



The **Ultimate** Game of **Life**

# **Дневник Успеха**

Участника программы  
«Удивительная Игра Жизни™»

[www.latansky.com](http://www.latansky.com)



## Приветствие

Я очень рад тому, что сегодня Вы приняли очень важное решение – участвовать в программе «Удивительная Игра Жизни™», для того, что сделать свою жизнь ярче, богаче, здоровей, счастливей, успешней! Ничто так не радует, как осознание того, что человек способен меняться – в любом возрасте, при любых обстоятельствах, с любой стартовой жизненной позиции. Главное – желание этих перемен и намерение создавать из своей жизни шедевр.

Если сегодня Вы читаете эти слова, значит, в Вашей жизни назрела острая потребность двигаться в своем развитии дальше и глубже. Делать свою жизнь лучше и успешней во всех отношениях – иметь больше денег, наполненные отношения, путешествовать, быть свободным в выборе, заниматься любимым делом вместо привычной рутины – это абсолютно здоровое, правильное и достойное уважения желание. Но чаще всего, задумываясь о жизни своей мечты, люди грезят о некой «волшебной пилюле», «проглотив» которую, они моментально станут богаче, здоровей и счастливей.

Я вынужден Вас разочаровать – такой пилюли просто не существует. Но могу и обнадежить – вместо пилюли я предлагаю Вам «волшебный пендель», который сработает на 100% – проверено на моем личном опыте и на опыте тысяч людей со всего мира. Этот «пендель» называется «Удивительная Игра Жизни™».

И сейчас Вы держите в руках первый инструмент Вашей будущей фантастической трансформации – Дневник Успеха. Этот уникальное пособие позволит Вам ясно и наглядно ориентироваться в тех изменениях, которые гарантированно будут происходить с Вами в последующие 90 дней.

От всей души поздравляю Вас с этим выбором! С верой в Вас и Ваш успех!

Ваш Николай Латанский

## Оглавление

<b>Неделя №1</b> .....	<b>6</b>
Лекция №1 «Как играть и выигрывать» .....	6
Технический телекласс .....	9
Телекласс «Колесо Жизненного Баланса» .....	10
<b>Неделя №2</b> .....	<b>14</b>
Лекция №2 «Постановка и Достижение Целей» .....	14
<b>Неделя №3</b> .....	<b>16</b>
Лекция №3 «Избавление - упрощаем нашу жизнь» .....	16
<b>Неделя №4</b> .....	<b>19</b>
Самостоятельная работа .....	19
<b>Неделя №5</b> .....	<b>20</b>
Лекция №4 «Программы Подсознания» .....	20
<b>Неделя №6</b> .....	<b>23</b>
Лекция №5 «9 Внешних Сред и Окружений» .....	23
<b>Неделя №7</b> .....	<b>25</b>
Лекция №6 «Фундамент Успеха» .....	25
<b>Неделя №8</b> .....	<b>28</b>
Самостоятельная работа .....	28
<b>Неделя №9</b> .....	<b>29</b>
Лекция №7 «Жизнь в Соответствие с Ценностями» .....	29
<b>Неделя №10</b> .....	<b>35</b>
Лекция №8 «Сила Фокусировки и Закон Притяжения» .....	35
<b>Неделя №11</b> .....	<b>37</b>
Лекция №9 «Осознанность в Действии» .....	37

<b>Неделя №12</b> .....	<b>40</b>
Самостоятельная работа .....	40
<b>Неделя №13</b> .....	<b>41</b>
Лекция №10 «Подведение Итогов. Награждение» .....	41
<b>Приложение А</b> .....	<b>44</b>
Бланк «Карточки Достижения Целей» .....	44
<b>Приложение Б</b> .....	<b>45</b>
Рекомендации по заполнению Карточки Достижения Целей .....	45
<b>Приложение В</b> .....	<b>47</b>
Пример заполнения КДЦ .....	47
<b>Приложение Г</b> .....	<b>48</b>
Пример целей и ежедневных привычек / действий .....	48
<b>Приложение Д</b> .....	<b>50</b>
Пример ежедневных привычек/действий .....	50
<b>Приложение Е</b> .....	<b>52</b>
Рекомендации по использованию программы Clean Sweep .....	52
<b>Приложение Ж</b> .....	<b>54</b>
Таблица активности участника «Удивительной Игры Жизни» .....	54

# Неделя №1

## Лекция №1 «Как играть и выигрывать»

Тезисы (напишите, как минимум, 2 важных тезиса):

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Напишите три **осознания** после лекции (как услышанное касается Вашей жизни, что нового Вы заметили, узнали о себе):

1.

---

---

---

2.

---

---

---

3.

---

---

---

### Домашнее задание:

1. Поставьте цели на следующие 90 дней по трем сферам жизни: счастью, здоровью, богатству.
2. Определите предварительно, какие действия (регулярные и нерегулярные) могут привести Вас к Вашим целям.
3. Внесите цели и действия в Вашу Карточку Достижения Целей.
4. Зарегистрируйте и начните вести Карточку Достижения Целей (или бумажную версию с последующим перенесением в электронный вариант) каждый день.

На Лекции №2 Николай расскажет Вам более подробно о том, как правильно ставить цели, но уже сегодня крайне важно, чтобы Вы **продумали и написали свои цели** так, как можете это сделать прямо сейчас.

В ходе лекции по целеполаганию Вы сможете улучшить Вашу цель по нескольким показателям (более 5-ти показателей). Не имея предварительного варианта, Вы не сможете это сделать.

Знайте, что Вы всегда сможете изменить свою цель в Карточке достижения целей, если в этом будет необходимость.



## Технический телекласс

Тезисы (напишите, как минимум, 2 важных тезиса):

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Телекласс «Колесо Жизненного Баланса»

**Внимание:** НЕ заполняйте колесо жизненного баланса самостоятельно. Вы выполните это упражнение на одном из телеклассов с коучем.

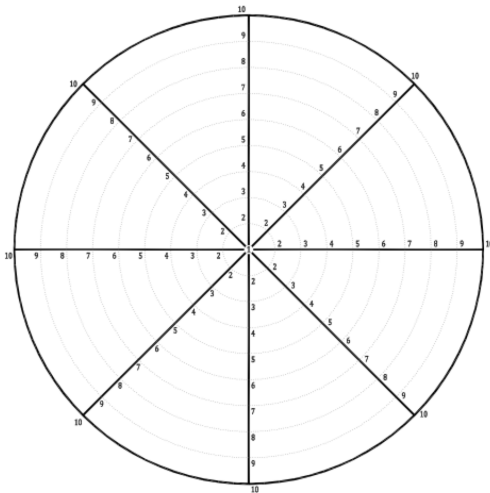
## Инструкция:

1. Восемь секций колеса символизируют жизненный баланс.

Принимая центр колеса за 1, а его внешнюю границу за 10, обозначьте уровень удовлетворенности по каждой сфере Вашей жизни, нарисовав новую границу внутри круга. (Карьера, Финансы, Здоровье, Отдых, Семья, Друзья, Личностный рост, Физическое окружение).

Получившаяся фигура и будет Вашим Колесом Жизненного Баланса на данный момент жизни.

2. Насколько ухабистой показалась бы дорога, если бы Вы ехали по ней с таким колесом?



3. Определите, какие изменения необходимо внести в каждую сферу Вашей жизни, чтобы удовлетворенность в ней повысилась на 1 балл?

4. Определите для себя две сферы, которые требуют Вашего незамедлительного вмешательства (это не обязательно сферы с самым меньшим количеством баллов). Какие это будут действия?

Напишите необходимые действия по двум приоритетным на данный момент времени жизненным сферам:

**Сфера №1:**

Действия:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Сфера №2:**

Действия:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Напишите три осознания после телекласса «Колесо Жизненного Баланса» (как услышанное касается Вашей жизни, что нового Вы заметили, узнали о себе, как это повлияет на Ваши действия в будущем):

1.

---

---

---

2.

---

---

---

3.

---

---

### **Поздравляем Вас с успешным стартом!**

Первая неделя была очень насыщенной. Отпразднуйте то, что Вы узнали много нового и заложили фундамент для успешного участия в программе «Удивительная Игра Жизни»!

#### **Перечень действий, которые уже необходимо было выполнить:**

- внимательно прочесть Вводный Пакет Документов;
- научиться пользоваться вебинарной комнатой на тестовом телеклассе или внимательно изучить инструкцию (из Вводного Пакета Документов);
- прослушать и изучить материалы Лекции №1 «Как Играть и Выигрывать», которые можно найти в Личном кабинете;
- записать тезисы и осознания;
- прослушать Технический телекласс, записать важные моменты;
- научиться искать ответы на сайте Техподдержки;
- прослушать телекласс «Колесо Жизненного Баланса», выполнить все указания ведущего, записать осознания после выполнения;
- зарегистрировать и заполнить КДЦ (Карточку Достижения Целей) на этой неделе;
- оценить свою работу;
- отпраздновать свои достижения!

Оцените свою работу на Неделе №1 в Таблице активности участника по 10-ти бальной шкале (Приложение Ж).

## Неделя №2

### Лекция №2 «Постановка и Достижение Целей»

Тезисы (напишите, как минимум, 2 важных тезиса):

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Напишите три осознания после лекции (как услышанное касается Вашей жизни, что нового Вы заметили, узнали о себе):

1.

---

---

---

2.

---

---

---

3.

---

---

---

### Домашнее задание:

1. Сделайте упражнение «Выгрузка мозгов».
2. Напишите список «25 вещей, которые я люблю делать».
3. Перепроверьте и при необходимости откорректируйте Ваши цели.
4. Свяжитесь с Вашим ППП (его контактные данные Вы получите в письме в таблице).
5. Ведите Карточку Достижения Целей.

Оцените свою работу на Неделе №2 в Таблице активности участника «Удивительной Игры Жизни» (Приложение Ж).

## Неделя №3

### Лекция №3 «Избавление - упрощаем нашу жизнь»

Тезисы (напишите, как минимум, 2 важных тезиса):

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Напишите три осознания после лекции (как услышанное касается Вашей жизни, что нового Вы заметили, узнали о себе):

1.

---

---

2.

---

---

---

3.

---

---

---

### Домашнее задание:

1. Составьте список минимум 15 вещей, от которых Вы могли бы избавиться (по 5 в каждой категории: Счастье, Здоровье, Богатство):

#### ***Счастье***

---

---

---

---

---

---

---

## **Здоровье**

---

---

---

---

---

---

---

## **Богатство**

---

---

---

---

---

---

---

2. Выберите и подчеркните в каждой категории по одной вещи, от которой Вы избавитесь уже на этой неделе.
3. Сообщите об этом своему ППП и избавьтесь, после чего вычеркните эту вещь из списка.
4. Замечайте эмоциональное, ментальное и физическое влияние избавления.
5. Инвестируйте 20 минут, чтобы выполнить упражнение «Clean Sweeper» (Приложение ), которое поможет Вам определить, какие незавершенные дела отбирают Вашу энергию.

Оцените свою работу на Неделе №3 в Таблице активности участника «Удивительной Игры Жизни» (Приложение Ж)

## Неделя №4

### Самостоятельная работа

Убедитесь в том, что вы выполнили все предыдущие задания в этом дневнике. Они очень важны для создания фундамента и процветания Вашей богатой, счастливой и здоровой жизни.

Когда все задания будут выполнены, отпразднуйте свой успех! Каждый раз, празднуя свои достижения, мы облегчаем себе путь развития, делая его увлекательным и более радостным.

Оцените свою работу на Неделе №3 в Таблице активности участника «Удивительной Игры Жизни» (Приложение Ж)

## Неделя №5

### Лекция №4 «Программы Подсознания»

Тезисы (напишите, как минимум, 2 важных тезиса):

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Напишите три осознания после лекции (как услышанное касается Вашей жизни, что нового Вы заметили, узнали о себе):

1.

---

---

---

2.

---

---

---

3.

---

---

---

### Домашнее задание:

1. Определите 2-3 своих главных оправдания, которые Вас сдерживают:

---

---

---

---

---

---

---

---

2. Обсудите со своим партнером преимущества изменений и возможные последствия того, если Вы не изменитесь.

3. Напишите на листе антитезис и прикрепите этот лист там, где Вы будете его часто видеть. Разместите его на своем столе, возле телефона, на зеркале или на холодильнике, чтобы обращать внимание на этот лист как можно чаще.

Оцените свою работу на Неделе №5 в Таблице активности участника «Удивительной Игры Жизни» (Приложение Ж)

## Неделя №6

### Лекция №5 «9 Внешних Сред и Окружений»

Тезисы (напишите, как минимум, 2 важных тезиса):

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Напишите три осознания после лекции (как услышанное касается Вашей жизни, что нового Вы заметили, узнали о себе):

1.

---

---

---

2.

---

---

---

3.

---

---

---

### Домашнее задание:

1. Посмотрите на результаты «Оценки окружений», чтобы определить Вашу «ахиллесову пяту». Выполните упражнение «Текущее и Желаемое», чтобы определить изменения, которые Вы хотите сделать. Условия упражнения будут высланы Вам после Лекции №5

2. Расскажите о своей «ахиллесовой пяте» 5 людям, которым Вы доверяете (болельщики, коучи, другие игроки).

3. Примите дар, который преподносит Вам Ваша «ахиллесова пята».

4. Какую новую привычку Вы введете в свою жизнь, чтобы избавиться от «ахиллесовой пяты»?

5. В течение следующей недели сделайте 3 небольших улучшения этого окружения.

Оцените свою работу на Неделе №6 в Таблице активности участника «Удивительной Игры Жизни» (Приложение Ж)





Напишите три осознания после лекции (как услышанное касается Вашей жизни, что нового Вы заметили, узнали о себе):

1.

---

---

---

2.

---

---

---

3.

---

---

---

### Домашнее задание:

1. Посмотрите на свои цели по Счастью, Здоровью и Богатству и дайте ответ на вопрос: «Есть ли у меня достаточно прочный фундамент, чтобы достичь и удержать эту цель?»
  2. Повышайте свой балл в тесте Clean Sweep на 5 пунктов каждую неделю.
  3. Добавьте в свою карточку достижения целей действия, которые смогут укрепить Ваш фундамент для Счастья, Здоровья и Богатства.
  4. Инвестируйте в себя – У Вас есть разрешение что-то делать для себя.
- Оцените свою работу на Неделе №7 в Таблице активности участника «Удивительной Игры Жизни» (Приложение Ж)



## Прорыв к Успеху

**Выйти на лучший уровень жизни в период экономической нестабильности? Легко – на тренинге «Прорыв к Успеху™»!**

*Этот трехдневный тренинг, насыщенный информацией исключительно практического характера, уже повлиял на тысячи людей из более чем 30(!) стран мира, и, по отзывам, стал главным трансформационным событием их жизни!*

### **Создайте жизнь мечты**

Каждый человек может достичь всего, о чем мечтает! Успех доступен всем — и не важно, на каком уровне материального, социального и личного благополучия Вы сейчас находитесь в данный момент. Значение имеет только одно – Ваше намерение жить жизнью Вашей мечты в полной мере. И «Прорыв к Успеху™» и – самый быстрый, простой и гарантированный способ, как найти правильную, короткую и, главное, результативную дорогу к Вашей цели.

### **Знания, полученные на тренинге, будут работать всегда!**

Уже в первый день тренинга Вы сможете определить, что же самом деле хотите в жизни. За три дня шаг за шагом Вы трансформируетесь в человека, который четко формирует свои цели и уверенно к ним приходит. Вам предстоит выполнение разнообразных увлекательнейших упражнений и игр, направленных на пробуждение в Вас творческого и личностного потенциала. Вы научитесь отслеживать свои эмоции и эффективно управлять ими, овладеете результативными методиками медитации и визуализации. Вы получите в свое распоряжение огромное количество самых передовых техник, которые помогут Вам с легкостью ориентироваться в любой жизненной ситуации и легко получать все то, чего Вы хотите!

### **Зарезервируйте свое место на тренинге «Прорыв к Успеху™» прямо сейчас!**

С уважением,

Николай Латанский

## Неделя №8

### Самостоятельная работа

Выполните условия Акции «Неделя ответственности»:

- добавить в КДЦ действие по счастью «Звонок ППП»;
- звонить своему ППП каждый день (если у Ваш ППП не ответила ни на одно Ваше обращение, или отказался сотрудничать, найдите другого ППП в группе на Facebook);
- отметить выполненное действие каждый день недели.

В конце недели отпразднуйте и признайте свои успехи!

Помните, даже 2-3 действия в направлении Ваших целей — это намного лучше, чем ни одного!

Оцените свою работу на Неделе №8 в Таблице активности участника «Удивительной Игры Жизни» (Приложение Ж)

## Неделя №9

### Лекция №7 «Жизнь в Соответствие с Ценностями»

Тезисы (напишите, как минимум, 2 важных тезиса):

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Напишите три осознания после лекции (как услышанное касается Вашей жизни, что нового Вы заметили, узнали о себе):

1.

---

---

---

2.

---

---

---

3.

---

---

---

### Домашнее задание:

Выполните упражнение по определению Ваших глубинных ценностей с Вашим ППП или другим человеком, которому Вы доверяете (другом, коллегой).

#### ТОР-5 Ценностей

1. Опишите момент жизни, когда Вы были максимально удовлетворены и счастливы в своем деле (6 минут).

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

2. Опишите момент жизни, когда Вы были очень счастливы в личной жизни (6 минут):

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

3. Опишите момент жизни, когда Вы были совсем не удовлетворены и несчастны в своем деле или на работе (6 минут).

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

4. Опишите момент жизни, когда Вы были наименее счастливы в личной жизни (6 минут):

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



5. Определите и подчеркните 5 ключевых слов в истории №1 и 2.
6. Определите и подчеркните 5 ключевых слов в истории №3 и 4.
7. Сформулируйте противоположные понятия ключевым словам из историй №2 и 4, например обман — ясность, правдивость.
8. Запишите своих 10 ключевых слов:

№	Ключевое слово/словосочетание-ценность
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	

9. Сделайте ранжирование со своим ППП.
10. Запишите свои TOP-5 ценностей:

№	Ключевое слово/словосочетание-ценность
1	
2	
3	

<b>4</b>	
<b>5</b>	

Поздравляем Вас с выполнением этого задания!

Оцените свою работу на Неделе №9 в Таблице активности участника «Удивительной Игры Жизни» (Приложение Ж)

## Неделя №10

### Лекция №8 «Сила Фокусировки и Закон Притяжения»

Тезисы (напишите, как минимум, 2 важных тезиса):

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Напишите три осознания после лекции (как услышанное касается Вашей жизни, что нового Вы заметили, узнали о себе):

1.

---

---

---

2.

---

---

---

3.

---

---

---

### Домашнее задание:

1. Дайте ответ на вопрос: Есть ли в моей жизни какие-то привычки, проекты или действия, которым нужно уделить особое внимание?

2. На карточках размером 10x15 см напишите наиболее подходящие вопросы. Разместите эти карточки там, где Вы будете регулярно их видеть (на зеркале, на столе, на приборной панели машины, в ежедневнике).

3. Развивайте привычку задавать себе эти вопросы как минимум три раза в день.

Оцените свою работу на Неделе №10 в Таблице активности участника «Удивительной Игры Жизни» (Приложение Ж)

## Неделя №11

### Лекция №9 «Осознанность в Действии»

Тезисы (напишите, как минимум, 2 важных тезиса):

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Напишите три осознания после лекции (как услышанное касается Вашей жизни, что нового Вы заметили, узнали о себе):

1.

---

---

---

2.

---

---

---

3.

---

---

---

### Домашнее задание:

1. Сделайте переоценку своего Колеса Жизненного Баланса и отметьте свой прогресс.
2. В начале Игры мы обсуждали призы самим себе. Вознаградите себя за тяжелую работу и достигнутые результаты.
3. Обновите/заполните свою карточку достижения целей в онлайн.
4. Примите участие в бонусной Лекции №10 в конце Игры (смотрите дату во вступительном письме).

Оцените свою работу на Неделе №11 в Таблице активности участника «Удивительной Игры Жизни» (Приложение Ж)

*Информация только для тех, кто хочет сделать из своей жизни Шедевр!*

**«Мастерство Жизни™,  
или Как создать шедевр собственной  
жизни»**



*Уникальная шестимесячная онлайн-программа Николая Латанского —  
Тренера Успеха №1 на Русскоязычном Пространстве*

**Время пришло!**

Может быть, этой программы не было бы, если бы не десятки и даже сотни выпускников «Удивительной Игры Жизни™», просивших о **специальной углубленной программе обучения в Академии Настоящего Успеха**. За три месяца участия в Игре в жизни выпускников случались самые невероятные повороты, от которых захватывало дух и хотелось еще больше перемен и успехов. Поэтому мы создали уникальную программу и шанс пройти еще раз по пути самосовершенствования, но только более глубоко, обстоятельно и детально – почему бы не воспользоваться им?

**Если Вы:**

- Уже достигли определенных успехов, но теперь не совсем понимаете, куда двигаться дальше;
- Научились достигать успеха в одной или нескольких областях, но по-прежнему ищите баланс во всех областях жизни;
- Знаете, что способны на большее и ищите новые ориентиры и новые вызовы для собственного роста;
- Научились мотивировать и вдохновлять себя, но окружение и события все еще могут легко остановить Вас;
- Ощутили силу окружения во время тренинга, но хотели бы научиться создавать продвигающее окружение вне тренинга;
- Знаете, что можете стать мастером собственной жизни, но я не знаю, как.

Если эти или подобные вопросы Вы задаете себе тоже, то новая программа «Мастерство Жизни» создана именно для Вас!

С уважением, Ваш Николай Латанский,  
Тренер и Коуч Успеха №1 на Русскоязычном Пространстве

## Неделя №12

### Самостоятельная работа

Подходит время подводить итоги Вашей Игры...

Сделать это наиболее осознанно, увидеть все полученные блага, оценить свои достижения и их значение Вам поможет предварительная «Прогулка с Богом». Сходите на прогулку, возможно, Вы это сделаете последний раз в жизни...

Если Вы это уже сделали, то напишите в группе на Facebook о своих достижениях в программе. Напоминаем, что это также оценивается при определении победителей Вашего сезона.

Оцените свою работу на Неделе №12 в Таблице активности участника «Удивительной Игры Жизни» (Приложение Ж)





Напишите три осознания после лекции (как услышанное касается Вашей жизни, что нового Вы заметили, узнали о себе):

1.

---

---

---

2.

---

---

---

3.

---

---

---

Оцените свою работу на Неделе №13 в Таблице активности участника «Удивительной Игры Жизни» (Приложение Ж)



**Хотите Раскрыть Талант и Создать  
Собственный Бизнес?  
Зарабатывать \$100 000 и более в год  
легко, когда знаешь – как!**

### **Platinum Group – Годовая Программа Бизнес-Наставничества Николая Латанского**

Platinum Group – не имеющий аналогов в мире уникальный бизнес-тренинг, рассчитанный на 365 дней (1 год) интенсивной индивидуальной и групповой работы под руководством опытного наставника и проходящий в формате как удаленных (он-лайн) лекций и телеклассов, так и в формате «живых» встреч.

Аудитория Platinum Group – это владельцы различных форм и масштабов бизнеса, топ-менеджеры; лидеры сетевого бизнеса; сотрудники компании сетевого маркетинга; тренеры, коучи, спикеры; журналисты, писатели – люди, желающие ежедневно расти, развиваться и работать над собой.

#### **Если Вы:**

- Чувствуете в себе **огромный потенциал**;
- Хотите **зарабатывать \$100 000 и более в год**;
- Много работаете, но **не видите результатов**;
- Строите бизнес в одиночку и **нуждаетесь в наставнике**;
- **Мечтаете об окружении успешных людей**, но не знаете, где его взять;
- Хотите превратить Ваше **предназначение в прибыльный бизнес**;
- Думаете, как **найти клиентов и сделать их постоянными**;
- Мечтаете **помогать другим людям по всему миру** достигать успеха в карьере, бизнесе, отношениях, здоровье и жизни в целом...

...то работа в Platinum Group – это то, что Вам нужно!

Уникальность программы состоит в том, что на протяжении целого года **Николай Латанский будет передавать Вам свой бесценный опыт, полученный исключительно практическим путем.** Человек, являющийся членом международного клуба мультимиллионеров и миллиардеров Maverick1000, как никто другой знает весь процесс **превращения обычного бизнесмена в успешного миллионера и лидера.**

## Приложение А

### Бланк «Карточки Достижения Целей»

Цель по счастью —

Цель по здоровью —

Цель по богатству —

Счастье Привычка/Действие	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт
Здоровье Привычка/Действие					
Богатство Привычка/Действие					

## Приложение Б

### Рекомендации по заполнению Карточки Достижения Целей

Эти рекомендации касаются большей частью заполнения карточек в онлайн режиме. Но также Вы можете использовать бумажные карточки в те периоды, когда у Вас нет под рукой интернета (например, находясь на отдыхе), а потом переносить данные в электронную версию КДЦ.

1. Вверху карточки напишите 3 цели, для начала так, как считаете нужным. Вы всегда сможете внести коррективы и уточнения.

2. Подумайте и запишите как можно больше возможных привычек/действий, которые Вы можете предпринять на этой неделе в каждой из категорий – Счастье, Здоровье, Богатство. Возможно, будет эффективнее, если Вы продумаете действия на всю неделю наперед (или на всю программу вперед), чтобы выбирать из прописанных ранее. Помните, часть Ваших привычек/действий будет иметь характер регулярных, другая часть – периодических, все зависит от целей, которые Вы себе ставите. Варианты целей можно посмотреть на странице с примерами целей (Приложение Г).

3. Возьмите на себя обязательство выполнить минимум одно действие по каждой из целей. То есть **три действия в день**. Ежедневно рассказывайте о планах на день своему партнеру по подотчетности (по телефону или в Skype). Вы можете взять на себя обязательство выполнить и больше чем три действия в день, только помните, что каждый раз, когда Вы планируете действия и не выполняете их, **Вы теряете все очки за день**. За все дополнительные привычки/действия, которые не были запланированы, но были успешно выполнены, Вы также получаете дополнительные очки – бонусы, **но только в том случае**, если в этот день полностью выполнены **все запланированные действия**.

**Внимание!** Если Вы планируете выполнить 6 действий/привычек за день, и не выполняете хотя бы одно из запланированных, вы получаете 0 баллов за целый день. Если вы не запланировали и не выполнили **как минимум одно действие по каждой из целей**, то результат будет тот же — 0 баллов.

4. **Обозначения в таблице:** Правые колонки в карточке обозначают дни недели, от понедельника до пятницы.

**Примечание:** в электронной КДЦ дней недели видно не будет до тех пор, пока Вы не внесете хотя бы одно действие/привычку.

Если Вы планируете действие или привычку, поставьте в ячейке знак пустого кружка . Если Вы выполнили запланированное, вечером поменяйте знак на улыбающийся смайлик . Если Вы не выполнили запланированное действие/привычку, отметьте его красным крестиком. Значком обозначьте действие/привычку, которое не было запланировано, но которое Вы выполнили. Потом нажмите ссылку [«Обновить»](#) внизу страницы (ниже слова «Очки») и программа сама подсчитает Ваше количество очков.



Действие/Привычка не определена.



Действие/Привычка еще не выполнена.



Действие/Привычка выполнена.



Выполненное бонусное действие.

Чтобы поменять символ нажмите на нем несколько раз (в электронной КДЦ).

5. **Баллы за Партнера по Подотчетности:** Если Вы и Ваш Партнер по Подотчетности выполняете все запланированные действия/привычки на день, в этот день сумма Ваших баллов и баллов Вашего партнера **удваиваются**. Поэтому сделайте все, что от Вас зависит, чтобы связаться и активно сотрудничать в Вашем ППП (Партнером по Подотчетности), которого Вам назначать на 2-й неделе программы.

# Приложение В

## Пример заполнения КДЦ

Пример. Карточка достижения целей за 90 дней					
<b>ЦЕЛЬ ПО СЧАСТЬЮ</b> – Научился жить жизнью 100% успеха без усилий к 6 октября 2009 г.					
<b>ЦЕЛЬ ПО ЗДОРОВЬЮ</b> – «Исцеляющий Импульс» – неотъемлемая часть мой жизни к 6 октября 2009 г.					
<b>ЦЕЛЬ ПО БОГАТСТВУ</b> – 6 октября 2009 г. у меня в руках скрипт моей книги «Успех – это набор правильных привычек»					
Неделя ...	Ежедневные действия				
Счастье. Привычка/Действие	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт
Визуализация жизни 100% успеха без усилий	☺		☺	☺	
30+ мин. работа с курсом Effortless Success				☺	
30+ мин. работа с курсом Life Principles Integration Process		☺			☺
30+ мин. работа с курсом Ask Jack Canfield	✓				
Медитация «Создание видения успешного дня»					
Медитация «Перепросмотр дня»					
Практика благодарности (дыхание, список)					
Избавиться (убрать в квартире, выкинуть старое, починить, заменить)					
Одно действие из Clean Sweep					
Прогулка с Богом					
Paraliminal (Happy for no Reason, Dream play, Asking, Believing, Receiving)					
Здоровье. Привычка/Действие					
Визуализация здорового тела					
Проснуться в 4:00					✓
Сделать комплекс физических упражнений	☺		X	☺	☺
Питание по ИИ					☺
Голодание					
Закаливание (обливание, купание)					
Paraliminal (Deep relaxation, Ideal Weight, Perfect Health)			✓	☺	
Богатство. Привычка/Действие					
Визуализация изданной книги	☺			☺	
30+ мин. написание книги			☺		☺
Сбор информации, переговоры об издании книги					
Продвижение Игры (выступление, тв, радио, пресса)					☺
Статья на блог, в журнал					
Гимнастика говорения					
Аудиоподкаст					
Twitter	☺				
Планирование для с вечера					✓
Учет и планирование финансов					
Paraliminal ( Get around to it, Peak performance, Memory Supercharger, New behavior generator)					
○ = Запланированная привычка ☺ = Выполненная привычка X = Невыполненная привычка ✓ = Бонус					
	5	0	0	5	5
ИТОГО:					
ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:			15		

## Приложение Г

### Пример целей и ежедневных привычек / действий

Вторая лекция (на второй неделе) будет посвящена правильной постановке целей. Убедительно просим Вас до этого времени **уже сформулировать цели**, чтобы была возможность подкорректировать их во время лекции. Это **существенно** ускорит Вашу работу в программе, позволит достичь значительно больших результатов.

#### Примеры целей по счастью:

- Я выработала привычку медитировать ежедневно и чувствую себя спокойно и сфокусировано к 25 июня 2013 г.
- Я полностью принимаю и люблю себя к 25 июня 2013 г.
- Я восстановил отношения с родителями, я люблю и уважаю мои корни к 25 июня 2013 г.
- Я записал свой диск из 10 песен с названием «Возвращение» к 25 июня 2013 г.
- Я простила и отпустила мои прошлые отношения и чувствую себя спокойно и уверенно. Я готова создать самые лучшие отношения в моей жизни.
- Я раскрыла и продолжаю развивать свою женственность. Я чувствую себя настоящей, женственно й привлекательной и нежной.
- Я создал новое поддерживающее окружение и поддерживаю отношения с пятью хорошими знакомыми к 25 июня 2013 г.

#### Примеры целей по здоровью:

- Я вешу 60 кг и чувствую себя легко и радостно в такой форме к 25 июня 2013 г.
- Я прошла полный курс очищения организма к 25 июня 2013 г.
- Я прошел реабилитацию спины после травмы, теперь я чувствую гибкость и снова могу бегать по утрам с моей собакой.
- Я создал 5 новых привычек по здоровью и чувствую себя свободно, готовым к новому в жизни к 25 июня 2013 г.
- Я веду здоровый образ жизни, я с любовью готовлю полезную пищу для себя и всей семьи к к 25 июня 2013 г.



- Я употребляю натуральные сладости и делаю это с удовольствием, чувствую себя при этом легко и поддерживаю вес в идеальном состоянии к 25 июня 2013 г.
- Я полностью люблю и принимаю себя и свое тело к 25 июня 2013 г.

**Примеры целей по богатству:**

- Я зарабатываю 100 тысяч рублей ежемесячно и чувствую себя удовлетворенно и уверенно к 25 июня 2013 г.
- Моя команда увеличилась, и у меня есть 3 активных, инициативных лидера.
- Я создал проект по работе с молодежью и подал заявку на конкурс к 25 июня 2013 г.
- Я веду учет своих финансов и создал резервный фонд в размере 10 тыс. дол.
- К 25 июня 2013 г. я с удовольствием прошла обучение коучингу и провела 30 бесплатных коуч сессий.
- Я успешно сдала все выпускные экзамены и написала дипломный проект.
- Я увеличил объемы продаж своей компании в 2 раза, повысив эффективность работы к 25 июня 2013 г.

## Приложение Д

### Пример ежедневных привычек/действий

#### Счастье

- Назначить свидание дорогому человеку
- Сказать кому-то, что Вы его любите и объяснить за что
- Сделать что-то из списка «Я люблю делать...»
- Сходить в кино или театр
- Сделать запись уроков и открытий за день в дневнике
- Удивить кого-то спонтанным ужином или обедом
- Сделать коллаж и подарить кому-то
- Написать любовное письмо
- Погулять босиком по траве или песку
- Петь в караоке
- Написать благодарности

#### Здоровье

- Есть здоровую пищу 5 раз в день
- Выпивать 10-12 стаканов воды
- Танцевать под любимую музыку
- Прогуляться в высоком темпе, пробежаться
- Читать книгу о здоровой пище
- Поплывать в озере, реке, бассейне
- Сходить на массаж
- Здоровые перекусы: фрукты, вода, сок, йогурт

- 15-минутная релаксация (сесть, закрыть глаза, следить за дыханием, слушать звуки природы)
- Заняться экстремальным видом спорта – горный велосипед, серфинг, парусный спорт, альпинизм...
- Избегать вредных привычек

### **Богатство**

- Назначить встречу с перспективным клиентом
- Отправить клиенту благодарственное письмо
- Посвящать 30 минут налаживанию связей
- Почитать книгу о продажах, лидерстве или способах повышения личной эффективности
- Поговорить с успешным человеком, который может стать наставником
- Гасить \$10 долга ежедневно
- Рефинансировать долг с высоким процентом
- В течение 15 минут пересматривать свои цели и анализировать свой успех
- Посетить тренинг о богатстве

## Приложение Е

### Рекомендации по использованию программы Clean Sweep

1. Прочитайте инструкцию к программе, которая будет выслана Вам отдельным файлом.
2. Ответьте **на каждый вопрос** (стр. 2-3). Если утверждение соответствует действительности, пометьте его галочкой. Будьте строгими и жесткими оценщиками! Если заявление является отчасти или обычно правдивым, НЕ отмечайте пункт до тех пор, пока утверждение не окажется, в сущности, всегда правдивым для вас. Никаких «верно» до тех пор, пока это не окажется правдой! Вы можете сами изменить формулировку любого утверждения, чтобы оно более подходило для Вас.
3. **Суммируйте** каждую секцию (А, Б, В, Г). Сложите количество верных пунктов для каждой из четырех секций и **запишите результаты в указанные места** (таблица на стр. №1). Затем сложите все 4 секции и запишите текущую итоговую цифру в Таблицу прогресса, которая тоже находится на первой странице.
4. **Закрасьте** столько ячеек в длинной таблице по каждой секции (с низу вверх), сколько баллов по ней Вы набрали.

Этого будет достаточно, чтобы выполнить домашнее задание до Лекции №4.

**Но Цель Программы – со временем заполнить всю таблицу.** Между тем, у Вас сложится картина о Вашей успеваемости в каждой из четырех секций на данный момент.

5. Через месяц (два, три и т.д.) – проводите **повторную проверку** и в Таблицу прогресса запишите, сколько баллов добавилось и сколько у вас в сумме. Также не упускайте возможности записать выгоды от той важной работы, которую Вы будете вести, делайте это в таблице Выгоды на стр. №4.

**6. Не переставайте играть, пока не заполните все пункты.** У Вас получится! Этот процесс может занять у Вас от 30-ти до 360 дней. Спасибо за активное участие в программе!

## Приложение Ж

### Таблица активности участника «Удивительной Игры Жизни»

Эта таблица поможет Вам видеть свои результаты, праздновать маленькие и большие победы, оставаться активными на пути достижения целей и получить еще больше успешного и интересного опыта участия в 90-дневной программе «Удивительная Игра Жизни».

Оценивайте свои результаты по каждому показателю по 10-ти бальной шкале. Будьте объективны, не завышайте и не занижайте свои достижения.

И помните, любой результат — это результат. Это основа для дальнейших Ваших шагов на пути улучшения качества Вашей жизни!

Рабочие недели	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Самооценка собственной активности на Facebook													
Оценка заполнения КДЦ (определяет ППП)													
Участие в Лекции он-лайн													
Запрос на коучинг													
Участие в коучинговом телекассе №1, как слушатель													
Участие в коучинговом телекассе №2, как слушатель													
Участие в коуч-сессии													
Самооценка выполнения домашнего задания													
Средний балл (по десятибальной шкале)													