

# ЧТО МНЕ ДЕЛАТЬ?

## МОДУЛЬ 4.4

### Аспект

Планирование пути к многоуровневой цели и написание обязательств

---

### Теория

Тело, эмоции, ум, истинные желания, отношения, финансы и ценности. Цели на год, планирование пути.

### Практика

Спланировать дальнейшие действия по системе. Составить план достижения осознанной многоуровневой цели и написать обязательства по реализации этого плана.

---

### Теория:

1. Почему важно планирование?
2. Можно ли жить осознанно и не иметь никаких целей и желаний?
3. Здесь и сейчас -> всегда и везде
4. Если вы что-то замечаете умом, то можете направить волю на это
5. Вы здесь, потому что хотите что-то изменить в своей жизни
6. Сейчас или никогда

### Практика:

1. Вспомнить формулировку цели (перечитать)
2. Вспомнить психическую проекцию
3. Проанализировать по пунктам, где и какие изменения должны произойти
4. Поставить цели
5. Составить циклы или планы по достижению целей
6. Составить энеаграмма
7. Составить майнд-карту своего "проекта"
8. Поставить краткосрочные и долгосрочные цели
9. Написать обязательства по выполнению плана