



✦ www.olgareinholdt.ru

📷 [olga_reinholdt](https://www.instagram.com/olga_reinholdt)

📘 [olgareinholdtcoaching](https://www.facebook.com/olgareinholdtcoaching)

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ



КАК ВСЕ УСПЕВАТЬ

2. Установление фокуса действий

Мои ценности и приоритеты по жизни:

.....
.....
.....
.....
.....

Что я хочу добиться за ближайший год:

.....
.....
.....
.....
.....

Мой фокус на месяц:

.....
.....
.....

Мой фокус на неделю:

.....
.....
.....

Мой фокус на день:

.....
.....
.....



www.olgareinholdt.ru

olga_reinholdt

olgareinholdtcoaching

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ

▶ КАК ВСЕ УСПЕВАТЬ

4. Подбирайте свой режим

Цели:

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Жесткие

Гибкие

Рутинa:

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Повторяющаяся

Изменчивая

Подготовка:

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Обязательно заранее

Полная импровизация

РИТМ:

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Чужой

Свой





www.olgareinholdt.ru

olga_reinholdt

olgareinholdtcoaching

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ

▶ КАК ВСЕ УСПЕВАТЬ

4. Подбирайте свой режим

Распределение энергии:

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Марафонец

Спринтер

Системность:

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Жесткая система

Творческий хаос

Ценности:

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Результат

Процесс





www.olgareinholdt.ru

olga_reinholdt

olgareinholdtcoaching

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ

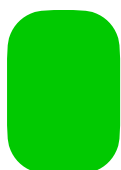


КАК ВСЕ УСПЕВАТЬ

5. Энергетическая "труба"

Энергия поступает

Действия



.....
.....
.....
.....

.....
.....
.....
.....

.....
.....
.....
.....

.....
.....
.....
.....

.....
.....
.....
.....

.....
.....
.....
.....

.....
.....
.....
.....

Энергия убывает