The Ultimate Game of Life

Карточка достижения целей за 90 дней					
ЦЕЛЬ ПО СЧАСТЬЮ – **ЦЕЛЬ ПО ЗДОРОВЬЮ –** **ЦЕЛЬ ПО БОГАТСТВУ –**					
Неделя …	**Ежедневные действия**				
Счастье. Привычка/Действие	**Пн**	**Вт**	**Ср**	**Чт**	**Пт**
Здоровье. Привычка/Действие					
Богатство. Привычка/Действие					
☐ **= Запланированная привычка** ☺ **= Выполненная привычка** ✖ **= Невыполненная привычка** ✔ **= Бонус** **ИТОГО:**					
ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:					

The Ultimate Game of Life, Inc All rights reserved www.TheUltimateGameofLife.com
Представлено Академией Мотивации и Успеха Николая Латанского www.latansky.com

The Ultimate Game of Life

Пример. Карточка достижения целей за 90 дней

ЦЕЛЬ ПО СЧАСТЬЮ – Найти красивый дом с двумя спальнями и видом на водоем – до 31 мая 2009 года

ЦЕЛЬ ПО ЗДОРОВЬЮ – Тренироваться и принять участие в соревновании по триатлону – 8 июня 2009 г.

ЦЕЛЬ ПО БОГАТСТВУ – Заработать $XX,XXX – до 31 мая 2009 года

Неделя …	**Ежедневные действия**				
Счастье. Привычка/Действие	**Пн**	**Вт**	**Ср**	**Чт**	**Пт**
Просмотреть объявления о продаже недвижимости	☺		☺	☺	
Приготовиться к переезду				☺	
Убирать и складывать вещи (в течение 30 минут)		☺			☺
Проведать Антона в больнице	✔				
Составить список «25 вещей я люблю делать…»					
Сделать 1 вещь из списка «25 вещей я люблю делать…»					
Выполнить одно важное действие из списка личных задач					
Сказать кому-то, что я его люблю и объяснить почему					
Здоровье. Привычка/Действие					
Кушать здоровую пищу 5 раз в день	☺		X	☺	☺
Выпивать 2,5 воды жидкости в день				✔	
Заняться плаванием					
Заниматься тяжелой атлетикой по 40 минут в день					☺
Пройти обследование					
Пройти курс массажа					
Плавать по 30 минут					
Кататься на велосипеде по 60 минут		✔	☺		
Заняться йогой					
Составить план тренировок					
Богатство. Привычка/Действие					
Назначить встречу с перспективным клиентом	☺		☺		
Консультировать клиентов (минимум 30 минут)		☺		☺	
Поработать на сайте (минимум 30 минут)					
Поработать с медицинскими организациями (минимум 30 минут)					☺
Приготовиться к собеседованию					
Поговорить о делах с успешным человеком					
Оплатить счета через Интернет	☺				
Пересмотреть цели и следить за прогрессом					✔
Планировать свой день заранее					
☐ **= Запланированная привычка** ☺ **= Выполненная привычка** ✖ **= Невыполненная привычка** ✔ **= Бонус** **ИТОГО:**	**5**	**0**	**0**	**5**	**5**
ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:	**15**				

The Ultimate Game of Life, Inc All rights reserved www.TheUltimateGameofLife.com
Представлено Академией Мотивации и Успеха Николая Латанского www.latansky.com

The Ultimate Game of Life

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ЗАПОЛНЕНИЮ КАРТОЧЕК ОНЛАЙН

Эти рекомендации касаются заполнения карточек в онлайн. В первую неделю Игры Вы будете пользоваться бумажной версией карточки. Вы можете использовать бумажную карточки в те периоды, когда у Вас нет под рукой интернета (например, находясь на отдыхе).

1. Вверху карточки напишите 3 цели (варианты целей можно посмотреть на странице с образцами целей).

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, чтобы не придумывать по три действия ежедневно, а просто будете выбирать из прописанных ранее. Помните, часть Ваших привычек/действий будет иметь характер регулярных, другая – разовых; все зависит от целей, которые Вы себе ставите.

3. Возьмите на себя обязательство выполнить минимум одно действие по каждой из категорий. Итого **3 действия в день.** Ежедневно рассказывайте о планах на день своему партнеру по подотчетности (по телефону, электронной почте, голосовой почте или при личной встрече). Вы можете взять на себя обязательство выполнить и больше чем 3 действий 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 получаете дополнительные очки - бонусы, **но только в том** случае, если в этот день полностью выполнены **все** запланированные действия.

4. Правые колонки в карточке обозначают дни недели, от понедельника до пятницы. Если Вы планируете действие или привычку, поставьте в ячейке знак . Если Вы выполнили запланированное, поменяйте знак на . Если Вы не выполнили запланированное действие/привычку, отметьте его символом . Значком обозначьте действие/привычку, которое Вы выполнили, но которое не было запланированным. Потом нажмите кнопку «Обновить» внизу страницы и программа сама подсчитает Ваше количество очков.

Действие/Привычка не определена

Действие/Привычка еще не выполнена

Действие/Привычка выполнена

The Ultimate Game of Life, Inc All rights reserved www.TheUltimateGameofLife.com
Представлено Академией Мотивации и Успеха Николая Латанского www.latansky.com

The Ultimate Game of Life

✖ Действие/Привычка невыполнена

✔ Бонусное Действие/Привычка выполнено

5. Вы можете продолжать игру и на выходных, с Вашим партнером по подотчетности или без него.

6. Если Вам необходимы примеры целей или действий/привычек, просмотрите пример заполненной карточки.

7. Если Вы пока еще не можете точно определить, к каким именно целям Вы хотите прийти… не переживайте… главное, убедитесь в том, что действия и привычки, которые Вы выбираете, приведут Вас ближе к определению Ваших целей. Помните, что постановке целей будет посвящено наше второе занятие. А сейчас главное – начать!

Если какие-то из этих инструкций Вам непонятны, свяжитесь с Вашим коучем или со службой технической поддержки support@latansky.com!

The Ultimate Game of Life, Inc All rights reserved www.TheUltimateGameofLife.com
Представлено Академией Мотивации и Успеха Николая Латанского www.latansky.com

The Ultimate Game of Life

Список целей

Список целей в качестве идей для Вас

Отметьте те цели, которых Вам больше всего хотелось бы достичь

ЗДОРОВЬЕ

0 Уменьшить стресс
0 Уменьшить сахар/жиры
0 Уменьшить алкоголь/никотин
0 Лучше спать
0 Делать зарядку
0 Выглядеть лучше
0 Снизить вес до___
0 Взять ответственность
0 Больше энергии и силы
0 Разобраться со здоровьем
0 _____
0 _____

ФИНАНСЫ

0 Решить проблемы с деньгами
0 Зарабатывать больше
0 Создать бюджет
0 Выплатить долги
0 Пройти банкротство
0 Создать финансовый план
0 Начать откладывать
0 Начать инвестировать
0 Прекратить траты
0 Финансовый план жизни
0 Пенсионный план
0 Купить дом
0 Создать резервы
0 Получить знания
0 Пересмотреть страховки
0 _____
0 _____
0 _____

КАРЬЕРА

0 Повысить квалификацию
0 Найти работу лучше
0 Уменьшить стресс на работе
0 Спланировать карьеру
0 Получить повышение
0 Повысить продуктивность
0 Пройти обучение
0 Работать лучше
0 Начать свой бизнес
0 Начать новую карьеру
0 _____
0 _____

ОТНОШЕНИЯ

0 Найти свою половинку!
0 Улучшить отношения
0 Больше общаться
0 Стать ближе с супругом(ой)
0 Пройти через расставание
0 Привлекать лучших людей
0 Стать ближе с семьей
0 Чувствовать больше любви
0 _____
0 _____
0 _____
0 _____

ПЕРЕМЕНЫ

0 Отойти от развода
0 Восстановиться после травмы
0 Составить план на 1-5 лет
0 Пережить утрату важного
0 Спланировать пенсию
0 Пережить утрату любимого
0 Получить большие деньги
0 Большая возможность
0 Новая работа
0 Проблемы со здоровьем
0 _____
0 _____

ДРУГИЕ ЦЕЛИ

0 Больше развлекаться!
0 Выполнить особый проект
0 Избавиться от чего-то
0 Поработать с наставником
0 Добиться, чтобы меня слушали
0 Стать более терпеливым
0 Определить миссию/смысл
0 Определить ценности
0 Определить отличия
0 Раскрыть креативность
0 Медитации
0 Больше ответственности
0 Начать духовный путь
0 _____
0 _____

The Ultimate Game of Life, Inc All rights reserved www.TheUltimateGameofLife.com
Представлено Академией Мотивации и Успеха Николая Латанского www.latansky.com

The Ultimate Game of Life

Ежедневные привычки/действия

СЧАСТЬЕ	ЗДОРОВЬЕ	БОГАТСТВО
Назначить свидание дорогому человеку	Есть здоровую пищу 5 раз в день	Назначить встречу с перспективным клиентом
Сказать кому-то, за что Вы его любите и за что	Выпивать 10-12 стаканов воды	Отправить клиенту благодарственное письмо
Сделать что-то из списка «Я люблю делать…»	Танцевать под любимую музыку	Посвящать 30 минут налаживанию связей
Прогуляться по пляжу	Заниматься йогой	Почитать книгу о продажах, лидерстве или способах повышения личной эффективности
Сходить в кино или театр	Прогуляться в высоком темпе, пробежаться	Поговорить с успешным человеком, который может стать наставником
Сделать запись уроков и открытий за день в дневнике	Купить книгу о здоровой пище	Начать откладывать деньги
Удивить кого-то спонтанным ужином или обедом	Поплавать в озере, реке, бассейне	Гасить $10 долга ежедневно
Сделать коллаж и подарить кому-то	Динамическое дыхание (вдох через нос, выдох через рот)	Откладывать «свободные» деньги
Написать любовное письмо	Сходить на массаж	Рефинансировать долг с высоким процентом
Погулять босиком по траве или песку	Здоровые перекусы: фрукты, вода, сок, йогурт	В течение 15 минут пересматривать свои цели и анализировать свой успех
Петь в душе или караоке	15-минутная релаксация (сесть, закрыть глаза, следить за дыханием, слушать звуки природы)	Купить видео-тренинг о богатстве
Быть благодарным вместо того, чтобы злиться	Заняться экстремальным видом спорта – горный велосипед, серфинг, парусный спорт, альпинизм…	Спланировать свой путь к пенсии
Задавать мотивирующие вопросы	Избегать вредных привычек (алкоголь, курение)	Назначать встречи специалистам
Сделать что-то креативное и веселое		Открыть в банке счет с обслуживанием в оперативном режиме
Заняться благотворительностью		

The Ultimate Game of Life, Inc All rights reserved www.TheUltimateGameofLife.com
Представлено Академией Мотивации и Успеха Николая Латанского www.latansky.com

The Ultimate Game of Life

МОИ УРОКИ ИГРЫ

Цель Удивительной Игры Жизни - помочь Вам определить привычки, которые способствуют Вам, и те, которые мешают Вам на пути к Вашей мечте. Используйте эту форму, чтобы фиксировать свои наблюдения и изменения, которые происходят с Вами во время Игры

The Ultimate Game of Life, Inc All rights reserved www.TheUltimateGameofLife.com
Представлено Академией Мотивации и Успеха Николая Латанского www.latansky.com

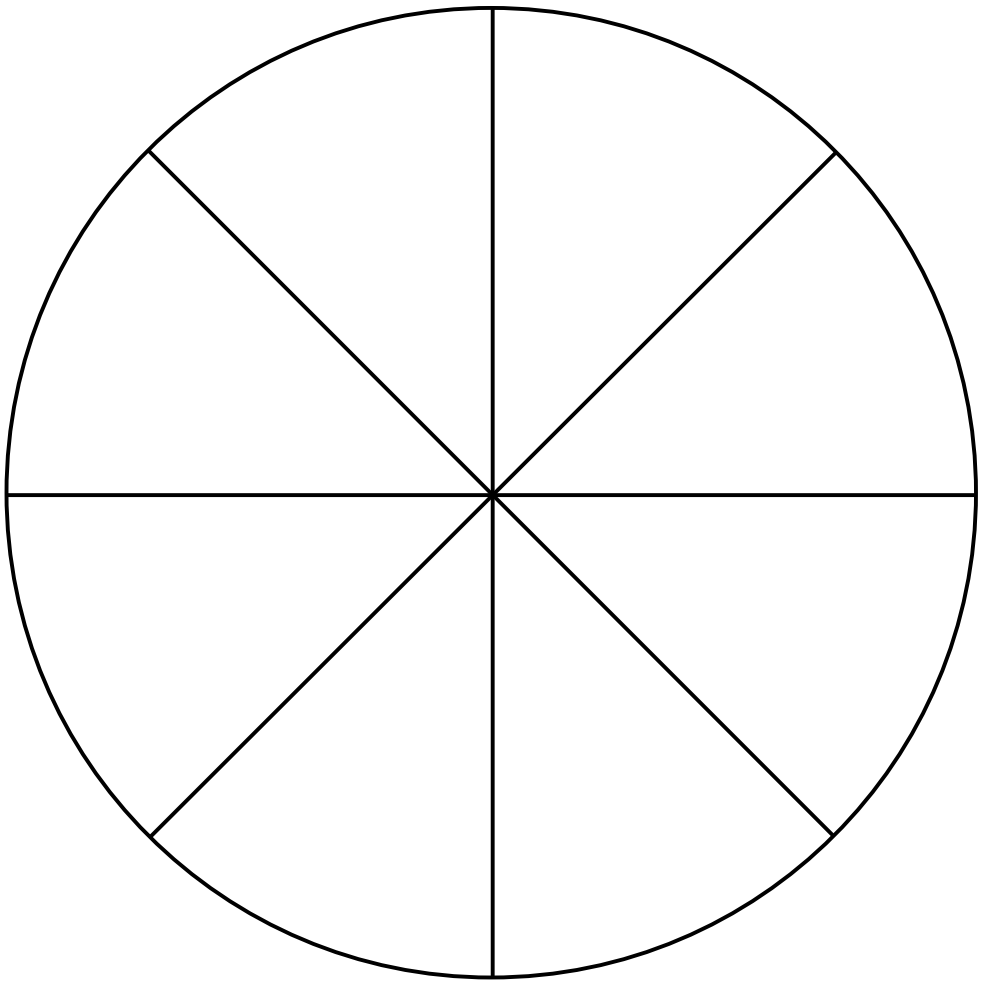
The Ultimate Game of Life

Колесо Жизненного Баланса

Инструкция:

Восемь секций колеса символизируют жизненный баланс.

1. 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 уровень удовлетворенности в ней продвинулся ближе к 10?
4. Определите для себя две сферы, которые требуют Вашего незамедлительного вмешательства. Какие это будут действия?



The Ultimate Game of Life, Inc All rights reserved www.TheUltimateGameofLife.com
Представлено Академией Мотивации и Успеха Николая Латанского www.latansky.com

The Ultimate Game of Life

Обязательное соглашение между мной и собой

Я, _____, обязуюсь в последующие 90 дней посвятить свое время, силы и ресурсы Удивительной Игре Жизни.

Я обещаю себе направить свои силы на достижение Счастья, Здоровья и Богатства, и я уверен(а), что то, что я узнаю о себе в последующие несколько месяцев, поможет мне понять кто я и что мне нужно сделать для того, чтобы жить жизнью моей мечты.

Я обязуюсь поддерживать партнеров и членов моей команды на протяжении всей Игры. Я обязуюсь приложить все возможные усилия и обещаю нести ответственность перед самим (самой) собой за все мои привычки/действия, а также за их результаты. В конце концов, это моя жизнь и только я могу решать, как мне ее прожить.

Если я почувствую растерянность, неуверенность или потерю желания достигать своих целей, я попрошу поддержки у своего партнера по подотчетности, членов команды или коуча. Я понимаю, что это просто часть моей эволюции, только веха на пути к моим целям.

Я приложу все усилия, чтобы достичь своей мечты и выполнить свое жизненное предназначение, потому что я знаю, что у меня уже есть талант и все необходимые инструменты для того, чтобы жить жизнью моей мечты. Я понимаю, что единственная возможность проиграть – это бросить Игру.

Я осознанно занимаюсь своим Счастьем, Здоровьем и Богатством.

_____

Подпись

_____

Дата

The Ultimate Game of Life, Inc All rights reserved www.TheUltimateGameofLife.com
Представлено Академией Мотивации и Успеха Николая Латанского www.latansky.com