

# **БЕГ: о духе по душам**

## **Пётр Зозуля**



# 1. УНИВЕРСАЛЬНОСТЬ

Инструмент: внедрение привычек



## 2. БАЛАНС

Инструмент: ежеквартальные приоритеты в разных областях



# 3. ЛИЧНЫЙ ПРИМЕР

Инструмент: сторителлинг



## 4. СТРАТЕГИЯ

Инструмент: упражнение «идеальный день»



# 5. СОХРАНЕНИЕ НАМЕРЕНИЯ

Инструмент: ревизия целей



## 6. ВАРИАБЕЛЬНОСТЬ ПУТИ

Инструмент: правильная альтернатива



# 7. ПЛАНИРОВАНИЕ

Инструмент: подготовка на пике  
решительности





## 8. ФОРМИРОВАНИЕ ОКРУЖЕНИЯ

Инструмент: отдавать, дарить,  
благодарить, снять корону эксперта



# 9. РАБОТА С ПРОКРАСТИНАЦИЕЙ

Инструмент: «прыжок из будущего»



# 10. ЭНЕРГИЯ ПРОШЛОГО

Инструмент: «перепросмотр»



# 11. ПОТОК

Инструмент: медитация, молчаливый ретрит, будильник



# 12. ФИЛОСОФИЯ ОПТИМИЗМА

Инструмент: поржать над собой,  
«ОТЛИЧНО»



# 13. АДЕКВАТНЫЕ ОЖИДАНИЯ

Инструмент: фокус на рубежах пути



# 14. НОВАЯ РЕАЛЬНОСТЬ

Инструмент: дневник



# 15. ИНСАЙТЫ

Инструмент: посев вопросов





# 16. УПРАВЛЕНИЕ ЭМОЦИЯМИ

Инструмент: тайм-аут, взгляд со стороны



# 17. БЫСТРЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ

Инструмент: «К чёрту всё, берись и делай»



# 18. ЦЕЛЕПОЛАГАНИЕ

Инструмент: оцифровка цели



# 19. НОВЫЙ СМЫСЛ

Инструмент: спорт/атлет во благо



# 20. ПРОДОЛЖЕНИЕ РАЗГОВОРА

Инструмент: [www.restartyou.ru](http://www.restartyou.ru)



# БЕГ: о духе по душам

- 1 **УНИВЕРСАЛЬНОСТЬ** - внедрение спортивных привычек
- 2 **БАЛАНС** - ежеквартальные приоритеты в разных областях
- 3 **ЛИЧНЫЙ ПРИМЕР** - сторителлинг
- 4 **СТРАТЕГИЯ** - упражнение «идеальный день»
- 5 **СОХРАНЕНИЕ НАМЕРЕНИЯ** - ревизия целей
- 6 **ВАРИАБЕЛЬНОСТЬ ПУТИ** - правильная альтернатива
- 7 **ПЛАНИРОВАНИЕ** - подготовка на пике решительности
- 8 **ФОРМИРОВАНИЕ ОКРУЖЕНИЯ** - отдавать, благодарить, снять корону эксперта
- 9 **РАБОТА С ПРОКРАСТИНАЦИЕЙ** - «прыжок из будущего»
- 10 **ЭНЕРГИЯ ПРОШЛОГО** - «перепросмотр»
- 11 **ПОТОК** - медитация, молчаливый ретрит, будильник
- 12 **ФИЛОСОФИЯ ОПТИМИЗМА** - поржать над собой, «отлично»
- 13 **АДЕКВАТНЫЕ ОЖИДАНИЯ** - фокус на рубежах пути
- 14 **НОВАЯ РЕАЛЬНОСТЬ** - дневник
- 15 **ИНСАЙТЫ** - посев вопросов
- 16 **УПРАВЛЕНИЕ ЭМОЦИЯМИ** - тайм-аут, взгляд со сторон
- 17 **БЫСТРЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ** - «К чёрту всё, берись и делай»
- 18 **ЦЕЛЕПОЛАГАНИЕ** - оцифровка цели
- 19 **НОВЫЙ СМЫСЛ** - спорт/атлет во благо
- 20 **ПРОДОЛЖЕНИЕ РАЗГОВОРА:** [www.restartyou.ru](http://www.restartyou.ru)

