



САМОДИСЦИПЛИНА В СОЦИАЛЬНОЙ ЖИЗНИ



Кэролайн Арнольд

МИКРОРЕШЕНИЯ

ПРОВЕРЕННЫЙ ПУТЬ К ДОСТИЖЕНИЮ
БОЛЬШИХ ЦЕЛЕЙ



“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 СЛУШАТЬ
СОБЕСЕДНИКА**



**АКТИВНО УЧАСТВОВАТЬ В
МЕРОПРИЯТИЯХ**



ЛИГАВРЕМЯ.РФ



МИКРОРЕШЕНИЯ В СОЦИАЛЬНОЙ ЖИЗНИ. ВАШИ ИДЕИ?

Запишите 10 идей





ЛИГАВРЕМЯ.РФ



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**



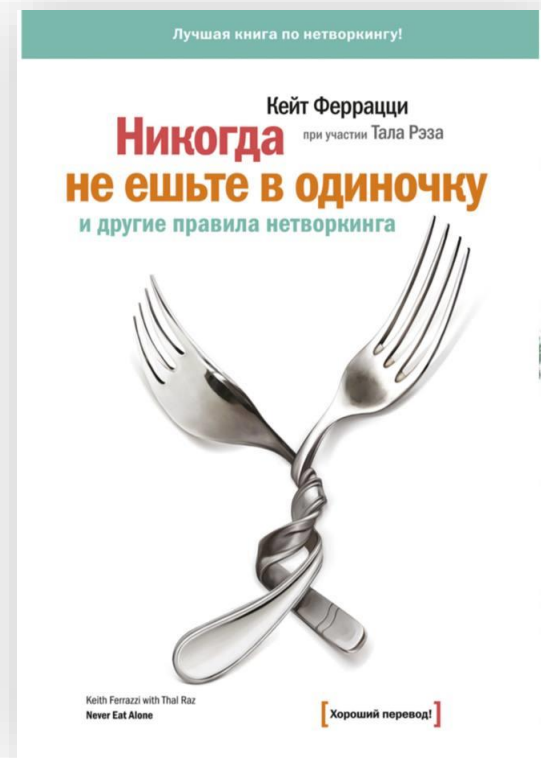
ЧТО ПОЧИТАТЬ ПО ТЕМЕ:



**КАК УСТАНОВЛИВАТЬ
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;**
- **...**