ЧТО МНЕ ДЕЛАТЬ?

МОДУЛЬ 4.1

**Аспект**

Универсальная матрица целеполагания

**Теория**

3, 5, 7, 9 и 12 ступенчатые системы для постановки целей и создания плана их достижения.

**Практика**

Проработать несколько целей разного уровня сложности через разные системы. Разбить на шаги самые простые действия и проработать что-то долгосрочное.

**Теория:**

1. Что такое цель?
2. Что такое матрица?
3. Что такое цикл? Цикличность в игре, в работе.
4. Подуровни. Солнце, Земля, Луна.
5. Что есть общего между всеми целями?
6. Универсальная матрица целеполагания
7. Графы

**Практика:**

1. Создать простую цель
2. Разложить её на 3 части
3. Нарисовать треугольник или мысленно представить
4. Осознать цель, как взаимодействие трёх частей
5. Создать цель чуть более сложную и разбить её на 5 частей
6. Нарисовать пентаграмму или мысленно представить
7. Осознать цель, как взаимодействие пяти частей
8. Создать ещё одну цель
9. Поделить путь её достижения на 7 частей, как 7 нот
10. Представить путь, как повышение вибраций по нотам, где 8 есть реализация цели
11. Создать цель и поделить путь на 9 этапов
12. Нарисовать эннеаграмму и поработать с ней
13. Создать цель и поделить путь на 12 этапов
14. Нарисовать универсальную матрицу
15. Взять долгосрочную цель и проработать её