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 эннеаграмма
7. Составить майнд-карту своего “проекта”
8. Поставить краткосрочные и долгосрочные цели
9. Написать обязательства по выполнению плана