

A



B

1-qism



S.M.A.R.T kursi



**Video darsni
ko`ring!**

Maqsad qo`yish - ertangi kunimiz chirog`i -



**Inson maqsad qo`ydimi o`z
zimmasiga katta mas`uliyatni oladi!**



Aniq hisob kitob 99% adashmaydi!

**Tug`ildik, nima uchundir tug`ildik va o`sha
ishni toki oxiriga yetkazmaguncha harakatdan
to`xtashga haqqimiz yo`q.**

Xulosa:



teamX_akademiya



teamX_akademiya



teamX_akademiya

A



B

2-qism



S.M.A.R.T maqsadlar



**Video darsni
ko`ring!**

S.M.A.R.T

- bu so`zlarning 1-harfidan
olingan so`z hisoblanadi.

SPECIFIC

ANIQ

MEASURABLE

O'LCHAB BO'LADIGAN

ACHIEVABLE

ERISHSA BO'LADIGAN

RELEVANT

ALOQADOR, MOS

TIME-BOUNDED

ERISHISH NUQTASI

Har bir maqsad raqamlarda aniq yozilgan bo`lishi kerak,
chunki siz fikrlaringizni yozmasangiz miyadagi maqsadlar
100% amalga oshmaydi!

Xulosa:

A



B

3-qism



S.M.A.R.T maqsadlar



**Video darsni
ko`ring!**

SPECIFIC



ANIQ

- 1 Nima uchun?
- 2 Necha kun?
- 3 Nimalar qilish kerak?
- 4 Natija nima bo`ladi?

O`zingizga ko`p savol bersangiz, maqsadingiz tobora aniqlashib boraveradi!!

M EASURABLE



O`LCHAB BO`LADIGAN

- 1 Qancha vaqt?
- 2 Qancha kun?
- 3 Qancha oy?
- 4 Qancha kuch?
- 5 Qancha mablag`?

Maqsadlaringiz o`lchab bo`ladigan bo`lishi shart!

Xulosa:



teamX_akademiya



teamX_akademiya



teamX_akademiya

5

A  B

4-qism



Aqli maqsadlarning keyingi 3 ta bo'limgilari



Video darsni ko`ring!

A CHIEVABLE - ERISHSA BO'LADIGAN

Siz maqsad qo`yganingizdan so`ng, bu savollarni o`zingizga bering!

1 Vaqtim yetadimi?

2 Mablag`im yetadimi?

3 Resurslarim yetarlichami?

R ELEVANT - ALOQADOR, MOS

Qo`ygan maqsadlaringiz qiziqishlaringizga, qadriyatlaringizga va e`tiqodingizga to`g`ri kelishi kerak!

T IME-BOUNDED - ERISHISH NUQTASI



Xulosa:

A



B

5-qism



Qisqa va uzoq muddatli maqsadlar va ularni birlashtirish



Video darsni ko`ring!

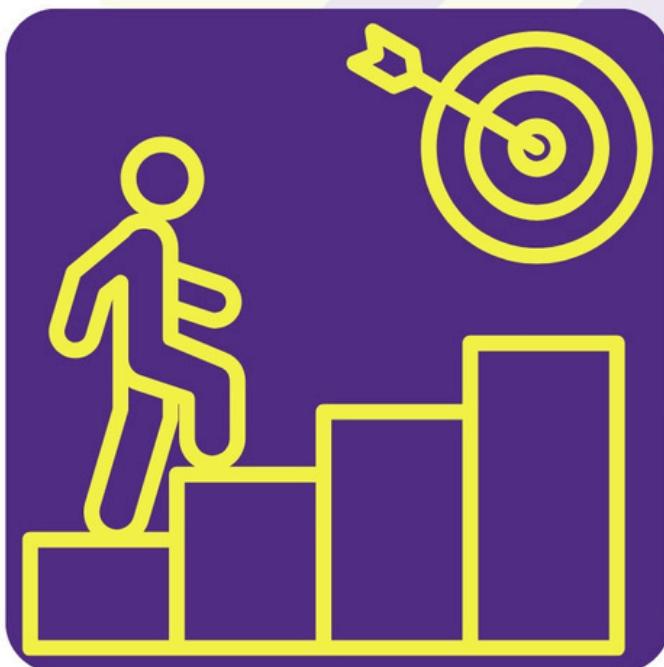
Maqsadlar

Qisqa

Qisqa muddatli
maqsadlar 21 kun
ichida shakllanadi.

Uzoq

Uzoq muddatli
maqsadlar 1 oydan
boshlanadi va
muddati cheksiz
bo'lishi mumkin.



Xulosa:



teamX_akademiya



teamX_akademiya



teamX_akademiya

A



B

6-qism



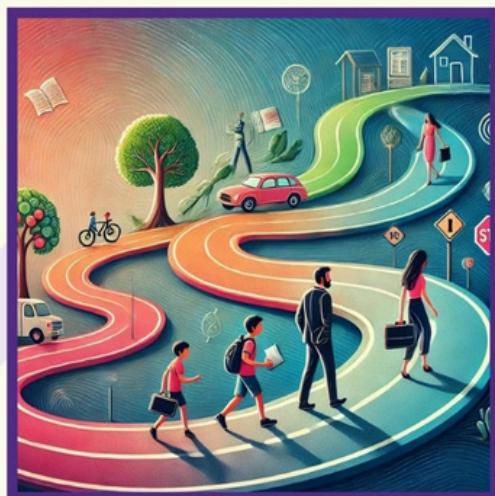
**Maqsad qo'yishdagi javobgarlikni
bo'yinga olish**



**Video darsni
ko`ring!**



**Biz ulg'ayganimiz sari har bir ishimizga
o'zimiz javob berishimiz kerak.**



**Bizning hayotimizda bo'ladigan barcha
narsaga o'zimiz aybdormiz: yaxshisiga
ham yomoniga ham .**



**Xatolar- bu eng katta
o`qituvchilar!**

8

A



B

7-qism



Maqsadlaringiz, orzularingiz, rejalaringizni
yozib borish uchun blaknot tuting!



**Video darsni
ko`ring!**



Vaqt o'tishi bilan qiziqishlar kabi
maqsadlar ham o'zgaradi.



**16 yoshgacha maqsadlarimizni
o'zgartirishga haqqimiz bor.**

Xulosa:



teamX_akademiya



teamX_akademiya



teamX_akademiya

A B



8-qism

Muvaffaqiyatlarni nishonlash va xatolardan xulosa chiqarish



Video darsni ko`ring!



Biz har bir maqsad qo'yganimizda muvaffaqiyatga erishgandan so'ng, uni nishonlash mexanizmini ishlab chiqishimiz kerak.



Tahlil

- 1) Siz nima maqsad qo'ygan edingiz?
- 2) Unga qanday erishdingiz?
- 3) Nimalar siz kutgandek bo'ldi?
- 4) Nimalar siz kutmagandek bo'ldi?

Xulosa:

A



B

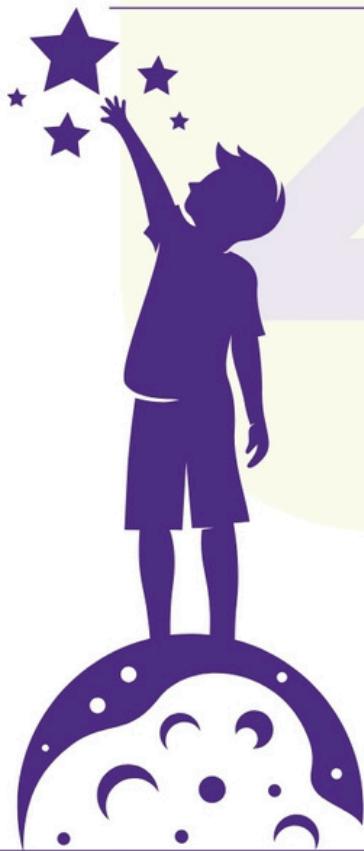
maqsad qo'yish: 1-kun



Maqsadlaringizni aniqlab oling!



Xulosa:



Sizning eng katta maqsadingiz

1

Qanday amalga oshirmoqchisiz?



teamX_akademiya



teamX_akademiya



teamX_akademiya

11

A



B

maqsad qo'yish: 2-kun



Ota-onangizga maqsadlaringizni ayting



Suhbatdan keyingi kayfiyatingiz?



Ota-onangizga maqsadingizni aytishingiz uchun!

- 1 Maqsadingizni tanlang.
- 2 Maqsadingizni yozing.
- 3 Ota-onangizga tushuntiring.
- 4 Ularning fiklarini oling.
- 5 Xulosa qiling va uni yozing.

Xulosa:

A



B

maqsad qo'yish: 3-kun

Mayda maqsadchalarni bajarishni boshlang!



Kichik maqsadlar bizni katta maqsadlarga olib boradi.
(Buni unutmang!)



Xulosa:



teamX_akademiya



teamX_akademiya



teamX_akademiya

A**B**

maqsad qo'yish: 4-kun



Aka-opalaringizga ham o'rgating!



"Boshqalarga o'rgatish orqali o'rganish – bilimlarni o'zlashtirishning eng samarali usulidir."

"O'rganing va O'rgating"

1 Yangi narsani o'rganing

2 O'rganganingizni boshqalarga tushuntiring

3 Savol-javob o'tkazing

4 Xulosa qiling

A



B

maqsad qo'yish: 5-kun



Maqsadlardagi rejalarни оdatга аylantiring!



"Katta maqsadlarga faqat rejalar orqali erishiladi, lekin ular odatga aylanganda hayotingizning bir qismiga aylanadi."



"Maqsad faqat yo'lning boshlanishi, lekin uni odatga aylantirsangiz haqiqiy o'zgarishlar boshlanadi."

"Maqsadni aniqlash va rejani tuzish"

- 1 Maqsadni tanlang
- 2 Maqsadni hozir bajaring
- 3 Har kuni belgilangan vaqtda bajaring
- 4 Natijani yozib boring
- 5 7 kun davomida takrorlang



Izoh

"Kichik qadamlar katta yutuqlarga olib boradi."



teamX_akademiya



teamX_akademiya



teamX_akademiya

15

A



B

maqsad qo'yish: 6-kun



Maqsadlaringizga yetish uchun vaqt boshqaruviga o'zgartirish kriting!



Xulosa:



"Vaqtni to'g'ri boshqarish orqali maqsadlaringizni ro'yobga chiqarishingiz mumkin; har bir daqiqa sizning kelajagingizni shakllantiradi."

A



B

maqsad qo'yish: 7-kun



Maqsadsiz insonlarni o'zgartirishga harakat qiling!



Maqsadsiz Insonlarni O'zgartirishning Oddiy Yo'llari

1 Maqsadni yozing

2 Sabablar (Nima uchun?)

3 Qadamlar

(Bajariladigan 3 ta qadam)

- 1) Odamlarga o'z maqsadlarini yozishni ayting.
- 2) Ularni maqsadlarini amalga oshirishda yordam bering.
- 3) Muntazam ravishda natijalarni muhokama qiling.

4 Kuzatish

O'zgarishlarni har hafta yozing.

5 Baholash

Natijalar: 1 hafta o'tgach, qanday o'zgarishlar bo'lganini ko'rib chiqing.



teamX_akademiya



teamX_akademiya



teamX_akademiya

17

A



B



7 kunlik shaxsiy rivojlanishingiz darajasi!

1

Aniqlab olgan maqsadlaringizning sifat foizini belgilang.

2

Maqsadlaringizdan ota-onangizning xabardorlik darajasini belgilang.

3

Mayda maqsadlarni bajarishda o'zingiz uchun qay darajada yo'l xaritasi tuzib olgansiz?

4

O'rganib, o'rgatish qoidasiga amal qilish darajangizni belgilang.

5

Maqsadlaringizga eltadigan rejalaringizni har kuni qay darajada bajarib boryapsiz?

6

Maqsadlaringiz uchun ajratgan vaqtingiz sizni necha foiz rivojlantiryapti?

7

Maqsadsiz insonni o'zgartira oldingizmi?

10%
20%
30%
40%
50%
60%
70%
80%
90%
100%10%
20%
30%
40%
50%
60%
70%
80%
90%
100%10%
20%
30%
40%
50%
60%
70%
80%
90%
100%10%
20%
30%
40%
50%
60%
70%
80%
90%
100%10%
20%
30%
40%
50%
60%
70%
80%
90%
100%10%
20%
30%
40%
50%
60%
70%
80%
90%
100%10%
20%
30%
40%
50%
60%
70%
80%
90%
100%

A



B



7 kunlik shaxsiy rivojlanishingiz darajasi!

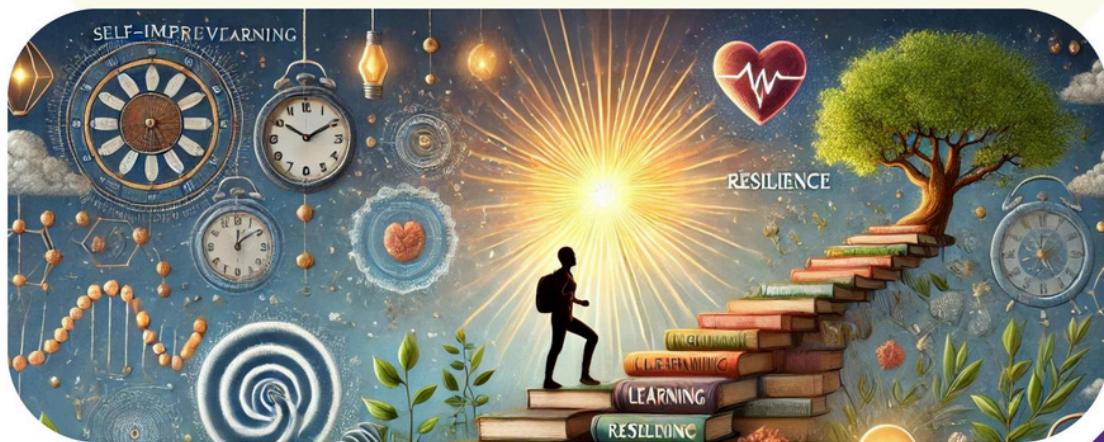


Xulosa

Maqsad qo'yish haqida oz bo'lsada xulosaga ega bo'ldingiz. Siz biz bilan (20 oy davomida) bиргаликда shaxsiy rivojlanishga tayyormisiz? Unda har bir berilayotgan odat shaxsiy hayotingizga kirib borib, ko'nigmaga aylansin. Bu borada sizning fikringizni bilmоqchiman.



Xulosa



A



B

maqsad qo'yish: 8-kun



Intizomli harakatingizni to'xtatmang!



Muvaffaqiyat uchun intizomning kuchini eslang



1

"Harakatni to'xtatgan kishi emas, intizomni saqlagan kishi g'alaba qozonadi."

2

"Kuchli bo'lish uchun emas, intizomli bo'lish uchun harakatni davom ettiring."

3

"Intizom sizni charchatishi mumkin, lekin natijalar sizni kuchli qiladi."

4

"Intizom - muvaffaqiyatga yetaklaydigan ko'prikdir. To'xtamasangiz, albatta manzilga yetasiz."

Xulosa:



teamX_akademiya

20



teamX_akademiya



teamX_akademiya

A

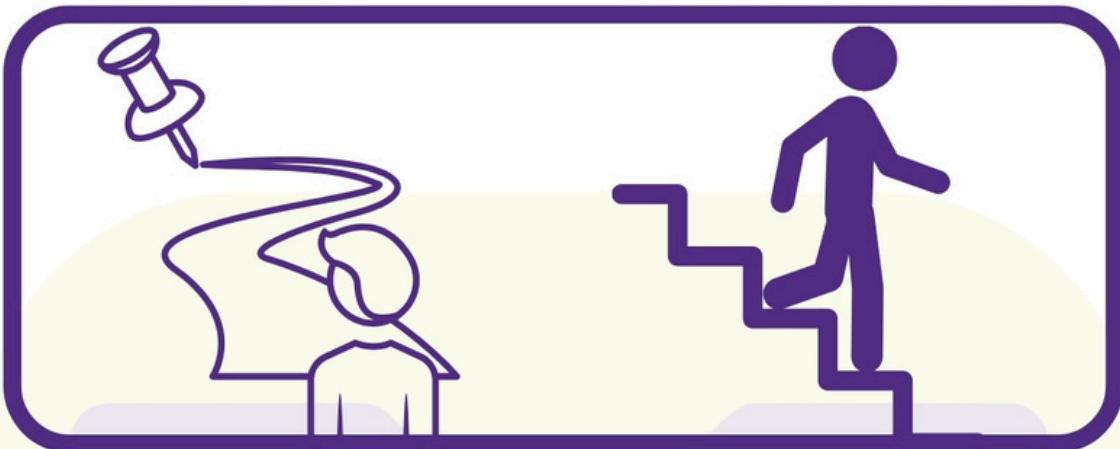


B

maqsad qo'yish: 9-kun



Ko'chaga chiqishingizdan maqsad nima,
darvoza ichkarisiga yozib, ildirib qo'ying!



1

Har bir qadamda maqsadni unutmang.
Maqsad belgilash – harakatning boshidir.

2

Ko'chaga chiqishdan maqsadingizni
bilish, yo'lni aniqlashga yordam beradi.

Maqsadni aniqlash va yozish

1) O'zingizni tayyorlang:

- Qog'oz va qalam oling. Bu mashq uchun bir joyda o'tiring.

2) Savolni o'ylab ko'ring:

- Bugun ko'chaga chiqishimdan maqsad nima? Savoliga javob berishga harakat qiling.

3) Maqsadni yozing:

- O'zingizga ma'lum bir maqsad qo'ying. Masalan, yangi odamlar bilan tanishish yoki o'zimni yangilash uchun yangi joylarni kashf etish.

4) Yozganiningizni ko'ring:

- Yozgan maqsadingizni darvoza ichkarisiga joylashtiring yoki ko'zga ko'rindigan joyga ilib qo'ying.

5) Natijani baholang:

Bir hafta o'tgach, o'zingizga quyidagi savollarni bering.

- Maqsadimga erishdimmi?
- Yangi tajribalardan nimalarni o'rgandim?



teamX_akademiya



teamX_akademiya



teamX_akademiya

21

A

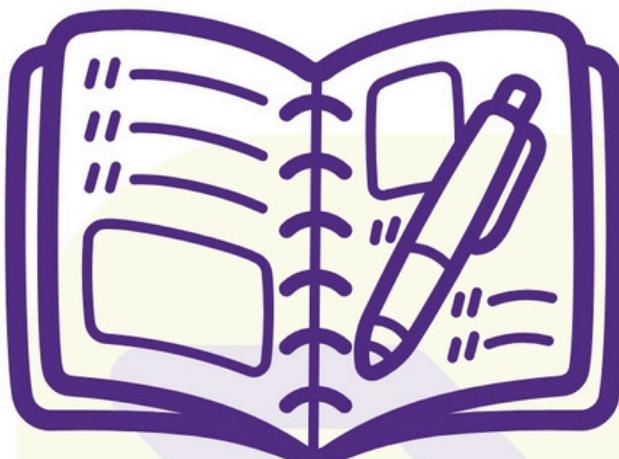


B

maqsad qo'yish: 10-kun



**Maqsadlaringiz, orzularingiz, rejalaringizni
yozib borish uchun bloknot tuting!**



Maqsadlaringizni yozib boring va ularga erishing!

Bloknotingizni oling:

- Bloknot yoki oddiy daftар kerak bo'ladi.

Maqsadlaringizni yozing:

- Bugun bajaradigan kichik bir ish yozing.
- Kelasi hafta yoki oyda qilmoqchi bo'lgan bir ishni yozing.
- Kelajakdagi katta orzularingizdan bittasini yozing.

Har kuni yozing:

- Har kuni 5 daqiqa ajratib, yana yangi maqsadlar qo'shib boring.

Bajarilgan maqsadlarni belgilab boring:

- Qilayotgan ishlaringizni belgilashni unutmang!

Xulosa:

A



B

maqsad qo'yish: 11-kun



Tunda uqlashdan oldin ertangi kun maqsadi va rejalaringizni yozing va mukammalroq o'ylang!



Ertangi kun maqsadlarini yozish

1) Vaqt ajrating:

- Uqlashdan oldin 5 daqiqa vaqt ajrating.

2) Bugunni ko'rib chiqing:

- Bugungi kun qanday o'tdi? Nimalarni bajardingiz?

3) Ertangi maqsadni yozing:

- Ertaga nimaga erishmoqchisiz? Asosiy bitta maqsadni yozing.

4) Harakatlaringizni belgilang:

- Bu maqsadga qanday harakatlar bilan yetasiz? 2-3 ta harakat yozing.

5) Yozganingizni o'qing:

- Rejalaringizni o'qib, ularni o'ylang.



A



B

maqsad qo'yish: 12-kun



Maqsadlaringizni cheklovchi joylarda bo`lmang!



"Orzularingizni, imkoniyatlaringizni cheklaydigan devorlar ichida qamab qo'ymang."



**"Orzularingizni cheklovchi joylarda asir qilmay,
ularga erkinlik bering."**



"Imkonlaringizni cheklaydigan joylarda
orzularingizni yo'qotmang."



Xulosa:



◆ ORZULARINGIZ MAQSADGA AYLANGANDAGINA U UCHUN HARAKATLAR BOSHLANADI!

A**B****maqsad qo'yish: 13-kun**

Gadgetlaringiz ekraniga maqsadlaringizni rasm yoki matn ko'rinishida yozib qoldiring!

"Har bir gadget ekranida maqsadlaringizni yozib qo'yish, ularni amalga oshirish yo'lidagi birinchi qadamingizdir. Maqsadlaringizni doimo ko'rib turishingiz sizga ularga erishish uchun kuch va ilhom beradi."

Misol uchun:

1



2



3

**Maqsadlarni Ekranga Yozish Kuni****Ertalab:8:00 - 9:00**

- Yozing: O'zingiz uchun 3 ta maqsadni yozing.

Kunduz:12:00 - 13:00

- Rasm Tanlang: Har bir maqsad uchun ilhomlantiruvchi rasm toping yoki chizing.

Peshin:15:00 - 16:00

- Ekranga Qo'yish: Maqsadlaringiz va rasmlaringizni gadjetingizning ekraniga joylashtiring.

Kechki:19:00 - 20:00

- Ko'rib Chiqish: Ekraningizga qarab, maqsadlaringizni o'zingizga eslatib turing.

Natija:

Bu oddiy qadamlar orqali siz maqsadlaringizni ko'rib turishingiz va ularga erishishga ilhomlanishingiz mumkin.

Sizning natijangiz?

teamX_akademiya



teamX_akademiya



teamX_akademiya

25

A**B**

maqsad qo'yish: 14-kun

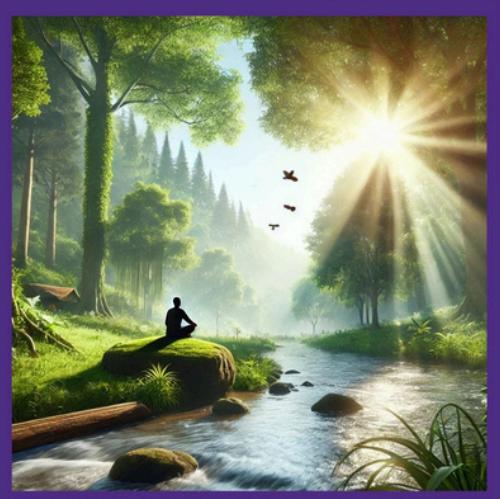


**Yangi maqsadlar rejasini tuzish uchun hovlida,
xonada o'zingizga yoqimli joy tayyorlab dam oling!**



- ◆ "Yangi maqsadlarni o'rnatish uchun, avvalo, o'zingizga qulay va ilhomlantiruvchi muhit yarating."
- ◆ "Dam olish vaqt – fikrlar, orzular va maqsadlarni shakllantirish uchun eng yaxshi vaqt."
- ◆ "Har bir yangi maqsad, yaxshi rejalash va dam olishdan boshlanadi."
- ◆ "O'z maqsadlaringizni ko'rib chiqish uchun sokin va samimiy joyda o'tiring, ularni rejalashtiring."
- ◆ "Yangi yo'nalishlarga qadam qo'yishdan oldin, o'zingizni ruhlantiradigan joyda dam oling."

"Tabiatda dam olish – ruhingizni qayta zaryadlashning eng yaxshi usuli; undan ilhom va kuch topasiz."



Xulosa:

A



B



7 kunlik shaxsiy rivojlanishingiz darajasi!

1

Shaxsiy hayotningizga intizom qay darajada kirib bordi?

2

Agar ko'chaga maqsadsiz chiqib ketishingizni 100% deb olsak, hozirgi kundagi darajangizni belgilang!

3

Maqsad va orzularingiz bloknotini ishga tushirdingizmi? Uni qay darajada yuritayapsiz?

4

Tunda yangi kun uchun rejalar tuzishni necha foizga odatga aylantirdingiz?

5

Maqsadlaringizni chekllovchi joylardan necha % miqdorda o'zingizni himoya qila olyapsiz?

6

Sizga tegishli gadjetlar maqsadlaringizga erishishingiz uchun necha % darajada xizmat qilyapti?

7

Yangi maqsadlar rejasini tuzish va ustida ishlash uchun qay darajada o'zingizga qulay joy tanlaysiz?

10%

20%

30%

40%

50%

60%

70%

80%

90%

100%



A



B



7 kunlik shaxsiy rivojlanishingiz darajasi



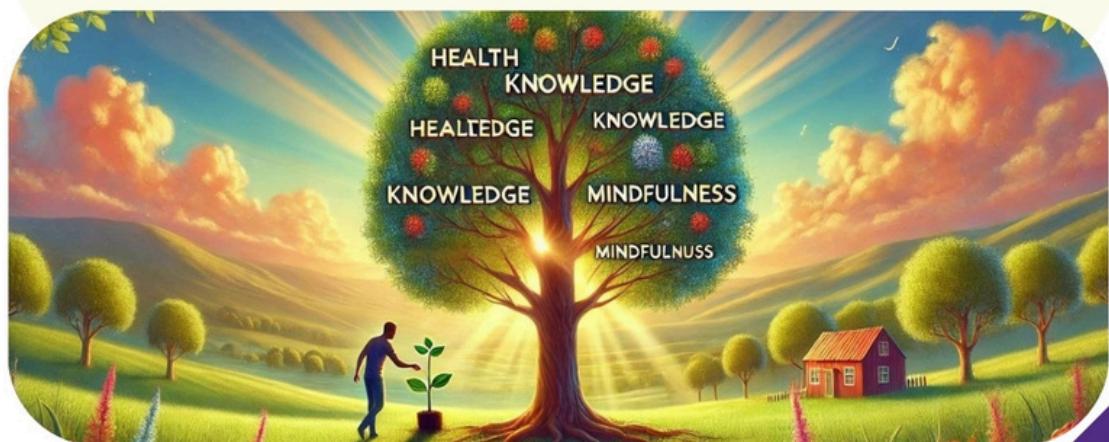
Xulosa

Temir intizom maqsadlaringizning poydevorini mustahkam ushlab turadi. Shunda siz qo'rmasdan katta rejalar tuza olasiz.

Siz bunga tayyormisiz? Xulosangizni yozing.



Xulosa



A



B

maqsad qo'yish: 15-kun



Maqsadlarga aniq yetishishingiz uchun bugundan
ERTAGA so`zini ishlatmaslikka o`zingizga vada bering!



1

Harakatlar bilan niyatlariningizni kuchaytiring,
kelajakdagi yutuqlaringiz bugundan boshlanadi.

2

Bugungi kun – sizning eng katta imkoniyatingiz.
Ertaga emas, bugun harakat qiling!

3

Har bir muvaffaqiyatli odam o'z maqsadlariga
bugundan erishishni boshlaydi.

4

Ertaga emas, bugun qadam qo'ying –
kelajagingizni o'zingiz yaratasziz!

Xulosa:



teamX_akademija



teamX_akademija

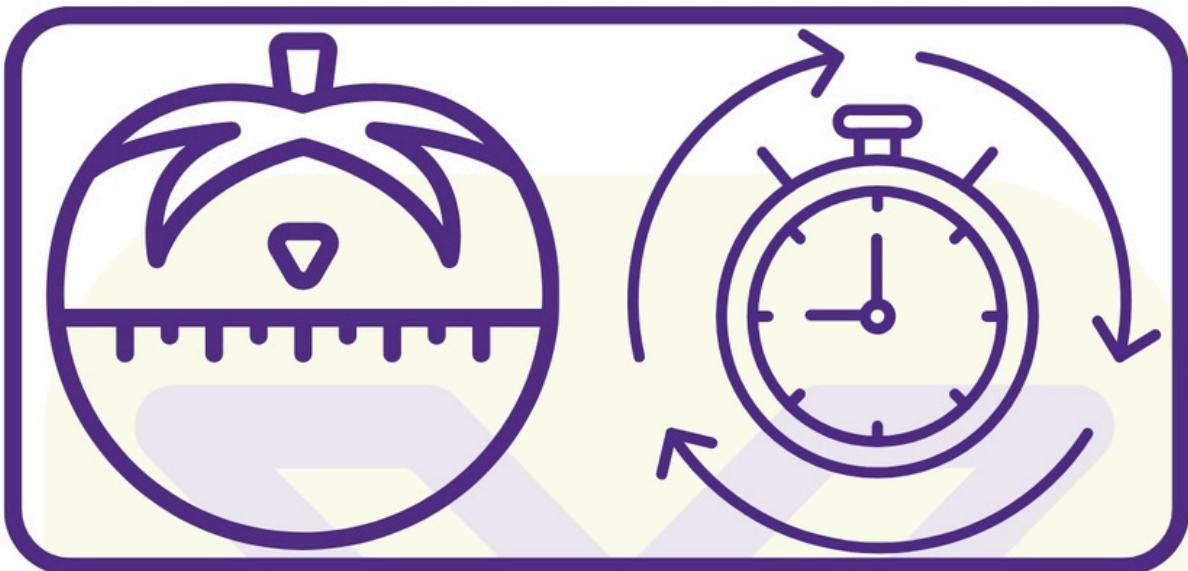


teamX_akademija

29

A**B****maqsad qo'yish: 16-kun**

**20 oyni maqsadli reja bilan tugatish uchun
agar telefoningiz bo'sha Pomodoro dasturini yuklab oling!**



Pomodoro texnikasi shunday ishlaydi:

- 1** 25 daqiqa davomida to'liq diqqat bilan ishlaysiz.
Bu vaqt "Pomodoro" deb ataladi.
- 2** 25 daqiqlik ish seansi tugagach, 5 daqiqa tanaffus qilasiz.
- 3** Har 4 ta Pomodoro (100 daqiqa ish)dan keyin,
uzoqroq tanaffus (15-30 daqiqa) qilasiz.

Bu dastur vaqtini boshqarishga yordam berib, charchashni kamaytiradi va diqqatni jamlashni kuchaytiradi. Pomodoro texnikasi ayniqsa katta yoki murakkab vazifalarni bosqichma-bosqich bajarishda foydali.

Xulosa:

A

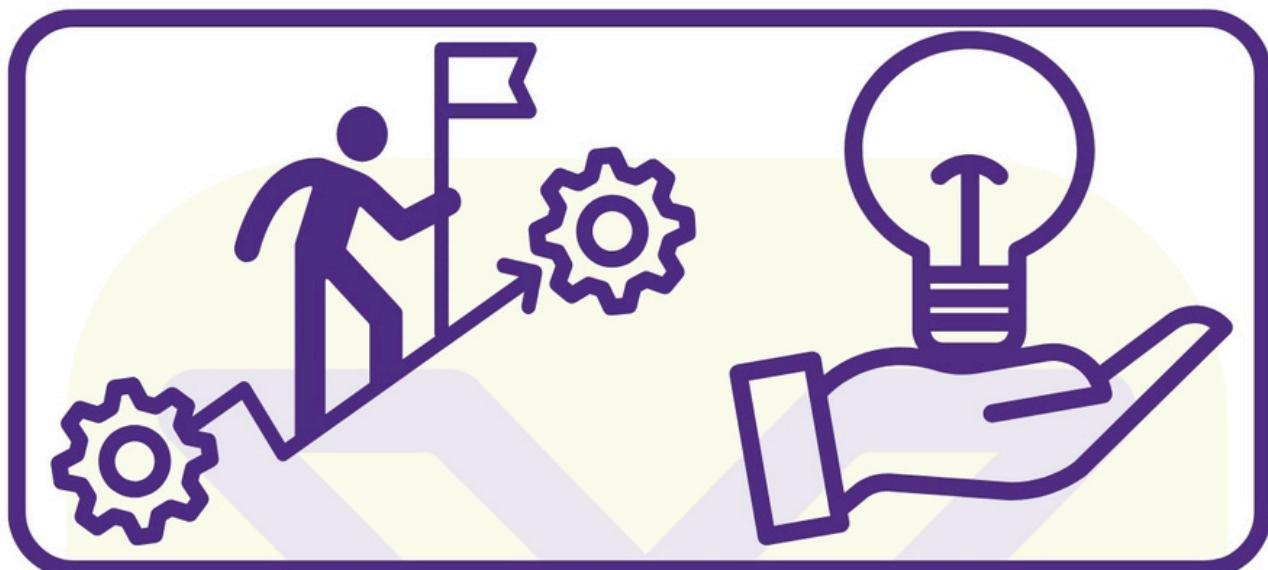


B

maqsad qo'yish: 17-kun



Katta maqsadlaringizni asosiysidan boshlab
bajarishga odatlaning. Ekanom energiyaga amal qiling!



1

Katta maqsadlar kichik qadamlar bilan boshlanadi;
har bir qadam sizni yutuqqa yaqinlashtiradi.

2

Asosiy maqsadlaringizni aniqlang, va har bir kunni
ularga erishish uchun energiyangizni sarflang.

4

Barcha katta yutuqlar asosan asosiy kichik
qadamlar bilan boshlanadi, har bir harakat muhimdir.

5

Katta maqsadlar uchun har bir kunda yangi
imkoniyatlar yaratish – eng yaxshi yo'l.

Xulosa:



teamX_akademiya



teamX_akademiya



teamX_akademiya

31

A**B**

maqsad qo'yish: 18-kun



Xonangiz devoriga erishmoqchi bo`lgan maqsadlaringiz rasmini yopishtirib qo`ying. Albatta erishish vaqtini ham belgilang!

**1**

Harakat qilmasangiz, hech qachon maqsadingiz sari yetib bora olmaysiz.

2

Maqsad sari qadamlar qo'yilganida vaqt o'zi bilan muvaffaqiyatni ham olib keladi.

3

Birinchi qadamni qo'yishingiz bilan yutug'ingiz yaqinlashadi.

4

Maqsadlaringizni ko'z oldingizda saqlash – ularga erishishning yarim yo'li.

Xulosa:

A**B****maqsad qo'yish: 19-kun**

Maqsadlaringizga erishganingizda qanday nishonlash haqida o'ylab qo'ying. Bu sizga juda yoqadi!



Maqsadni nishonlash rejasini tuzing

Maqsadingizni yozing:

- Qaysi maqsadga erishmoqchisiz? Uni aniq qilib yozing.

Maqsadga erishish vaqtি:

- Ushbu maqsadga qachon erishishni rejalaشتiryapsiz? Sanani belgilang.

Nishonlash uchun biror kichik mukofot tanlang:

- Maqsadningizga erishganingizda o'zingizni qanday mukofotlaysiz? Bu bir kichik narsa bo'lishi mumkin, masalan, sevimli taomingizni yeyish yoki yaxshi film tomosha qilish.

Nishonlash joyini belgilang:

- Muvaffaqiyatingizni qayerda nishonlaysiz? Uyda, ochiq havoda yoki boshqa bir qulay joyda.

Motivatsion eslatma:

- Maqsadningizga erishganingizni tasavvur qiling va o'zingizga kichik eslatma yozing. Masalan, "Men bunga erishdim va o'zim bilan faxrlanaman!"



Xulosa:



A**B**

maqsad qo'yish: 20-kun



Maqsadlaringizga qiyinchiliksiz erishish uchun bobo-buvningizdan duo oling!

**1**

Bobo-buvningizdan olgan duo – yo'lingizdagi eng katta madad va himoya.

2

Har bir maqsadga erishishda duoning kuchi sizni o'stiradi.

3

Duolar sizning irodangizni mustahkamlab, muvaffaqiyatga yetaklaydi.

4

Bobo-buvilar duosi bilan maqsadlaringiz osonlik bilan amalga oshadi.

Xulosa:

A

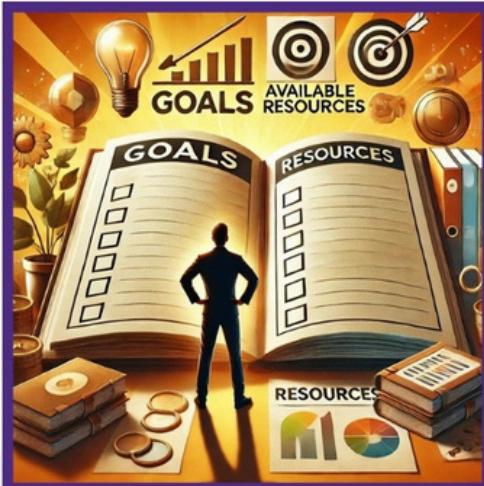


B

maqsad qo'yish: 21-kun



Sizda maqsadlar bor va bu uchun bor resurslarni qaytadan ko'rib chiqing!



1

Maqsadga yetishish yo'li resurslarni to'g'ri boshqarishdan boshlanadi.

2

Resurslar cheksiz emas, ammo to'g'ri rejorashtirish orqali ulardan eng yuqorisiga erishish mumkin.

3

Har bir katta maqsad kichik resurslar va kuchli ishtiyoq bilan amalga oshiriladi.

4

Muvaffaqiyat uchun eng katta resurs vaqtingiz va mehnatingizdir.

Xulosa:



teamX_akademiya



teamX_akademiya



teamX_akademiya

35

A



B



7 kunlik shaxsiy rivojlanishingiz darajasi

1

Orzularingiz o'g'risi bo'lgan "ertaga" so'zini qay darajada tark etyapsiz?

10%

20%

30%

40%

50%

60%

70%

80%

90%

100%



2

Pomodoro dasturi maqsadlaringizni aniq amalga oshirishda sizga qay darajada foyda beryapti?

10%

20%

30%

40%

50%

60%

70%

80%

90%

100%



3

Katta maqsadlaringiz uchun harakatingiz necha foizga teng?

10%

20%

30%

40%

50%

60%

70%

80%

90%

100%



4

Xonangiz devorlari orzularingiz amalga oshishi uchun qay darajada xizmat qilyapti?

10%

20%

30%

40%

50%

60%

70%

80%

90%

100%



5

Maqsadingizga erishganingizda uni nishonlashga qay darajada tayyorsiz?

10%

20%

30%

40%

50%

60%

70%

80%

90%

100%



6

Uyingizdag'i kattalarning maslahat va duolari siz uchun qay darajada ahamiyatli?

10%

20%

30%

40%

50%

60%

70%

80%

90%

100%



7

Sizda mavjud bo'lgan maqsadlar va ular uchun bor resurslarni qaytadan ko'rib chiqing.

10%

20%

30%

40%

50%

60%

70%

80%

90%

100%



A



B



7 kunlik shaxsiy rivojlanishingiz darajasi



Xulosa

- ◆ Orzu qilish ----- shunchaki dam olib yetish
- ◆ Maqsad qo`yish ----- o`rningizdan turib jiddiyroq o`ylash
- ◆ Reja tuzish ----- bu katta energiya bilan avval yurish keyin yugurish

Yuqoridagi xulosalarimiz siz uchun qanchalik ahamiyatli fikrlaringizni yozib qoldiring.



Xulosa

1-bo`lim yuzasidan umumiy natijangiz sarhisobi: