



# САМОДИСЦИПЛИНА В СОЦИАЛЬНОЙ ЖИЗНИ





“Микрорешение – это емкое и эффективное обязательство изменить нечто конкретное в своем поведении и тут же получить благоприятный результат. Вместо того чтобы мучиться от ощущения собственного безволия после долгих изматывающих усилий, вы научитесь достигать желаемого с помощью направленного самоконтроля и стратегической целеустремленности”.

**ЦИТАТА ИЗ КНИГИ  
КЭРОЛАЙН АРНОЛЬД "МИКРОРЕШЕНИЯ")**



# ПРИМЕРЫ МИКРОРЕШЕНИЙ В СОЦИАЛЬНОЙ ЖИЗНИ



ДУШЕВНО ПОЗДРАВЛЯТЬ  
С ПРАЗДНИКАМИ



ВНИМАТЕЛЬНО СЛУЧАТЬ  
СОБЕСЕДНИКА



АКТИВНО УЧАСТВОВАТЬ В  
МЕРОПРИЯТИЯХ



ЛИГАВРЕМЯ.РФ



**МИКРОРЕШЕНИЯ  
В СОЦИАЛЬНОЙ ЖИЗНИ.  
ВАШИ ИДЕИ?**

**Запишите 10 идей**



## ТАЙМ МЕНЕДЖЕРСКОЕ ТАБУ

**НИКОГДА НЕ НАЧИНАЙТЕ  
САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ С  
ДРУГИХ. ОСТАВЬТЕ В ПОКОЕ  
БЛИЗКИХ И ДОМОЧАДЦЕВ! ЛЮБЫЕ  
МИКРОРЕШЕНИЯ – ТОЛЬКО ДЛЯ  
СЕБЯ И ПРО СЕБЯ!**



**ЛИГАВРЕМЯ.РФ**



## **ЧТО НУЖНО СДЕЛАТЬ?**

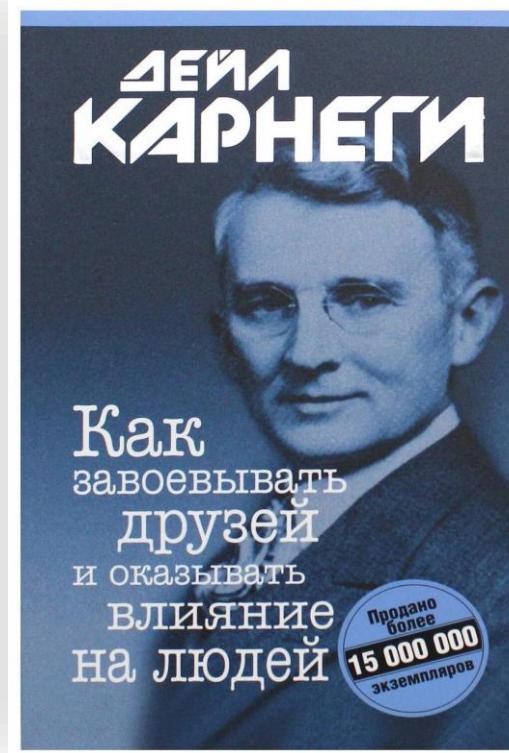
- ВЫБЕРИТЕ ОДНО МИКРОРЕШЕНИЕ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ СВОЕЙ СОЦИЛЬНОЙ ЖИЗНИ НА БЛИЖАЙШИЙ МЕСЯЦ**
- Создайте таблицу контроля ежедневного выполнения этого микрорешения**
- Отслеживайте выполнение микрорешения до следующей встречи ТМ клуба**



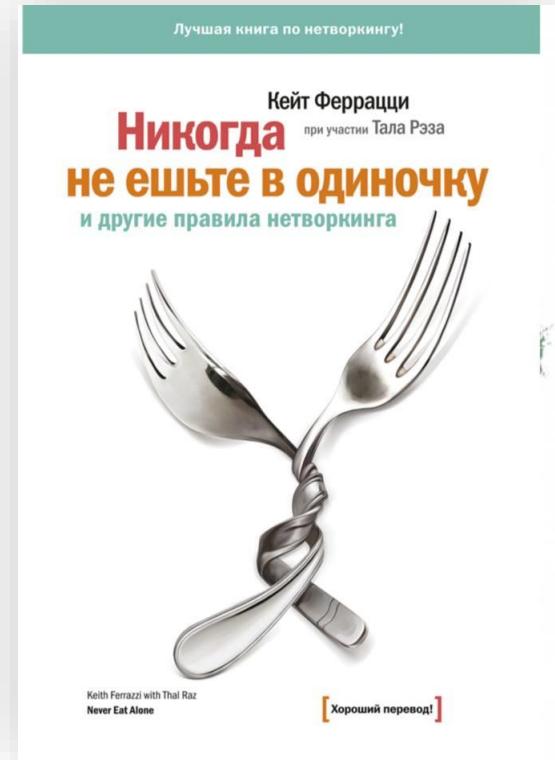
# ЧТО ПОЧИТАТЬ ПО ТЕМЕ:



КАК УСТАНАВЛИВАТЬ  
КОНТАКТ



ВЕЧНАЯ КЛАССИКА



ГЛАВНОЕ ПРО  
NETWORKING



## ТМ договоренности (на выбор):

- Каждый день проверять дни рождения знакомых (и из близкого, и из более широкого круга общения) и поздравлять их душевным личным сообщением;
- Тренировать внимательное слушание собеседника (меньше говорить, больше слушать, запоминать важные личные детали);
- Провести тренинг контактности на протяжении месяца – 3 неформальных разговора в день с незнакомцами (техника описана в книге «Финдрайв»);
- Каждый день читать фрагмент из книги Дейла Карнеги «Как завоевывать друзей и оказывать влияние на людей» и сразу применять его рекомендации в жизни;
- Составить план восстановления / поддержания контактов со знакомыми, с кем давно не виделись. Начать проводить регулярные неформальные живые встречи 1-2 раза в неделю;
- ...