



Программа интенсива

Неделя 1

Тема 1

Успеть самое важное

Не все задержки - плохо. Научимся выделять те, которые действительно нам вредят и мешают заниматься тем, что важно.

Тема 2

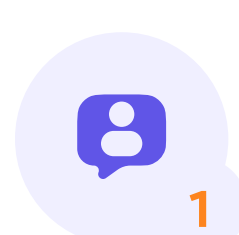
Укрепляем намерение достичь цели

Осваиваем психологическую технику, которая позволяет не поддаваться сиюминутным желаниям в ущерб долгосрочным выгодам.

Тема 3

Не сдаемся, чтобы почувствовать себя хорошо

Чтобы достичь чего-то стоящего, приходится преодолевать не только сложности, но и справляться с тревогой, сомнением, а порой и скукой. Осваиваем инструменты работы с неприятными эмоциями, чтобы продвигаться по выбранному курсу.



Индивидуальная психологическая сессия

На индивидуальной сессии все материалы, пройденные за неделю, психолог адаптирует под вашу текущую ситуацию. Так что полученные знания точно найдут применение на практике и ваша ситуация со спортом наладится.

Неделя 2

Тема 4

Я возьмусь за это с большим желанием в другой раз (нет)

Успешные люди, в том числе профессиональные спортсмены, приходят к результату регулярными действиями в любых условиях. Учимся делать также.

Тема 5

Разбираем ключевые ошибки нашего мышления, мешающие действовать уже сегодня

Разбираемся с ошибками планирования, излишним усложнением задач ради подстраховки, иррациональностью наших мыслей в целом и мифом о том, что стресс делает нас продуктивнее.

Тема 6

Учимся просто начинать

Меняем привычку «просто сделаю... нет» на «я просто начну ... и что-то точно получится».



Индивидуальная психологическая сессия

Неделя 3

Тема 7

Минимизируем отвлекающие факторы

Выделяем и убираем все то, что вас отвлекает. А еще разрабатываем стратегии, которые помогут справиться, если все пойдет не по плану.

Тема 8

Прокачиваем силу воли

Разбираем стратегии, нацеленные на усиление нашей воли.

Тема 9

Разбираем ключевые факторы, которые мешают регулярности

6 факторов и конкретные инструменты по работе с каждым.



Подводим итоги

Собираем пройденное в единую структуру и фиксируем успехи



Индивидуальная психологическая сессия

Подписывайся на наш Telegram-канал!

В канале марафона мы публикуем статьи о развитии навыков самоконтроля, лайфхаки и кучу другой полезной информации.

