

ЧЕК-ЛИСТ ТОЧКА ПРОРЫВА

Девять упражнений из мастер-класса «Точка прорыва». Помогают понять, почему встал ваш рывок, и сделать первый шаг.

КАК РАБОТАТЬ С ЧЕК-ЛИСТОМ

1. Распечатайте или откройте на планшете. Отвечайте письменно, не в голове.
2. Идите по порядку: каждое упражнение опирается на предыдущее.
3. Пишите честно. «Первый шаг всегда признание себе ошибки, а это 50% успеха».

1 ТРИ ОПОРЫ ПРОРЫВА

Прорыв держится на трёх вещах одновременно. Отметьте те, что у вас есть сейчас.

☐ СОСТОЯНИЕ, ЭНЕРГИЯ

Горят ли глаза?
Засыпаете с мыслью
«завтра такой день»?

☐ ВЕРА, ПОДДЕРЖКА

Нет сомнений, что вы
способны сделать что-то
крутое.

☐ УБЕЖДЕНИЯ

Как вы видите мир и на
что опираетесь в
решениях.

«Если ноль из этого всего, то первый шаг всегда признание себе ошибки, а это 50% успеха, потому что вы впервые можете над этим работать».

→ Чего не хватает больше всего и как это проявляется в жизни:

2 ЛЕНЬ НЕ ДИАГНОЗ

«Лень – это сигнальная система организма. Твой мозг не понимает, как то, что ты сейчас делаешь, вообще к твоей жизни мечты приведёт».

Отметьте, какой сигнал подаёт ваша лень:

☐ ЦЕЛЬ НЕ НАСТОЯЩАЯ

Она правильная, но не
ваша.

☐ НЕ ВЕДЁТ К ЦЕЛИ

То, что вы делаете, к ней
не приближает.

☐ НЕПОНЯТНО, КАК ВЕДЁТ

Связь между действием
и результатом не
складывается.

→ Где я сейчас откладываю и почему, по-честному:

3 ПОЧЕМУ ВЫ ОСТАНОВИЛИСЬ

Три причины, которые Игорь разбирает перед тем, как говорить о дисциплине.

НЕТ РЕСУРСОВ

Сон, здоровье, деньги, навык, поддержка, ясность. Но «ресурсы всегда приходят под задачу».

НЕТ СМЫСЛА

«Зачем вы это делаете? А не почему вы это делаете».

ЦЕЛЬ НЕ ВАША

«Если цель не ваша, не настоящая, энергии не будет».

→ Справа напротив каждой причины напишите, как она проявляется у вас.

4 БЫТЬ → ДЕЛАТЬ → ИМЕТЬ

«У любой вашей мечты есть быть, делать и иметь. Чтобы чем-то обладать, надо кем-то быть и что-то делать. А у вас только в мечтах иметь, иметь, иметь».

Возьмите цель, которую ставите себе на этот год, и разложите её на три части.

ИМЕТЬ

Что именно хочу получить

ДЕЛАТЬ

Что для этого придётся делать: привычки, риски, последствия

БЫТЬ

Кем придётся быть каждый день. Нравится ли мне это бытие?

5

СЕМЬ РАЗ «ЗАЧЕМ»

Задайте себе вопрос «Для чего я это делаю?» семь раз, каждый раз о предыдущем ответе. Так видна финальная цель, и можно пропустить промежуточные.

«Ложная цель — это та цель, достигая которую мы открываем возможность для следующего шага. Ложная цель не даёт мотив».

→ Моя цель:

ЗАЧЕМ? 1

ЗАЧЕМ? 2

ЗАЧЕМ? 3

ЗАЧЕМ? 4

ЗАЧЕМ? 5

ЗАЧЕМ? 6

ЗАЧЕМ? 7

6

ТАБЛИЧКА СТРАХА

«Страх — это всегда сигнал того, что мозг прогнозирует какое-то последствие, которое вы не знаете, как сделать. Если я подготовлюсь к плану выхода, уровень стресса падает».

ЧЕГО Я БОЮСЬ?

Например: нанять сотрудника,
запустить бизнес, продавать

А КОНКРЕТНО ЧЕГО?

Какого последствия я боюсь

ЧТО Я СДЕЛАЮ, ЧТОБЫ ЭТО
НЕ СЛУЧИЛОСЬ?ЧТО Я БУДУ ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ
ЭТО ВСЁ-ТАКИ СЛУЧИТСЯ?

План выхода

7 МАЛЕНЬКИЙ СЛЕДУЮЩИЙ ШАГ

«Следующий шаг не должен быть большим для вас. Он должен быть понятным, простым. Если вы сделаете 100 шагов по отношению к цели, скорее всего, вы её добьётесь».

→ Что простого я могу сделать сегодня, чтобы приблизиться к цели:

→ Если шаг страшный, разбейте его на совсем маленькие:

8 ПРИБАВЬ НОЛИК

«Сделал одну попытку, снял один рилс, и он не завирусился. Прибавь нолик, сделай 10. Всегда энное количество попыток даст энное количество результата. Мы просто не знаем пропорции».

→ Что я пробовал и бросил:

1	10	100	1000
сколько раз сделал	следующая планка	если не сработало	«сработает всегда»

→ Сто шагов: отмечайте каждый день, когда сделали хоть что-то к цели

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100

9

ТРИ УРОВНЯ ЦЕЛИ

«Одна из причин, почему прорыв не получается: хочется очень часто не тот миллион долларов. А выдохнуть». Между близкой целью и точкой безопасности расстояние короткое, до глобальной может быть пропасть в годы.

БЛИЗКАЯ ЦЕЛЬ

Сколько нужно прямо сейчас,
чтобы выдохнуть

ТОЧКА БЕЗОПАСНОСТИ

Сколько нужно, чтобы
успокоиться

ГЛОБАЛЬНАЯ ЦЕЛЬ

Сумма, которая изменит всё

«Возможность приходит этапами, кусочками, элементами. И если мы не хватаемся за возможности короткие, то они не вырастают в большие».

→ Маленькие возможности, которые я сейчас обесцениваю и пропускаю:

НЕ «СМОГУ ЛИ Я»

«Спросите у себя не “смогу ли я”, а спросите, готов ли я ещё один год прожить точно так же». Если не хочется, программа «Прорыв за 30 дней» про то, чтобы прожить 30 дней иначе.