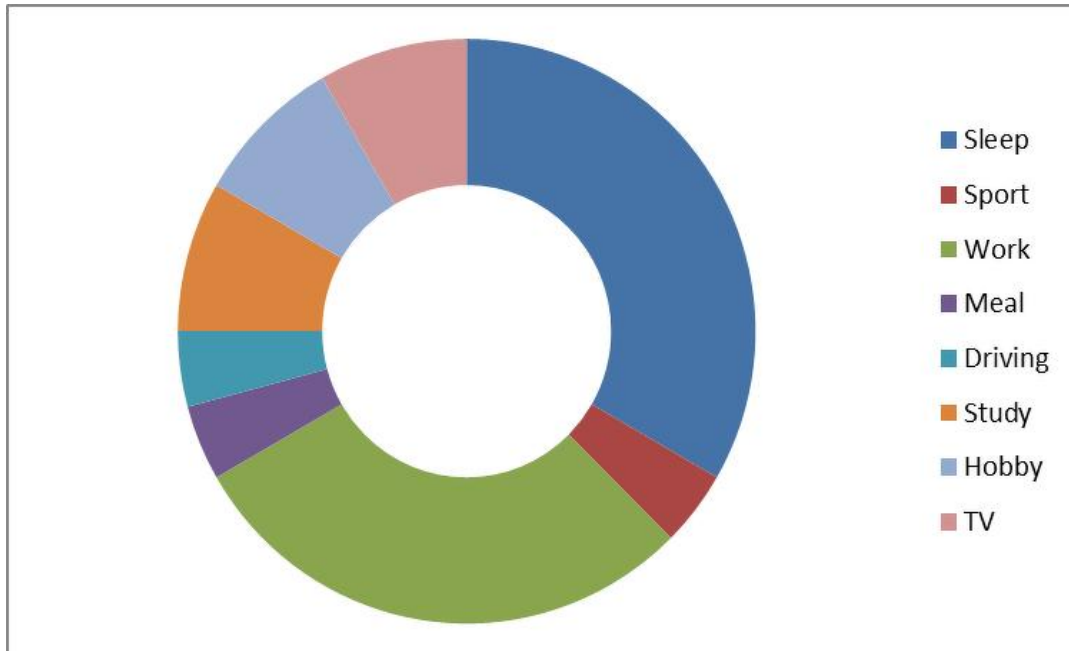
[Ссылка на видеоуроки на канале #SELF-ACADEMY в YouTube](#)

Ежедневный план действий

План действий ежедневный							
Здоровье	Измеримый показатель	D1	D2	D3	D4	D5	
цель 1							
цель 2							
цель 3							
Семья							
цель 1							
цель 2							
цель 3							
Финансы							
цель 1							
цель 2							
цель 3							
Знания							
цель 1							
цель 2							
цель 3							
Связи							
цель 1							
цель 2							
цель 3							



Распорядок дня и время



Вы можете вписать в свой распорядок дня медитации. Помните, что лучше всего записать свою аудио систему, используя ваши реверсированные убеждения. Лучше всего прослушивать эту медитацию по утрам во время занятий йогой или утренней разминки, можно стоя под душем, завтракая и собираясь на работу. Удачи вам и активных действий на пути к своим целям.

Задание

Упражнение 1: Ежедневный План Действий.

Составьте План Действий для первого месяца исходя из Тактического Плана:

- Разделите этапы (долгосрочные цели) на небольшие задания на каждый день.
- Планируйте время, а не работу.
- Распределите время в сутках на ежедневные задачи.
- Составьте распорядок дня и впишите в него время на выполнение задач из Тактического Плана.
- Придерживайтесь реалистичного подхода, учитывайте время нужное для сна, отдыха и передвижений.



#SELF-ACADEMY с Ириной Романенко

Помните, что время – важный ресурс человека:

- У вас есть всего 24 часа в сутках.
- Отведите достаточно времени для сна и отдыха (около 7-8 часов), дорогу (1-2 часа), еду и гигиену (2 часа).
- Составьте свой личный распорядок дня или диаграмму (см. пример в уроке).
- Сделайте отдельный распорядок дня для рабочих дней и выходных.
- Помните про отпускные дни, исключите их из расчета общего рабочего фонда времени в году.
- Теперь вы можете реалистично вписать время на выполнение ежедневных задач Плана Действий в ваш распорядок дня.

Упражнение 2: Ваше ощущение времени.

Это упражнение поможет осознать ваши отношения со временем. Сядьте на стул, вдохните и выдохните пару раз глубоко и расслабьтесь:

- Включите секундомер и закройте глаза.
- Посидите минуту с закрытыми глазами.
- Просьба не вести счет секунд в уме во время упражнения.
- Опирайтесь на внутренний ориентир и ощущение, когда нужно остановить секундомер.
- Откройте глаза и остановите секундомер, когда почувствуете, что минута прошла.

Если вы открыли глаза до того, как прошла минута, стоит подумать над замедлением вашего ритма жизни. Если вы открыли глаза значительно позже, после того, как прошла минута, стоит ускориться в принятии решений и ваших действиях.

Задание:

- 1) Сформируйте свой ежедневный План Действий на месяц. Легко ли было выполнять это упражнение? Загрузите файл с ответом 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 упражнение.
- 3) Напишите, что вам понравилось, что мешало, что можно улучшить в этом уроке.
- 4) Оцените урок по шкале от 1 до 10.