

Седмично планиране

Планирането е ключов елемент за успеха, защото иначе мечтите и целите "увисват" във въздуха и няма яснота как ще ги постигнеш. Предлагаме ти 2 лесни варианта да планираш.

План на СуперГероя

ВАРИАНТ 1

Всяка седмица избираш един **приоритет** - едно нещо, което задължително ще свършиш по пътя към целта.

Всеки ден избираш **3 задачи, свързани с твоя приоритет** и ги вършиш.

На края на седмицата правиш обзор:

Какво се получи добре?

Какво може да се получи по-добре?

Как да се получи по - добре?

На базата на отговорите на тези 3 въпроса, планираш следващата седмица.

Направи си табло за месеца и отбелязвай всеки постигнат приоритет. Ако не си го постигнал/а, в тази "кутийка" си запиши какво научи и как ще се подобриш.

ВАРИАНТ 2

Избираш от **3 до 5 дейности**, на които ако отделяш по час на седмица, ще постигнеш целта си.

Всяка седмица имаш **X** дейности с по един час практика. **През седмицата отбелязваш натрупаните часове практика.**

На края на седмицата правиш обзор:

Практикувах ли всяка дейност?

Практикувах ли достатъчно (поне един час)?

Ако не - какво мога да направя, за да практикувам повече?

С какво мога да съм по - добър/по - добра другата седмица?

Едно малко и конкретно нещо, което ще направя, за да съм по - добър следващата седмица.