



Обучителна програма

Модул 5

Креативността в живота



Съфинансирано от
Европейския съюз

Подкрепата на Европейската комисия за издаването на тази публикация не представлява одобрение на съдържанието, което отразява единствено възгледите на авторите, и Комисията не носи отговорност за използването на съдържанието в нея информация.

МОИТЕ МИСЛИ И ИДЕИ

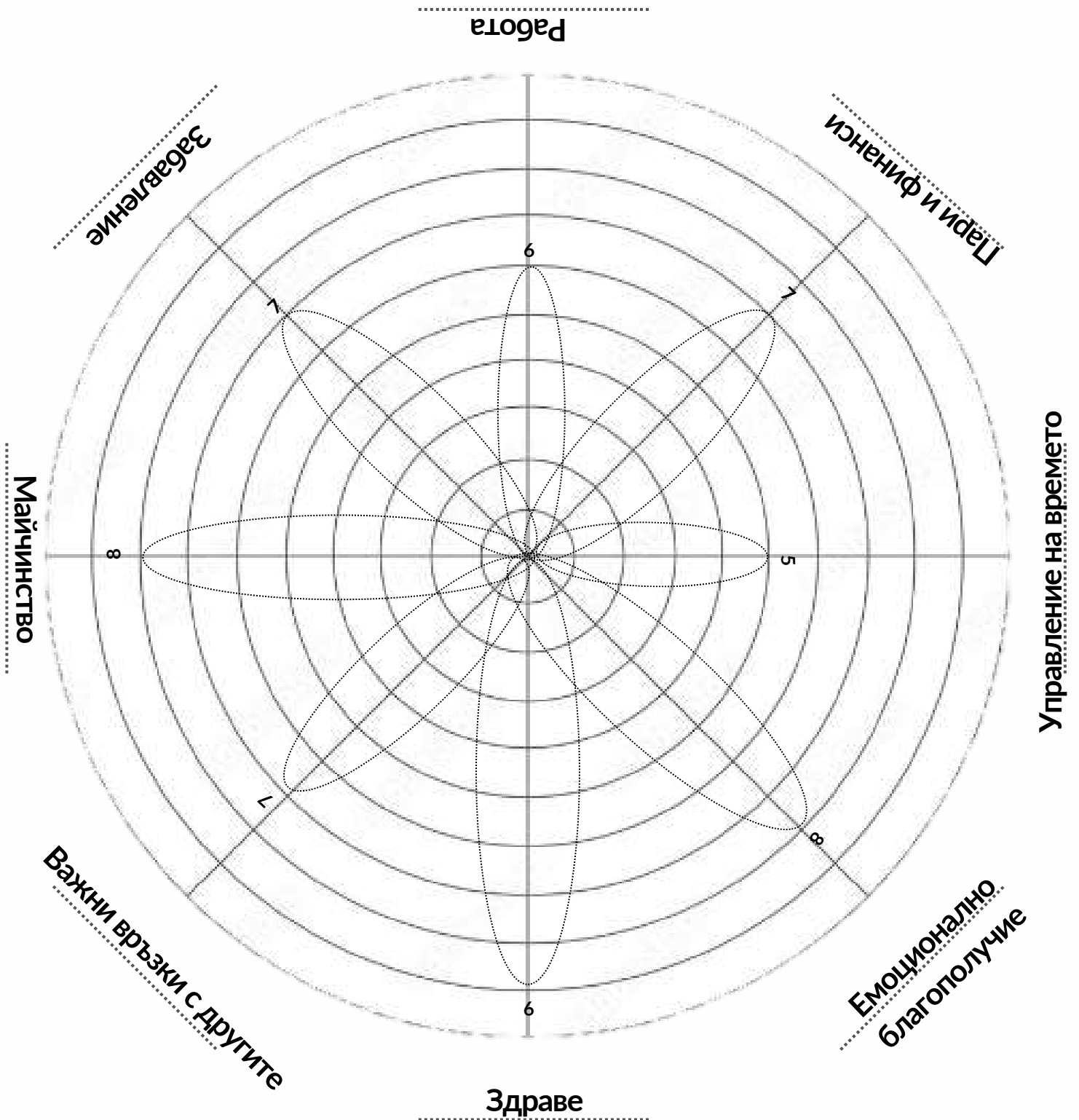
УПРАВЛЕНИЕ НА ЖИВОТА

УПРАВЛЕНИЕ НА ВРЕМЕТО

БЕЛЕЖКИ:

КОЛЕЛОТО НА ЖИВОТА

ПРИМЕР



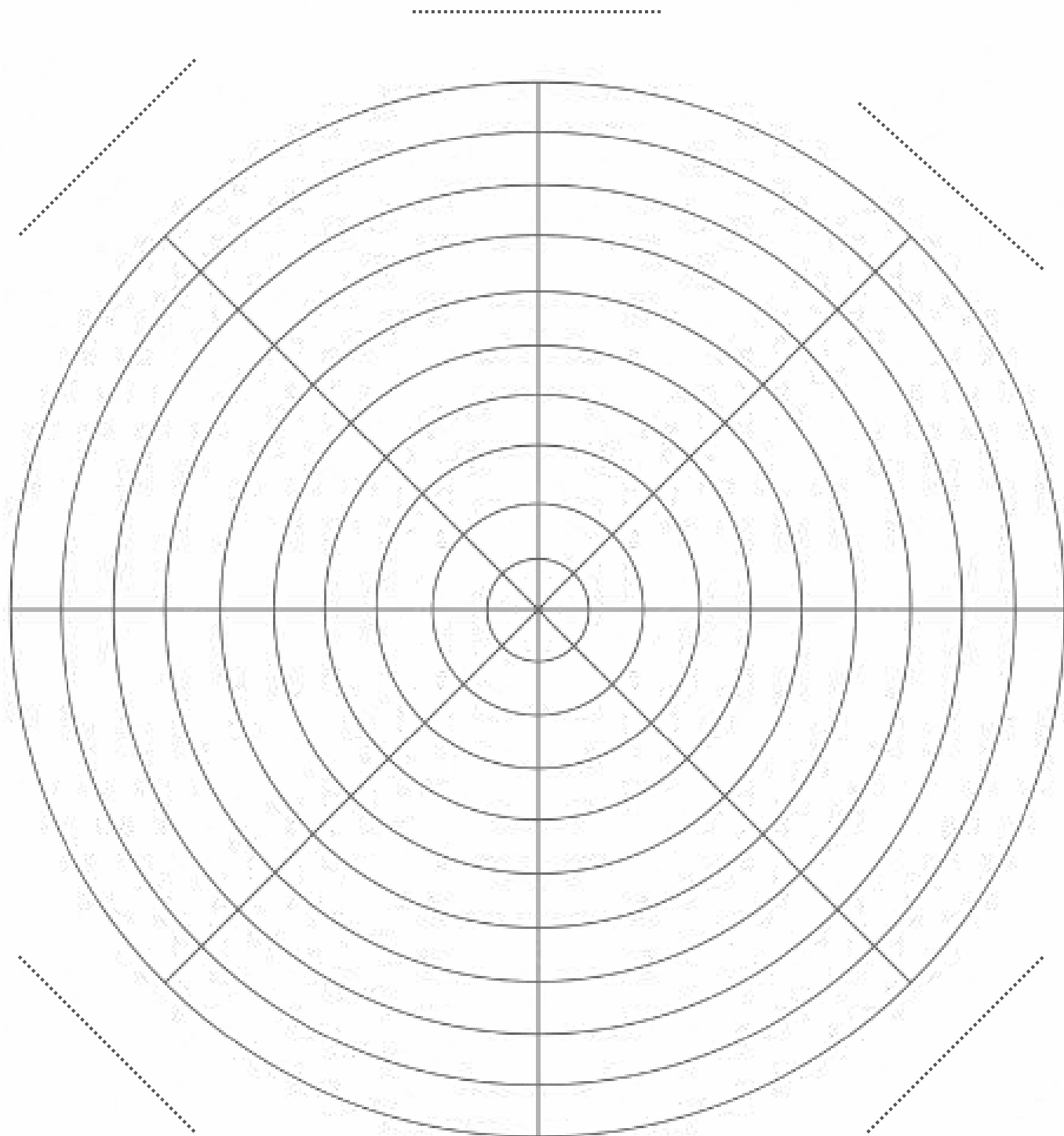
КОЛЕЛОТО НА ЖИВОТА

ПРИМЕР



МОЕТО КОЛЕЛО НА ЖИВОТА

Дата: _____



Запазете този шаблон за повторно ползване

ЦЕЛЕПОЛАГАНЕ

УМНИ (SMART) ЦЕЛИ

SMART GOALS

SMART



Специфична	Измерима	Постижима	Значима	Времево-
Каква е	Как ще	Какъв е	Как тази	ориентирана
Вашата цел?	проследявате	вашият план	цел ще ви	Кога ще
	прогреса си?	за постигане	помогне?	постигнете
		на целта!		целта си?

УМНИ ЦЕЛИ

ПРИМЕР

Измерение:

Здраве

Моята цел:

Да пия повече вода. Ще се постарая да пия 6 чаши вода на ден.

Ще следя прогреса си:

Като записвам колко вода пия в приложение на телефона си.

Ще постигна целта си като правя следното:

1. Имам бутилка за вода винаги в мен и следя колко съм изпила.
2. Ще си сложа аларма на телефона да ми напомня на 2 часа.

Тази цел ще ми помогне, защото:

Ще подобри здравето ми, ще съм по-енергична и ще имам по-хубава кожа.

Ще изпълня целта си в следния срок:

До 15 февруари, петък.

УМНИ ЦЕЛИ

Измерение:

Моята цел:

Ще следя прогреса си:

Ще постигна целта си като правя следното:

Тази цел ще ми помогне, защото:

Ще изпълня целта си в следния срок:

УМНИ ЦЕЛИ

Измерение:

Моята цел:

Ще следя прогреса си:

Ще постигна целта си като правя следното:

Тази цел ще ми помогне, защото:

Ще изпълня целта си в следния срок:

УМНИ ЦЕЛИ

Измерение:

Моята цел:

Ще следя прогреса си:

Ще постигна целта си като правя следното:

Тази цел ще ми помогне, защото:

Ще изпълня целта си в следния срок:

УМНИ ЦЕЛИ

Измерение:

Моята цел:

Ще следя прогреса си:

Ще постигна целта си като правя следното:

Тази цел ще ми помогне, защото:

Ще изпълня целта си в следния срок:

УМНИ ЦЕЛИ

Измерение:

Моята цел:

Ще следя прогреса си:

Ще постигна целта си като правя следното:

Тази цел ще ми помогне, защото:

Ще изпълня целта си в следния срок:

УМНИ ЦЕЛИ

Измерение:

Моята цел:

Ще следя прогреса си:

Ще постигна целта си като правя следното:

Тази цел ще ми помогне, защото:

Ще изпълня целта си в следния срок:

УМНИ ЦЕЛИ

Измерение:

Моята цел:

Ще следя прогреса си:

Ще постигна целта си като правя следното:

Тази цел ще ми помогне, защото:

Ще изпълня целта си в следния срок:

УМНИ ЦЕЛИ

Измерение:

Моята цел:

Ще следя прогреса си:

Ще постигна целта си като правя следното:

Тази цел ще ми помогне, защото:

Ще изпълня целта си в следния срок:

УМНИ ЦЕЛИ

Измерение:

Моята цел:

Ще следя прогреса си:

Ще постигна целта си като правя следното:

Тази цел ще ми помогне, защото:

Ще изпълня целта си в следния срок:

ЛИЧЕН ГРАФИК ЗА ДЕНЯ

ДАТА:

06:00

07:00

08:00

09:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

23:00

ИДЕАЛНИЯТ ГРАФИК ЗА ДЕНЯ

06:00

07:00

08:00

09:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

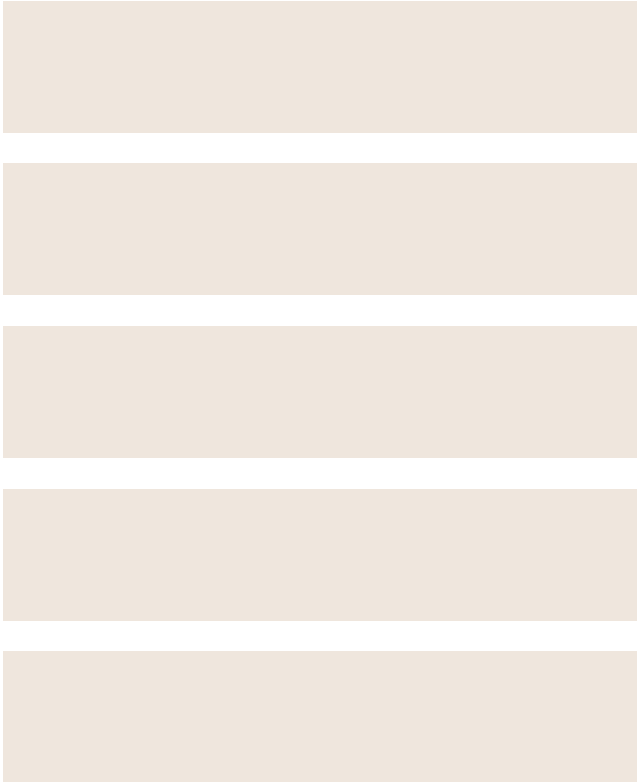
21:00

22:00

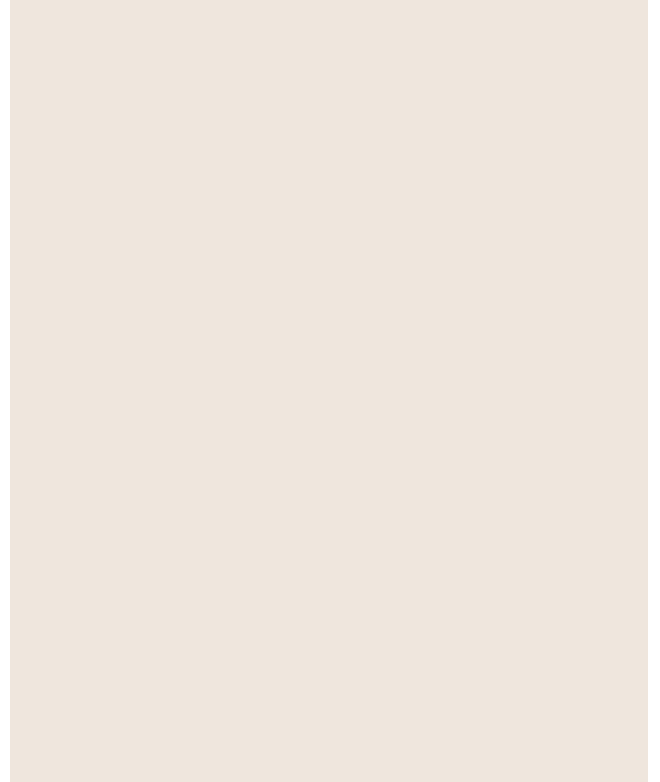
23:00

УПРАВЛЕНИЕ НА ВРЕМЕТО

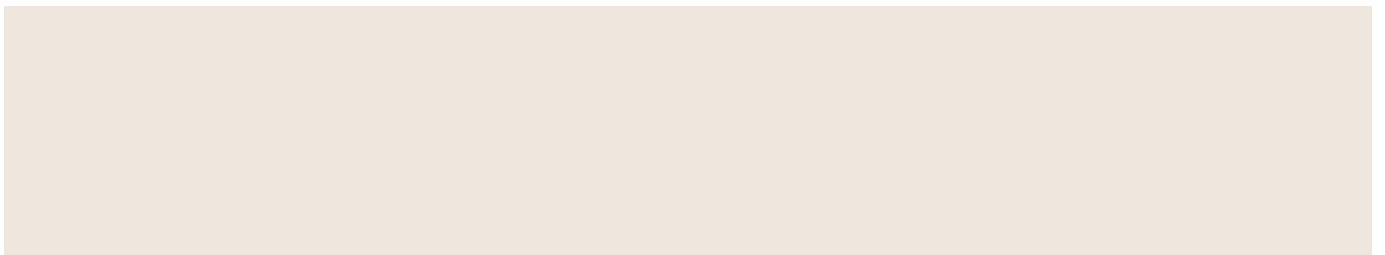
Незначителни неща, които мога да
оставя някой друг да свърши или да
се откажа от тях



Приоритети



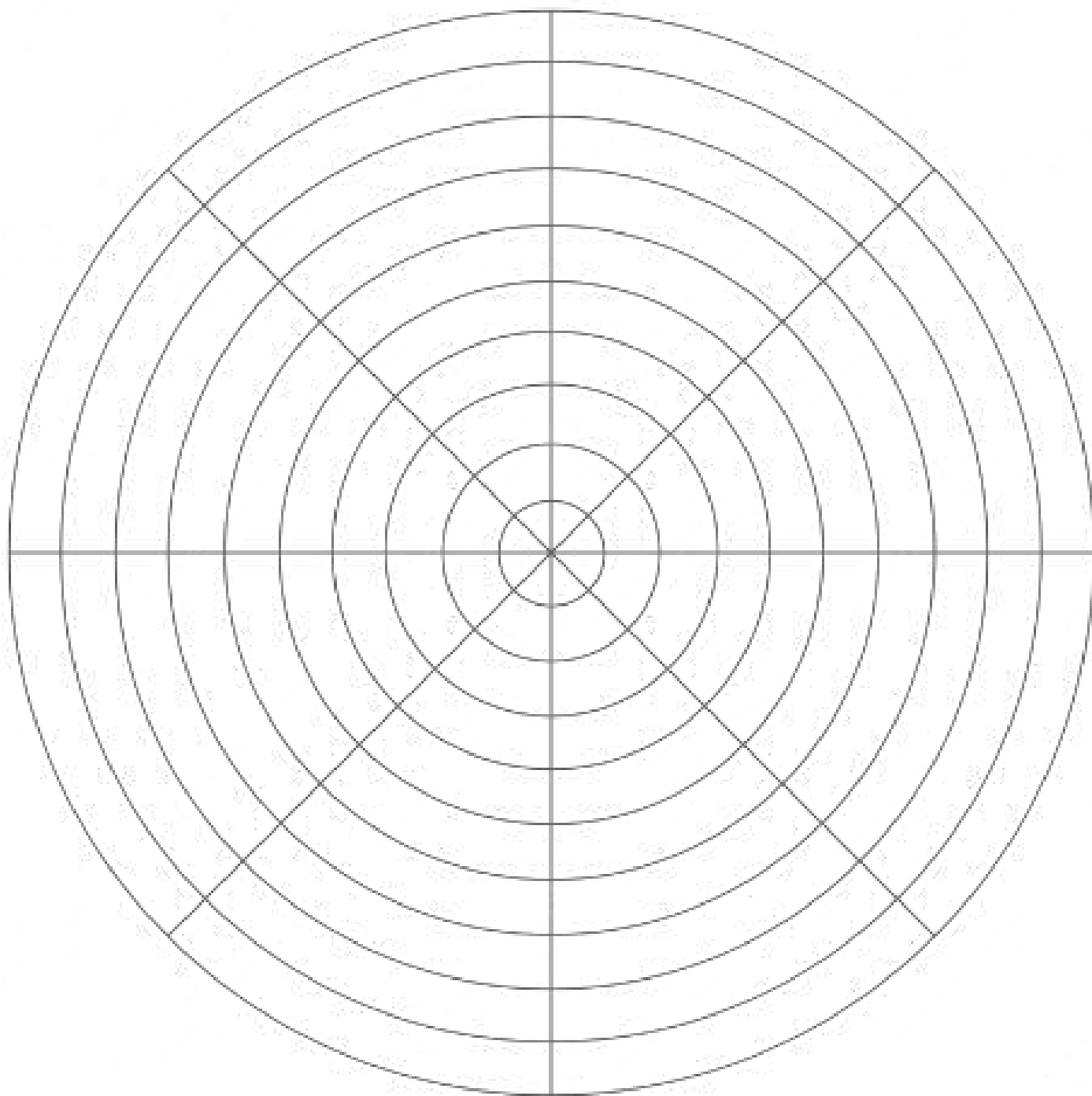
Кой може да ми помогне и с какво?



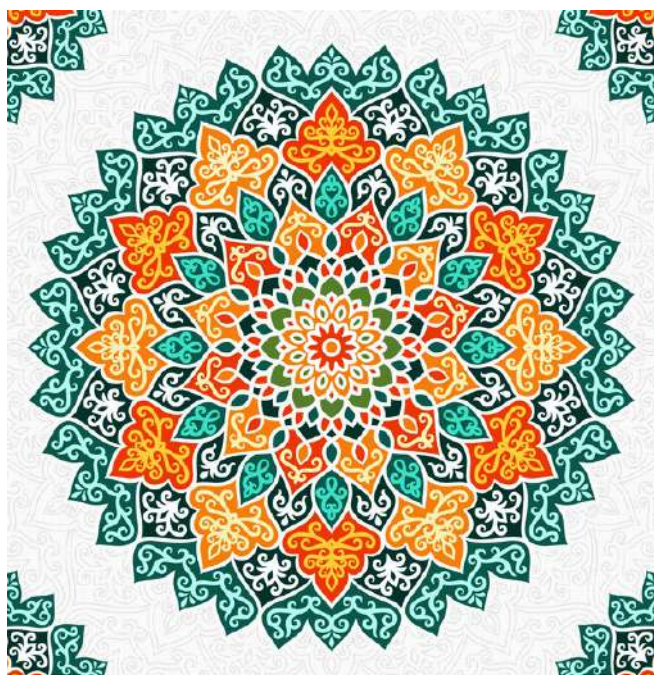
Идеи

Направете си план
Придържайте се към него
Създайте списък със задачи
Казвайте НЕ!
Възнаграждавайте се за постигнатото

МОЯТА МАНДАЛА – КОЛЕЛОТО НА ЖИВОТА



ИДЕИ



ШАБЛОНИ ЗА РИСУВАНЕ

