

Персональный план развития полной мощности

Мои глубинные ценности:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Мои сильные стороны:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Три самых важных урока, которые вам преподала жизнь, и почему они так важны?

1. _____
2. _____
3. _____

Человек, которого вы уважаете больше всего, и три качества, которые вас восхищают в нем больше всего:

- _____
1. _____
 2. _____
 3. _____

Ваши лучшие черты характера и качества

Какую эпитафию вы бы хотели иметь на своем могильном камне, чтобы она в одном предложении описывала – кем вы на самом деле были в этой жизни:

Жизнь на полной мощности!

Приложения

Ваше видение свое будущего. Оно должно быть практическим, и отражать ваши глубинные ценности.

Личное

Профессиональное:

Барьеры на пути к высшей эффективности

	Барьер	Его энергетические последствия
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

План действий

(Отдельные страницы для каждого «мускула», барьера, и ценности)

Целевой «мускул»: _____

Барьер: _____

Ценность: _____

Ожидаемое воздействие на эффективность: _____

	Положительные ритуалы, поддерживающее желаемое изменение	Дата начала
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

Журнал прогресса

Неделя: _____

Ритуалы	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	Примечания

(Оцените успешность выполнения по 5-бальной шкале.)

Достижения: _____

