

## Памятка № 13. «Как достичь цели».

### 1. Управление временем:

- упражнения «Замри», «Прогулка», «Книга», «Телевизор», «Зарядка», «Будильник», «Письменный стол»

### 2. Планирование:

- учет и контроль выполнения упражнений;

- анализ неудач.

### 3. Работа по плану:

- выполнение плана;

- внесение изменений;

- окончательное выполнение плана.

## Упражнения

Подготовительные упражнения.

### 1.«Замри»

В течение 5 минут сидеть в кресле без всякого движения, абсолютно расслабившись. разрешены только движения век (моргания). В течение 6 дней добавлять по 30 секунд, доведя время расслабления до 8 минут, и затем оставшиеся 3 дня «замирать» на 8 минут.

### 2.«Прогулка».

Выйдя из дому, вернуться домой ровно через час (ошибка не более 1-2 минут). Это упражнение требует точного расчета времени и не так-то легко, как кажется на первый взгляд, Время выполнения можно изменить (от 40 минут до 1,5 часа); самое главное — поставить себе четкие рамки.

### 3.«Книга».

Какую книгу вы бы ни читали, ежедневно время, отведенное на нее, должно равняться 45 минутам. Для удобства выполнения упражнения лучше открыть книгу в 15 минут какого-нибудь часа (например, в 19.15) и захлопнуть ровно в определенный час (в 20.00). За ошибку считается любое отвлечение, произведенное по собственной инициативе (просьба мамы, конечно, не в счет). Особенно полезно это упражнение проделывать с какой-либо очень интересной книгой (именно такую трудно вовремя захлопнуть), но годится и не очень увлекательная, когда вся трудность заключается в том, чтобы ни разу не встать, не отвлечься. Вы скоро убедитесь, что это далеко не легкое упражнение.

### 4.«Телевизор».

Заранее отметьте в телепрограмме на неделю 1-3 передачи, которые вы позволите себе посмотреть полностью. Что касается остальных передач, то им вы вправе уделить ровно 7 минут (меньше можно, больше нельзя). Это очень важное упражнение!

Из четырех предложенных упражнений следует выполнять сразу не более двух (если не получается, то можно вначале ограничиться одним), но разучить все четыре необходимо. Если в течение 10 дней не будет срывов, переходите к следующим упражнениям, которые в отличие от подготовительных должны сделаться привычкой, то есть закрепиться, чтобы помочь стать вам волевым человеком.