Привет!
Я хочу лучше узнать себя и развиваться быстрее.

Меня зовут .....

Я сейчас вижу себя таким / такой .....

.....

.....

.....

.....

Я горжусь собой, потому что .....

.....

.....

.....

.....

Каким / какой я хочу стать .....

.....

.....

.....

.....

Мой SWOT-анализ

Сильные стороны

Мои зоны роста (слабые стороны)

Мои возможности

Мои угрозы (что мне мешает)

Колесо баланса

Проведи самодиагностику, раскрась колесо баланса, оценив каждую сферу своей жизни от 0 до 10

Что получилось? Можно ли эффективно двигаться по жизни с таким колесом? Что нужно доработать? Где ослабить контроль, а где — наоборот? Все получится!

Поехали!

Цели и мечты

Мои мечты

Мои мечты

Как осуществить мечту? Расписать ее как цель по системе SMART

Цель 1:

S	M	A	R	T
SPECIFIC	MEASURABLE	ATTAINABLE	RELEVANT	TIMEBOUND
Конкретная	Измеримая	Достижимая	Значимая	Четкий срок

Цели и мечты

СПБГЭУ

Цель 2:

Цель 3:

Цель 4:

Цель 5:

S	M	A	R	T
SPECIFIC	MEASURABLE	ATTAINABLE	RELEVANT	TIMEBOUND
Конкретная	Измеримая	Достижимая	Значимая	Четкий срок

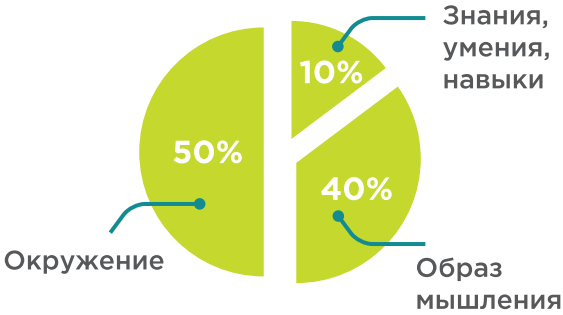
Раскраска-антистресс

Раскраска поможет тебе снять стресс, стать художником и поймать вдохновение за хвост! :)

Начнем!

Успех через полезные привычки

Успех на 100% - это...



Привычка вырабатывается в среднем за месяц. Вперед! Главное – действовать!

Какие привычки я хочу выработать?

Успех через полезные привычки

СПБГЭУ

Отмечай галочками дни и не забывай похвалить себя!

Привычка 1

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Привычка 2

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Привычка 3

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Привычка 4

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Привычка 5

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

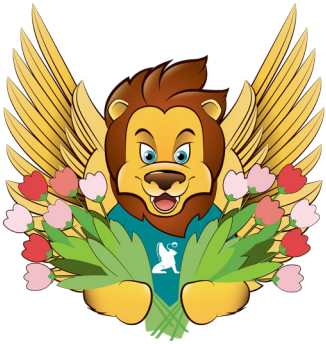
Привычка 6

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Добрые дела

Ничто так не поднимает настроение, как добрые дела!



- [ ] Поблагодарить преподавателя за новые знания
- [ ] Помочь одногруппнику разобраться со сложным заданием
- [ ] Улыбнуться строгому охраннику в корпусе
- [ ] Сказать комплимент себе утром
- [ ] Сделать комплимент редкому имени человека
- [ ] Купить кофе другу
- [ ] Сказать «спасибо» кому-то из друзей без повода
- [ ] Купить важную для вас книгу и оставить ее в общественном месте
- [ ] Извиниться
- [ ] Угостить одногруппника обедом
- [ ] Позвонить родителям внепланово и сказать, как ты их любишь
- [ ] Поддержать приют для животных или благотворительный фонд
- [ ] Поучаствовать в экологическом субботнике
- [ ] Начать (продолжить) раздельный сбор мусора
- [ ] Купить шоппер и отказаться от пластиковых пакетов

СПБГЭУ

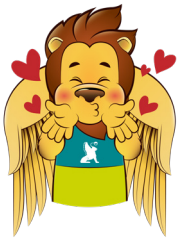
СПбГЭУ

Мои радости

СПБГЭУ

- [ ] Удивить близкого человека
- [ ] Навести порядок в квартире
- [ ] Поехать в путешествие
- [ ] Выспаться
- [ ] Встретить рассвет
- [ ] Сидеть на веранде кафе
- [ ] Прогуляться по лесу
- [ ] Сходить на йогу
- [ ] Пускать мыльные пузыри
- [ ] Купить себе что-то вкусное
- [ ] Поблагодарить кого-то
- [ ] Сходить на пикник
- [ ] Послушать любимую музыку
- [ ] Сходить на концерт любимой группы
- [ ] Погладить кошку/собаку
- [ ] Дочитать хорошую книгу
- [ ] Принять ванную с пеной
- [ ] Съесть мороженое летом
- [ ] Искупаться в море
- [ ] Завести полезную привычку
- [ ] Съесть черешню на даче
- [ ] Никуда не опаздывать
- [ ] Выучить новый язык
- [ ] Заняться спортом
- [ ] Прогуляться по городу
- [ ] Попасть под дождь
- [ ] Увидеть радугу
- [ ] Проводить закат
- [ ] Завернуться в плед
- [ ] Услышать пение птиц
- [ ] Посмотреть любимый фильм
- [ ] Улыбнуться близкому человеку
- [ ] Пройтись босиком по траве
- [ ] Приготовить любимое блюдо
- [ ] Поужинать с друзьями
- [ ] Поиграть в снежки

Целый семестр благодарности



Целый семестр я буду замечать приятные события, случайные улыбки окружающих, неожиданные совпадения и думать, что я везунчик :) Всегда! Спасибо за все!

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

В этом году я обязательно...

СПБГЭУ

Начну

Откажусь

Съезжу

Сделаю

Заведу привычку

Научусь

В этом году я обязательно...

Попробую

Посмотрю

Куплю

Прочитаю

Познакомлюсь

Прощу

СПбГЭУ

СПБГЭУ

Для заметок

СПбГЭУ

Для заметок

Для заметок

СПбГЭУ

Для заметок

Для заметок

СПбГЭУ

Для заметок

Для заметок

СПбГЭУ

Для заметок

Для заметок

СПбГЭУ

Для заметок

Для заметок

СПбГЭУ

Для заметок