



# Советы по оформлению доски визуализации



@erkosha  
@24goalsapp

## Добро пожаловать в место, где эффективно достигают всех поставленных целей.

Меня зовут **Еркежан** и я с **невероятной радостью** хочу вам представить свое приложение **«24Goals»**, доступное для смартфонов и планшетов на платформе IOS. (Скоро и на Android).

Мы живем в **современном** и **быстро меняющемся** мире, где каждый день идет большой поток информации, что приводит к неопределенности, прокрастинации, эмоциональному выгоранию, потери мотивации. Наверное, каждый сталкивался с тем, что чувствует будто он проживает **день сурка**. А ведь в нашей жизни столько различных сфер: карьера, отношения, семья, здоровье, развитие, финансы, отдых и т.д. И для достижения баланса в жизни **необходимо привести в порядок все эти сферы**.

## Так как же все-таки быть эффективным, сохранять баланс и жить жизнью мечты?

Мысль о создании приложения возникла за пол года до подписания контракта с разработчиками. А идея создалась **на одном дыхании** в определённый момент моей жизни. Я разработала **собственную методику**, которая помогла мне достичь **глобальных целей** меньше, чем за **ГОД** и выйти абсолютно на новый уровень жизни.

Название приложения было создано от двух смысловых слов **«24»** + **«Goals»**, и это не просто так.

Теперь у тебя будет в кармане **ключ к твоим целям!** Ты сможешь достигать целей **быстрее** и **эффективнее**.

**Ведь прогресс начинается с регулярности.**

Ты с нами?

@erkosha  
@24goalsapp



## Что это такое?

Это коллаж ваших **краткосрочных** и **долгосрочных** целей и мечт, которые вы фиксируете картинками, показывающими результат, к которому вы хотите прийти.

## Почему важно фиксировать свои цели картинками?

Наш мозг способен на **безграничные возможности** и **удивительные ресурсы**. Мы смотрим на наши **цели** и **мечты** через призму восприятия и формируем у себя в сознании пути и способы достижения. Нейронаука доказала, что нашему мозгу гораздо эффективнее запоминать изображения, нежели слова. Глядя на доску своих целей, мы мотивируемся на действия и желаемый результат не кажется таким далеким и непреодолимым. Мы не можем использовать на всю мощь наше мышление, но мы можем этому поспособствовать.

Благодаря приложению **24Goals**, у вас будет карманный помощник, с которым искать пути решения, повышать **мотивацию** и **продуктивность**, намного эффективнее и увереннее.

## С чего начать?

### Определить:

- Кто Я?
- Моя точка А (ваше текущее состояние)
- Моя точка Б (желаемое состояние)
- Моя миссия на ближайший год
- Причина цели
- Негативные убеждения и установки, которые мешают нам действовать
- План действий
- Дедлайны

## Как определить свою миссию?

**Осознание вашей миссии приводит к постановке истинной цели к появлению крутых результатов!**

## Как это понять?

1. Подумайте, что вы делаете на ежедневной основе:

---

---

---

2. За что вы можете себя похвалить:

---

---

---

3. Оцените свой уровень энергии на данный период жизни:

---

---

---

4. Какие жизненные сферы для вас сейчас приоритетны:

---

---

---

5. Что вас восхищает в других людях:

---

---

---

6. Какие качества в себе вы цените:

---

---

---

7. Что для вас значит успех:

---

---

---

## Как определить свою точку <А> и точку <Б>?

**Нужно найти истинное желание и честную мотивацию.**

**Например:**

**А)** Мое текущее состояние - студент/выпускник без стабильной работы и заработка;

**Б)** Мое желаемое будущее - стажёр/специалист в международной компании с Х окладом в месяц.

**Выпишите:**

**1.** Плюсы моей текущей точки <А>:

---

---

---

---

**2.** Минусы:

---

---

---

---

**3.** Причины бездействия (лень, отсутствие ресурсов, времени и т.д.):

---

---

---

---

**4.** Как вы будете себя чувствовать, когда придете к желаемой точке <Б>:

---

---

---

---

---

Мы часто доверяем нашим ограничивающим убеждениям, принимая их за реальность. Эти установки формулируют наше мышление, управляют страхом и заставляют бездействовать.

### Например:

- Я слишком стар или молод для реализации этой цели
- У меня нет времени
- У меня не получится
- Сейчас карантин и это не осуществимо
- Сейчас не самое лучшее время
- Я боюсь пробовать
- У меня нет навыков
- Я не способен получать высокую зарплату
- Я никогда не смогу переехать или поступить в ВУЗ мечты
- А что подумают обо мне другие
- Я не смогу брать ответственность
- Потом, завтра, никогда

Этого нам не нужно. Не позволяйте таким установкам **управлять своей жизнью**, иначе можно застрять на таком уровне надолго.

Но...Мы в сила поменять наш фокус в **положительную** и **выигрышную** сторону!

### Упражнение:

**1.** Выпишите все свои негативные и ограничивающие установки, мешающие двигаться к цели (минимум 30):

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

2. А теперь ответьте, какие возможности у Вас появятся, если этих убеждений не будет?:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

3. Выпишите 3 действия под каждое негативное убеждение.

**Например:** записаться на онлайн курс по специальности; купить книгу по английскому языку; отправить резюме в компанию:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

4. Выполнить одно действие уже сейчас и не откладывать на завтра:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Советы по составлению доски визуализации в приложении:

- Определитесь со своими приоритетными жизненными сферами на ближайшие 30 дней. Приложение рекомендует выбирать не более 3х сфер в месяц.
- Пропишите под каждой сферой более детальное описание вашей цели.
- Найдите картинку или фотографию, описывающую вашу цель визуально. Приложение рекомендует выбирать не более 3х фотографии на одну сферу.
- Под каждой фотографией сформулируйте желание в настоящем времени, как будто это уже сбылось и стало реальным в вашей жизни.  
**Например:** Я поступаю в Американский университет на грант. Мой доход в декабре составил \$9.999. Я подписал трудовой договор с международной компанией по своей специальности.
- Во время создания своей уникальной доски визуализации, вы должны четко понимать, что хотите. Максимально конкретизируйте свои цели картинками и намерениями. Заходите в раздел визуализации 3 раза в день (утром, днем, вечером) и следуйте своему плану действий в разделе планирования.

## Платформы для поиска картинок:

1. **Pinterest** - это платформа для поиска вдохновения, картинок и идей на все возможные темы.
2. **Unsplash** - это веб-сайт с фотографиями высокого качества от фотографов со всего мира.
3. **StockSnap** - библиотека фотографий из разных уголков мира.
4. **We heart it** - интерфейс похож на Pinterest. Имеется также версия для телефонов.
5. **PearlTrees** - мобильное приложение с различными типами контента.
6. **Pexels** - социальная сеть для качественного фото и видео контента. База фотографий на сайте обновляется каждый день и удивляет своих пользователей высочайшим качеством.



## Топ 10 книг про визуализацию:

### 1. Дэн Роэм: «Практика визуального мышления».

Книга помогает сделать процесс мышления более простым, эффективным и увлекательным.

### 2. Нейтан Яу: «Искусство визуализации в бизнесе».

В книге рассматриваются пути и способы, где можно находить данные, как их форматировать, перерабатывать и готовить для визуализации.

### 3. Дэвид Маккэндлесс: «Инфографика».

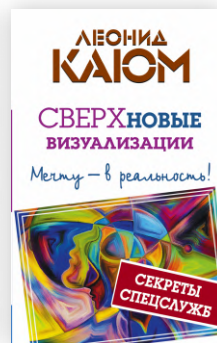
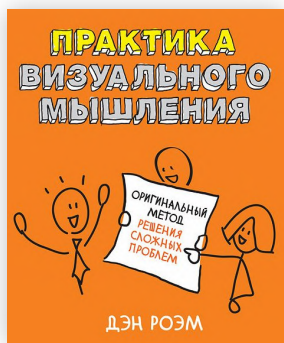
В книге дается информация о всех сферах жизни. Схемы, рисунки, графики, визуализация данных.

### 4. Леонид Каюм: «СВЕРХновые визуализации. Мечту – в реальность!».

В книге даются пошаговые инструкции, обучение объемному видению, технологиям визуализации. Книга учит правильно ставить перед собой цели и практиковать визуализацию.

### 5. Коул Нафлик: «Данные: визуализируй, расскажи, используй».

Книга научит вас основам визуализации и эффективному взаимодействию с ними.



### 6. Шакти Гавэйн: «Творческая визуализация. Исполнение желаний с помощью силы твоего воображения».

Книга научит вас использовать ваше естественное творческое воображение сознательным образом для получения того, чего вы на самом деле хотите - любви, удовлетворения, радости, хороших отношений, любимой работы, самовыражения, здоровья, красоты, достатка, душевного покоя и гармонии... всего, чего желает ваше сердце.

## 7. Джейми Наст: «Эффект визуализации. Как использовать скрытые возможности мозга, учиться быстрее, запоминать больше, достигать успеха в бизнесе».

Книга описывает способ изложения мыслей, облегчающий запоминание и обработку большого объема информации.

## 8. Майк Роуди: «Визуальные заметки на практике. Продвинутое техники визуальных заметок».

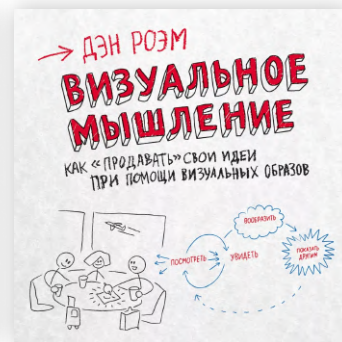
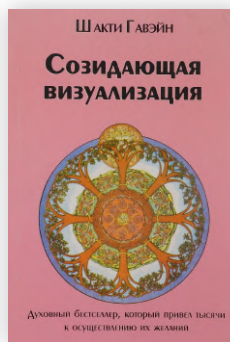
В книге вы найдете массу интересных и применимых на практике советов о том, как визуализировать и даст понять, что же со всем этим дальше делать.

## 9. Сатья Саи Баба: «Созидающая визуализация: Практики визуализации».

Очень полезная книга, которая прекрасно совмещает в себе различные методики по улучшению жизни.

## 10. Дэн Роэм: «Визуальное мышление. Как "продавать" свои идеи при помощи визуальных образов»

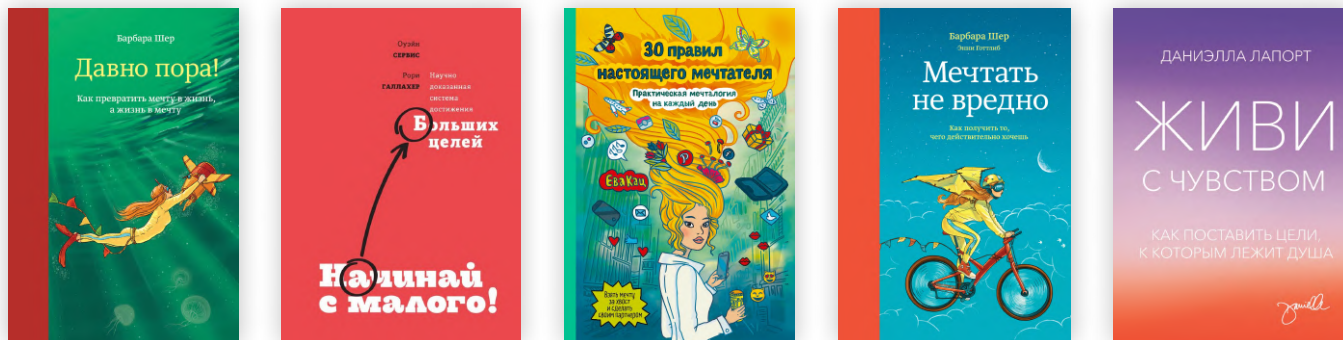
В книге рассказывается о шагах визуального мышления необходимых для четкого описания идей.



## Топ 15 книг про цели и мечты:

1. Барбара Шер: «Давно пора! Как превратить мечту в жизнь, а жизнь в мечту».
2. Рори Галлахер: «Начинай с малого».
3. Ева Кац: «30 правил настоящего мечтателя».
4. Барбара Шер: «Мечтать не вредно. Как получить то, чего действительно хочешь».

5. Даниэлла Лапорт: «Живи с чувством. Как поставить цели, к которым лежит душа».



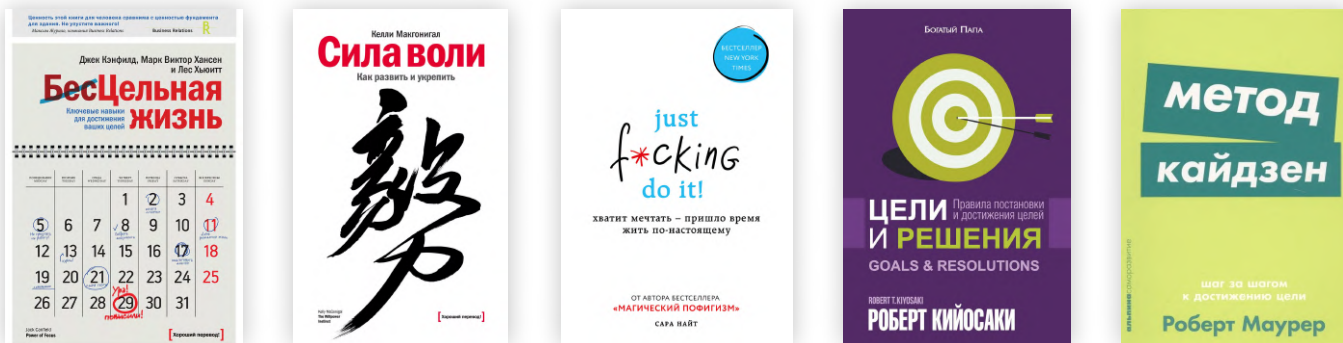
6. Джек Кенфилд: «Цельная жизнь. Ключевые навыки для достижения ваших целей».

7. Келли Макгоникал: «Сила воли. Как развить и укрепить».

8. Сара Найт: «Just f\*cking do it! Хватит мечтать - пришло время жить по-настоящему».

9. Роберт Кийосаки: «Цели и решения».

10. Р. Маурер: «Метод кайдзен: Шаг за шагом к достижению цели».



11. Андрес Дальвиг: «ИКЕА: собери свою мечту. Как совместить ответственность и прибыль в одной компании».

12. Бэтчел Б: «Чего ты по-настоящему хочешь?».

13. Крайп Э: «Мечтай! Планируй! Действуй! Как выбраться из хаоса дел и осознанно двигаться к цели».

14. Феррис Ф: «30 шикарных дней. План по созданию жизни твоей мечты».

15. Николай Мрочковский: «Достижение целей на 100%. Создаем жизнь своей мечты».





Будь подписан на нас - [@24goalsapp](https://www.instagram.com/24goalsapp)

### 1. Мы каждый раз будем напоминать о себе!

А ты не будешь забывать прописывать планы на день, чтобы быть ближе к цели!

### 2. Ты станешь Мастером по достижению целей.

Мы говорили, что добиваться будешь быстрее? Напомню ещё раз! Приложение поможет тебе, и прозвище «Master of Goals» станет твоим.

### 3. Оставайся в курсе.

Мы активно делимся не только новостями о приложении, но также о различных полезностях, которые помогут тебе и смотивируют на новые подвиги!

В любое время можете обратиться к нам и оставить заявку. Мы ценим наших клиентов и не оставим без внимания Ваш запрос.

E-mail: [info@24goalsapp.com](mailto:info@24goalsapp.com)