

Навык 1 "Проактивность"

- Моделируйте в голове
- Выбирайте реакцию на раздражитель
- Возьмите ответственность за всё
- Превыскажите ожидания
- Если светофор не работает - выйди и стань регулятором.

Практика:

- Слушайте свою речь: "Если бы это было я!"
- Концентрируй на выборе действий/реакции
- Концентр. на круге влияния

Навыков Кови

Навык 2 "Представляйте конкретную цель"

- Усилие, приложенное не к той точке, бесполезно.
- Все сожмётся 2-ми: Идея → реал. мир
- Развивайте оба полушария мозга
- без вовлеченности нет приверженности **Insertion**

Практика:

- Эпифансия
- Роль
- Миссия
- Схемы работ. успеха
- Список целей
- Научите друга
- Мелтай
- Выдели и выпиши основные пункты
- Визуализируй фотографиями и рисунками
- Творчество & Технологии

1) Понять → 2) Быть понятым

- Диагноз → Лечение
- эмпатическое слушание [Папи & сын] **ПРИМЕР**
- Слушайте, а не готовьте ответ
- 10% слова, 30% интонация, 60% мимика и жесты
- Переключите оба полушария, слушайте чувства.
- Брау угадывает, правильно ли вы поняли
- Не советуйте, пока не попросят
- Следите за появлением чувств.
- Скажите о своих близких намерениях (не манипулируя)

Практика:

- Следите за собой и исе it
- Используйте Брау вор, для тренировки
- Никому не перебивай

Навык 3 "Расставляй и соблюдай приоритеты"

- Концентрируйся на В: важно и срочно
- Уменьшай к-во дел $n \rightarrow \min$
- Делегируй руководству (а не исполнению)
- С лорем - эффективный, с вечным - продуктивный

A	срочно + важно	нечто + макс. важно	B
D	нечто + неваж.	срочно + неваж.	C

TO DO

1. _____
2. _____
3. _____

Практика:

- Определите задачи, которые три регулярно выполнения ↑ вашу жизнь и нажмите это дело
- Проплывайте на это ухаживайте 1 по минутам
- Составьте список дел и поделитесь
- План на неделю
- Работать счаст. в квар. В
- Отключиться от чужих дел и мыслей

Синергия

WIN-WIN 1+1=3!

- Решение неограничено, требует творчества
- Цените разницу в людях и подходах
- Не гребите всех по 1 граблям [миллиарды]
- Не ждите силнее на шаг - снимите ногу с тормоза
- Логично пилу до работы еш и в в свободное 1 минуты растут, когда растет плоть
- Мотивируйте
- Нелинейное решение находится за рамками повседневного

Практика:

- Найдите правильных партнеров!
- Достигните синергии Брау работая с кем-то в команде. Нужно становиться зрелым, обдумывающим людей. Собирайте мысли и идеи и ищите нелинейное решение, пока не найдёте

4 Выиграл - Выиграл

- Порядочность → доверие → дружба
- Главные вклады на эмоц. б. сего:
 - почитание
 - внимание и мелодия
 - выполнение обещаний
 - повысить оптимизм
 - искренность в поступках
 - безусловная любовь
- Бурь лоялен к отсутствующим
- Отношение к 1 показывает отн. к 93
- Признай it неправ
- Проблема - возможность развития

Практика:

- Отслеживайте В-В взаимодействия
- Выразите искренне желание собеседника
- Определите результаты, озвучивая В-В
- Составьте список проблем
- Договоритесь обсудить пока не будет В-В
- Повысьте свой эм. б. сего у троих ваших близких
- Найдите пример гол-ки В-В