



Что еще можно?

Для ускорения результатов по целям — пройти курс обучения до конца вместе со своей группой, получить международную сертификацию, устроится на работу с зарплатой выше, чем была до старта программы — предлагается добавить в работу с тренером еще 2 полезные цели.

Что это значит и зачем?

Наша жизнь состоит из деталей. По тому, как человек делает что-то небольшое и малозначительное, можно понять как он поступает в более значительных ситуациях.

Чтобы получить что-то новое, а в нашем случае, это международная сертификация специалиста и более высокооплачиваемая работа, нужно действовать. Действовать регулярно, и понемногу, просто следуя программе, для создания которой ТОПовый ИТ-компания вложили миллионы долларов и жизни лучших специалистов, психологов и разработчиков.

Для этого необходимо научиться делать маленькие полезные действия регулярно — выработать привычку. По сути программа заточена на выработку привычки учиться. Но результаты этой привычки приносят самые сочные плоды спустя определенное время. А раз у Вас в программе уже есть свой личный тренер, то почему бы этим не воспользоваться для личных целей?

Как? Избавится от 1 вредной привычки и добавить 1 полезную привычку.

Что это даст?

Вы на небольшом примере из жизни убедитесь, что от небольших полезных действий все меняется и увидите первые результаты. Представим, что Вы хотели что-то изменить в привычном дне — вставать на полчаса раньше, делать зарядку, пить больше воды, перестать опаздывать, начать меньше курить или пить кофе, что угодно. Ваш организм и близкие обязательно заметят Ваши старания, и Вы будете чувствовать себя по-другому.

Собрав всю свою силу и волю, скрестив их в единый мощный инструмент, силу воли, Вы выберете себе одну привычку, которую Вы хотите в себе выработать, и одну привычку, от которой хотите избавиться. Идеальный вариант, если полезная

привычка будет замещать вредную. Например, вместо очередной чашки кофе пить стакан воды.

Причем не обязательно жестко все бросать или резко много делать — главное получить первые небольшие изменения и постепенно двигаться вперед. Например, сначала сократить количество чашек кофе до одной в день, потом оставить одну чашку кофе на 2 дня, потом пить только 2 чашки кофе в неделю, потом дойти до одной чашки в неделю, а затем уже решить так ли Вам необходимо кофе для жизни — отказаться от него вообще или пить иногда, только уже без зависимости. С новой полезной привычкой то же самое — добавляйте ее постепенно.

Как я могу еще улучшить свою жизнь?

Так как здесь уже более личная сфера для развития, мы не будем в нее вторгаться. Но Вы можете просто договориться со своим тренером, чтобы он у Вас спрашивал еще и о Ваших успехах с привычками. Хорошо бы перед началом личной работы установить доверительный контакт со своим тренером.

Какие привычки выбрать, Вы знаете лучше сами. Или можете обсудить это своим тренером. Выберите одну позитивную привычку, которую хотите выработать, и одну негативную, от которой нужно избавиться.

Рекомендуем придумать себе призы, которые подарите себе любимому в знак благодарности за проделанную работу над собой после достижения личных целей по привычкам. Если это что-то материальное, можете заблаговременно отложить деньги на свой приз, или еще лучше — перевести их на сохранение человеку, которому доверяете. Когда Вы сделаете обещанное он Вам их вернет. Договоритесь и действуйте.

Успехов!

Команда Университета СЭДИКОММ, самой большой Академии Cisco в Восточной Европе и Linux Professional Institute.