

**ДИРЕКТОРСКИЙ ЛЕКТОРИЙ**  
**КАК СТАВИТЬ**  
**ЦЕЛИ И**  
**ДОСТИГАТЬ**  
**ИХ**

**АВТОР: МИТИН М.И.**

---

## СПИСОК РЕКОМЕНДОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

---

1. Экранизация одноименного рассказа Джеймса Тёрбера, снятая режиссером Беном Стиллером «Невероятная жизнь Уолтера Митти».
2. Херригель Ойген «Дзен в искусстве стрельбы из лука» (книга-самосовершенствование)
4. Альберт Эйнштейн «Теория о существовании пространственно-временного континуума».
5. Лаймен Фрэнк Баум «Волшебная страна ОЗ»

## Цитаты:

11 кратный чемпион мира по бегу на короткие дистанции Усейн Болт:

*«Многие думают, что мой талант исключительно от природы, но спешу заверить вас, что мне пришлось долго и упорно работать, для того чтобы стать тем Усэйном Болтом, которого все знают.»*

# УПРАЖНЕНИЯ:

## **4 вопроса планирования**

- Чего я хочу?
- Как я пойму, что достиг результат?
- Почему это важно для меня?
- Что я буду делать?

## **Формат конечного результата**

- Положительная формулировка
- SMART
- Экология
- В зоне моего контроля

## **Техника «МОЛОДЕЦ»**

- Отмечаем в календаре ежедневные достижения (по 7 дней)
- Фокусируем себя на цель

# Приложения:

Life Wheel - «Колесо жизненного баланса»