

Метод пяти пальцев

Если Вы желаете добиться в жизни успеха, то воспользуйтесь методом пяти пальцев, который был предложен **Л. Зайвертом**. Этим методом рекомендуется пользоваться каждый вечер. Данный метод является доступной и простой техникой, в которой за каждым из пяти пальцев руки закреплён один из факторов качества достижения цели. Нужно только посмотреть на ладонь правой руки и по первым буквам названия пальцев вспомнить те принципы, на основании которых будет совершаться контроль.

М (мизинец) – МЫСЛИ, информация, знания.

Что нового сегодня мне довелось узнать? Какие я приобрёл знания? В чём усилился мой профессионализм, и возросла моя компетентность? Какие новые и важные идеи меня сегодня озарили?

Б (безымянный палец) – БЛИЗОСТЬ к цели.

Что сегодня я предпринял и чего смог достичь?

С (средний палец) – СОСТОЯНИЕ духа.

Каким сегодня было моё расположение духа, преобладающее настроение? Что было связано с высокой мотивацией и с положительными эмоциями?

У (указательный палец) – УСЛУГА, сотрудничество, помощь.

Чем я помог сегодня другим людям? Улучшились ли мои взаимоотношения? Познакомился ли я с новыми людьми?

Б (большой палец) – БОДРОСТЬ, физическое состояние.

Что сегодня я предпринял для поддержания моих физических сил, для моего здоровья, для физической формы? Что дало мне возможность восстановить силы, отдохнуть?

Данный удобный и компактный способ даёт возможность качественно и быстро контролировать прошедший день.

Если Вы будете ежедневно анализировать прошедший день, контролировать приближение к поставленной цели, то Вы обязательно её достигнете.

