



Веды



Разумьенне



Уменьне



Навыкі



Звычкі

Апішыце сябе ў будучыні

Напішыце сабе ліст

Сімуляйце, а не фантазуйце



Я ў будучыні

Я сёння

Я ў мінулым

Вынік

Звычка 9

Звычка 8

Звычка 7

Звычка 6

Звычка 5

Звычка 4

Звычка 3

Звычка 2

Звычка 1

Парадкаваньне мінулага

Аўтабіяграфія

Прапрацоўка траўматычнага  
досьведу

## Этап утрыманьня

Канструктыўная рэакцыя на зрывы

Хуткі зварот

Плян пры зрыве

Дрэйф звычкі

Асьвяжыць звычку



Не страшна зваліцца,  
страшна не ўстаць

## Этап дзеяньня

Ланцуг штодзённых перамог

Ударная праца

Яркі старт

5... 4... 3... 2... 1... пуск

Усталойце трыгеры

Цешцеся руцiнай

Забяспечце ўзнагароды

Адзначайце дзеянні



Аўтаматызуйце  
звычкі

## Этап плянаваньня

Выбар ключавой звычкі

Ідэнтыфікацыя са звычайкай

Фізіялягічны плян

Простыя заданні

Аптымальны час і месца

Інстынкты  
звычкі  
95%

Сіла  
волі  
5%



Спакусіце мозг звычайкай:  
палюбіце тое, што робіце

Звычка рабіць звычкі

Рухайцеся па этапах

Вядзіце дзёньнік

Трэнэруйце дысцыпліну

## Этап падрыхтоўкі і разважаньняў Высьпяваньне ідэі

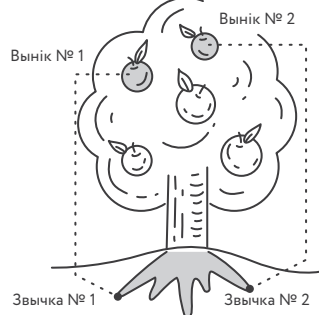
Вывучэньне палёгкі перашкод

Зьбіраць рэсурсы

Вывучыць досьвед

Далучыць эмоцыі

Група падтрымкі



Трансфармуе жаданні  
ў выразнае бачаньне сябе

