



Чек - Лист подготовки к Новому году

*Вопросы, что помогут навести порядок в голове,
проанализировать результаты прошедшего года
и спланировать свой новый лучший год*



Ответьте на вопросы ниже, чтобы оценить, как прошел год и спланировать новый год:

► **Мои главные достижения / Чем я могу гордиться?**



► **Вызовы, которые я бросил(а) себе в этом году**



► **Я благодарен(а), что в мою жизнь вошли эти люди**



Благодарю Вас!

► Я благодарен(а), что в этом году произошли такие события



► От какой вредной привычки(привычек) я избавился(лась)?

► Какую полезную привычку (привычки) приобрел(а)?

► Главную ошибку года я совершил(а), когда... однако эта ошибка научила меня...

► Мой средний доход в месяц составил...



► Где я отдыхал(а)?

► Самое лучшее решение в 2018 году



► Лучший источник вдохновения в этом году

► Разговор, который произвел на меня сильное впечатление



► Моменты, которые я хочу повторить в новом году




► Большого всего времени в этом году я проводил(а) в...

► В пользу своей мечты я отказался(лась) от...

► Главной приятной неожиданностью стало...

► Кому я помог(ла) в этом году?



► Какую внутреннюю проблему решил(а)?



► Этот год до сегодняшнего дня одной фразой...

► Я жалею о том, что так и не...

► Главная Победа над собой



► Девиз уходящего года

► Если бы можно было оставить только одно воспоминание этого года, то я бы оставил(а)...



► Я понял(а), что... гораздо важнее, чем...

► В этом году я впервые...

► Еще я усовершенствовал(а) навыки в...

► Общая оценка 2018 года по 10-балльной шкале счастья

От чего я больше всего был(а) счастлив(а)?

*Счастье не в том, чтобы делать всегда что хочешь,
а в том, чтобы
всегда хотеть того, что делаешь.*
Лев Толстой

► Что я хочу ВЗЯТЬ с собой в Новый год?



► Что я хочу ДЕЛАТЬ МЕНЬШЕ в Новом году? На что тратить меньше времени?



► Что я хочу ПРЕКРАТИТЬ ДЕЛАТЬ в Новом году? Что я хочу НЕ ДЕЛАТЬ?

► Что я хочу ДЕЛАТЬ БОЛЬШЕ в Новом году? Во что я хочу инвестировать свое время и внимание?


► Что НОВОЕ я хочу НАЧАТЬ ДЕЛАТЬ? (то, что не делал(а) раньше)

Какие НОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ для себя я хочу открыть и исследовать?

Каждому человеку в течение дня представляется не менее десяти возможностей изменить свою жизнь.



► Главная Задача на 2019 год



► ТОП 10 Целей на 2019 год

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

► Что я могу начать делать (какие шаги) прямо сегодня для достижения своих целей?

1. _____

2. _____

3. _____



Дополнительно рекомендуемые практические материалы

Как начать Новый год с чистого листа? 5 Шагов + Рекомендованные Практики:

▶ [5 Практических Шагов перед началом нового жизненного цикла](#)

Как правильно формулировать свои цели? Вы узнаете о 5 основных критериях, важных для достижения любой цели и получите работающую методику - как формулировать цели, чтобы они стали реальными и вдохновляли. И еще вас ждет разбор кейса постановки денежной цели:

▶ [Критерии цели. Как правильно ставить и достигать свои цели?](#)

Практика «Мой День из Будущего» поможет вам описать ваш Идеальный День – День из будущего, когда вы уже живете той жизнью, которую хотите вести:

▶ [Практика «Мой День из будущего»](#)

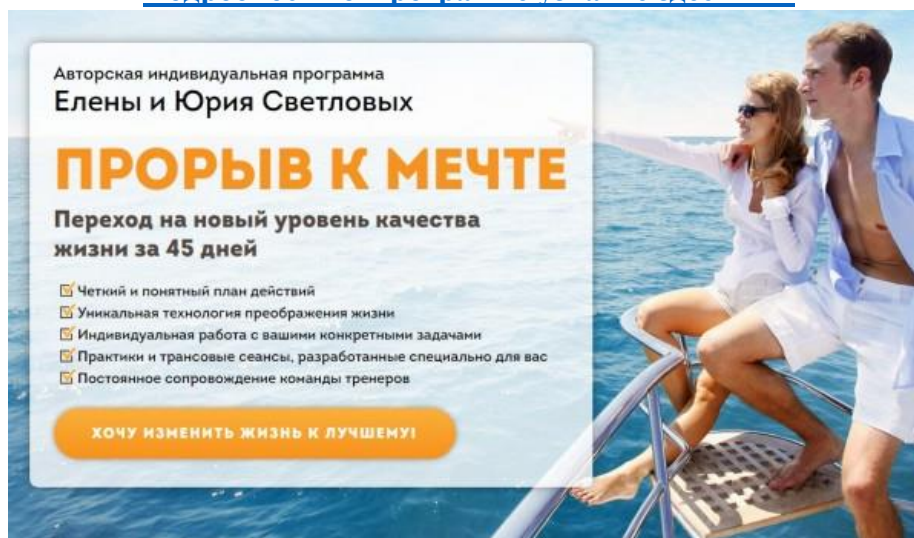
Перед Новым годом и новым циклом жизни полезно поразмышлять о своих приоритетах и ценностях в жизни. Ваши приоритеты — важное послание миру о том, кто вы и почему вы такой (такая). В этом вам поможет наша Практика:

▶ [Определите свои Приоритеты и Ценности](#)

Как вам идея совершить мощный Прорыв и выйти на новый уровень качества жизни в Новом году?

Приходите в обновленную авторскую Программу «Прорыв к Мечте»!

[Подробности о Программе узнайте здесь >>>](#)



Авторская индивидуальная программа
Елены и Юрия Светловых

ПРОРЫВ К МЕЧТЕ

Переход на новый уровень качества жизни за 45 дней

- ☑ Четкий и понятный план действий
- ☑ Уникальная технология преобразования жизни
- ☑ Индивидуальная работа с вашими конкретными задачами
- ☑ Практики и трансовые сеансы, разработанные специально для вас
- ☑ Постоянное сопровождение команды тренеров

[ХОЧУ ИЗМЕНИТЬ ЖИЗНЬ К ЛУЧШЕМУ!](#)

Всего за 45 дней мы уберем ваши ограничения и внутренние барьеры на пути к вашим Мечтам, и вы начнете жить полной жизнью, как всегда мечтали.

[Хочу осуществить Мечту!](#)