

Королёв был настоящим лидером. Он с детства делал всё, чтобы его самые смелые мечты стали реальностью: изучал математику и физику в школе, ходил на дополнительные кружки, самостоятельно конструировал модели... Более того, он превратил свои мечты в цели, к которым уверенно шёл всю свою жизнь и никогда не сдавался. Эти задания помогут тебе понять, лидер ли ты. А если нет – сделать первые шаги и развить в себе лидерские качества!



ЕСЛИ ВНУТРИ ТЕБЯ ЕСТЬ ВНУТРЕННИЙ ГОЛОС, КОТОРЫЙ ПОСТОЯННО БУБНИТ, ЧТО НИЧЕГО У ТЕБЯ НЕ ВЫЙДЕТ, ПОТОМУ ЧТО ТЫ БЕЗДАРЬ (НЕУМЁХА, БЕЗДЕЛЬНИК, РАСТЯПА, ТУПИЦА, УБОЖЕСТВО И Т. П.), НАУЧИСЬ ВОЗРАЖАТЬ ЕМУ!

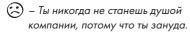
ЗАДАНИЕ «ДИАЛОГ С ВНУТРЕННИМ КРИТИКОМ»

Как только подобные мысли появляются в голове, запиши их от второго лица:



НАПРИМЕР:





— Ты не справишься с заданием, потому что ты глупый.

Записывай всё, даже самые глупые и бессмысленные фразы.



А теперь прочитай каждое предложение и возрази ему. Опровергни каждое утверждение. Можешь злиться на этого невидимого обидчика вволю. Защищай себя, ведь он точно не прав!

НАПРИМЕР.

Ты никогда ничего не добъёшься. –

Кто сказал? Неправда! Я всё смогу.

Ты никогда не станешь душой компании, потому что ты зануда.

— Да ну? А может, это с тобой никто не общается, потому что ты язва?

— Ты не справишься с заданием, потому что ты глупый.

🥹 – С чего вдруг? Я его уже почти сделал.



\odot		
O		
\odot	 \odot	
		•••••••••••
$\overline{}$		
\odot	\odot	
\odot		
O		



ЗАВЕДИ СЕБЕ ТЕТРАДЬ (А ЕЩЁ МОЖЕШЬ КУПИТЬ НАШ МОТИВАЦИОННЫЙ ЕЖЕДНЕВ-НИК «6 МИНУТ») И КАЖДЫЙ ВЕЧЕР ПЕРЕД СНОМ ЗАПИСЫВАЙ В НЕЁ НЕСКОЛЬКО ВЕЩЕЙ, КОТОРЫЕ ТЕБЕ СЕГОДНЯ УДАЛИСЬ. ДЕЛАЙ ЭТО КАЖДЫЙ ДЕНЬ, ДАЖЕ ЕСЛИ ОН БЫЛ УЖАСНЫМ И НЕУДАЧНЫМ.

ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ МОЗГ ТАК УСТРОЕН, ЧТО НЕГАТИВ МЫ ЗАПОМИНАЕМ ЛУЧШЕ, ЧЕМ ПОЗИТИВ. ПОЭТОМУ БОЛЬШИНСТВО ЛЮДЕЙ ПОМНЯТ В ОСНОВНОМ НЕПРИЯТНОСТИ И ПЛОХИЕ МОМЕНТЫ. КОНЦЕНТРИРУЯСЬ НА ПЛОХОМ, МЫ ТЕРЯЕМ ЭНЕРГИЮ, А НА ХОРОШЕМ – ЗАРЯЖАЕМСЯ.

ЗАДАНИЕ «ДНЕВНИК УСПЕХА»

С помощью дневника успеха ты научи концентрироваться на своих успехах в веришь в себя. Подумай прямо сейчас что тебе удалось вчера или сегодня. Особо нечего вспомнить? Тогда Дневник успеха тебе жизненно необходим!



,	, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,		
HA	ПРИМЕР:		
	годня я горжусь собой,	*	
ПОТ	ому что:	*	
*	Пришёл на встречу вовремя.	*	
*	Выпил кофе с пироженкой.	*	
*	Лёг спать пораньше на 30 минут.	*	
*		*	
*		*	
*		*	
*		*	
*		*	

ВСПОМНИ ЛЮБУЮ СВОЮ ПОБЕДУ – В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ И ЛЮБОГО МАСШТАБА. ЭТО ЧТО-ТО, ЧТО У ТЕБЯ ПОЛУЧИЛОСЬ ЛУЧШЕ, ЧЕМ У ДРУГИХ. ВОЗМОЖНО, В ИГРЕ ИЛИ УЧЁБЕ

эннадав «Адэдоп Rom»

Задумайся, что именно ты сделал лучше, чем другие. Что дало тебе возможность победить? Это умение, знание или случай? Запиши свой ответ.

Теперь представь, что тебя спрашивают: «Как тебе это удалось?» Вообрази, что объясняешь другим людям, как стать лучше и что нужно для этого сделать.

А теперь подумай про всех людей вокруг себя, в твоем городе, стране, на планете, которым ты мог бы помочь стать успешнее. Получилось? Видишь, ты уже можешь стать лидером и поделиться с другими людьми знаниями.

Выполняй это упражнение много раз, вспоминая про разные достижения.

*	Моя победа:		 	 		
Как	мне это удало	СЬ	 	 	 	

*	Моя победа:		10
	мне это удалось		
	Моя победа:		
	мне это удалось		
	Моя победа:		
	мне это удалось		·····
	Моя победа:		
	мне это удалось		

ДЛЯ ЭТОГО ЗАДАНИЯ ТЕБЕ ПОНАДОБИТСЯ ПОМОЩНИК. ПОПРОСИ КОГО-ТО ИЗ РОДНЫХ ИЛИ ДРУЗЕЙ. МЫ ПОПРОБУЕМ РАЗВИТЬ ТВОИ УПРАВЛЕНЧЕСКИЕ НАВЫКИ!

ЗАДАНИЕ «СЛЕПОЙ ХУДОЖНИК»

Один человек – художник, второй – руководит процессом. Художнику завязывают глаза, дают в руки ручку (карандаш, фломастер, кисточку) и листок бумаги. Руководитель должен придумать какое-нибудь изображение и чётко объяснять художнику, что делать. Художник просто выполняет команды. Вы должны успеть за 10 минут. Художнику разрешают снять повязку и сообщают, что он рисовал. Затем обсудите задание.



Вопросы руководителю:



Насколько трудно было озвучить задачу и корректно давать указания?

Вопросы художнику:



Насколько просто было довериться руководителю?

A)		
V	ć	4	Į	h
	1			
		7		

Какие сложности возникали?



Какие сложности возникали?



Какие качества важны для лидера?



Какие качества важны для лидера?

ЗАДАНИЕ «УНИЧТОЖИТЬ ПРЕПЯТСТВИЯ»

Запиши ближайшую цель, которую ты хочешь достигнуть. Затем перечисли все причины, которые мешают тебе её выполнить. Предоставь внутреннему критику возможность говорить в полный голос — пусть скажет все, что хочет.

Продолжай писать, пока аргументы против не иссякнут. Затем возьми листок со списком препятствий и торжественно уничтожь его (например порви на мелкие кусочки). Упражнение можно выполнять несколько раз.

НАПРИМЕР:

Моя цель:

Я хочу научиться играть на гитаре.

Что мне может помещать:

- У меня нет времени на занятия.
- Мне с трудом даётся что-то новое.
- Родители не одобрят моё увлечение.
- Я не смогу найти профессионального преподавателя.
- Хорошая гитара стоит дорого, у меня нет на неё денег.





	цель:
\odot	
Что /	мне может помешать:
\odot	
\sim	



Сергей Королёв был не только талантливым конструктором, но ещё и гениальным менеджером, лидером, умеющим находить подход к людям, держать лицо в стрессовой ситуации и брать на себя ответственность за других.



ЭТА КНИГА НАУЧИТ:

- Верить в мечту
- Планировать
- Брать на себя ответственность
- Искать единомышленников