**ВСР 9.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Необходимый навык | Какие есть рекомендации | Что буду использовать |
| управление стрессом | 1. Высыпайтесь  2. Избавьтесь от вредных привычек  3. Запишитесь на массаж  4. Используйте ароматерапию с эфирными маслами  5. Пейте достаточное количество воды  6. Гуляйте на свежем воздухе  7. Избегайте физических и умственных перегрузок | Буду высыпаться, пить достаточное количество воды и гулять на свежем воздухе |
| Энергия / Энтузиазм / Инициативность / Настойчивость | 1. Изучайте биографии людей, которые добились успеха. 2. Будьте готовы к трудностям5. Мотивируйте себя.8. Ставьте перед собой трудные задания.10. Не позволяйте себе отдыхать. | Буду ставить перед собой трудные задания и не позволять себе отдыхать |
| управление собственным развитием | 1. Планируйте свой день 2. Ставьте амбициозные цели 3. Делите трудные задачи на части 4. Учитесь чему-то новому 5. Начните правильно питаться | Буду ставить амбициозные цели, делить трудные задачи на части и правильно питаться |
| планирование и целеполагание | 1. Носите план с собой2. Начинайте с малого3. Создавайте свою систему планирования4. Ставьте измеримые цели | Начну с малого и поставлю себе измеримые цели. |
| тайм-менеджмент | Используйте:  1.Правило 1 3 5  2. Правило трёх  3. Способ 10 минут  4. Метод 90/30  5.Поедание лягушек | Буду использовать правило трех |
| убеждение и аргументация | Используйте:  1.Прием снятия напряженности  2.Прием «зацепки»  3.Прием стимулирования воображения  4.Прием прямого подхода | Буду использовать прием снятия напряженности и прием «зацепки» |
| самомотивация | 1.оставьте в стороне всё лишнее  2.ведите «Журнал успеха»  3. работайте в подходящей для этого обстановке  4.ставьте чёткие цели | Буду вести журнал успеха и ставить четкие цели |