

Иванов  
Иван Иванович

Бизнес-Профиль  
Отчёт для респондента



### ИНФОРМАЦИЯ О ТЕСТИРОВАНИИ

ДАТА ТЕСТИРОВАНИЯ	14.06.2022 22:01:34
ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ТЕСТИРОВАНИЯ	00:00:00
НОМЕР РЕЗУЛЬТАТА	01738423

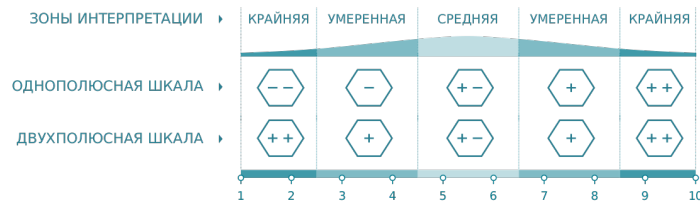


### ИНФОРМАЦИЯ О РЕСПОНДЕНТЕ

ДАТА РОЖДЕНИЯ	04.06.1990
ПОЛ РЕСПОНДЕНТА	мужской

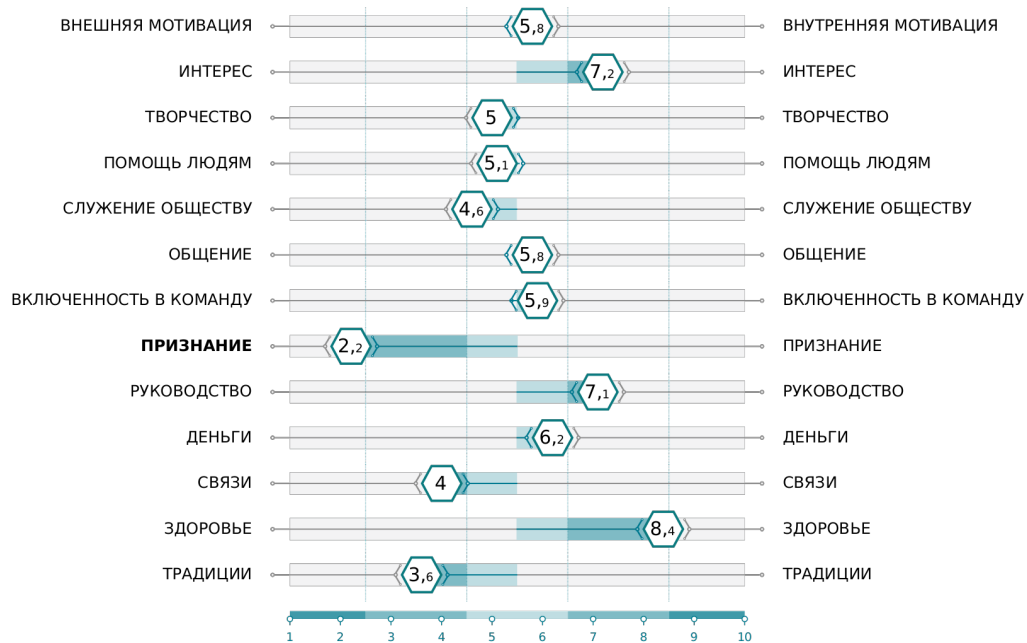


## ПРОФИЛЬ РЕЗУЛЬТАТОВ

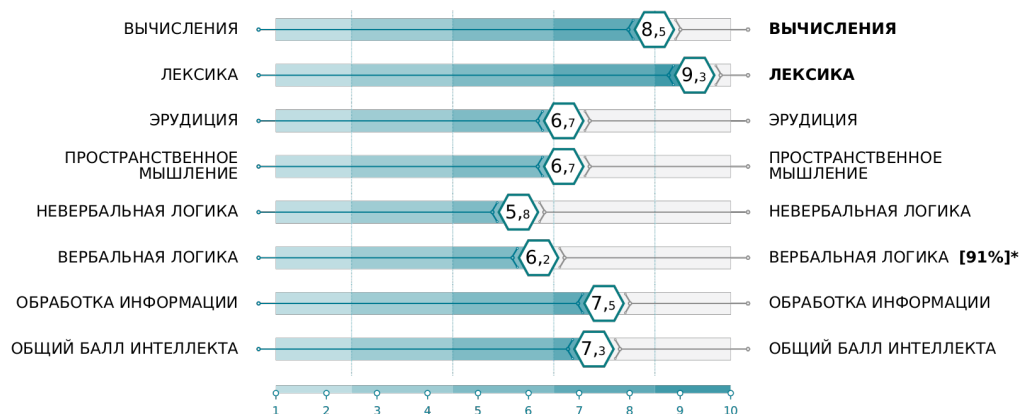


шкала с одним полюсом, значение меняется от меньшего к большему  
каждый полюс - проявление определённой черты, имеющей свои достоинства и недостатки

### МОТИВАЦИЯ

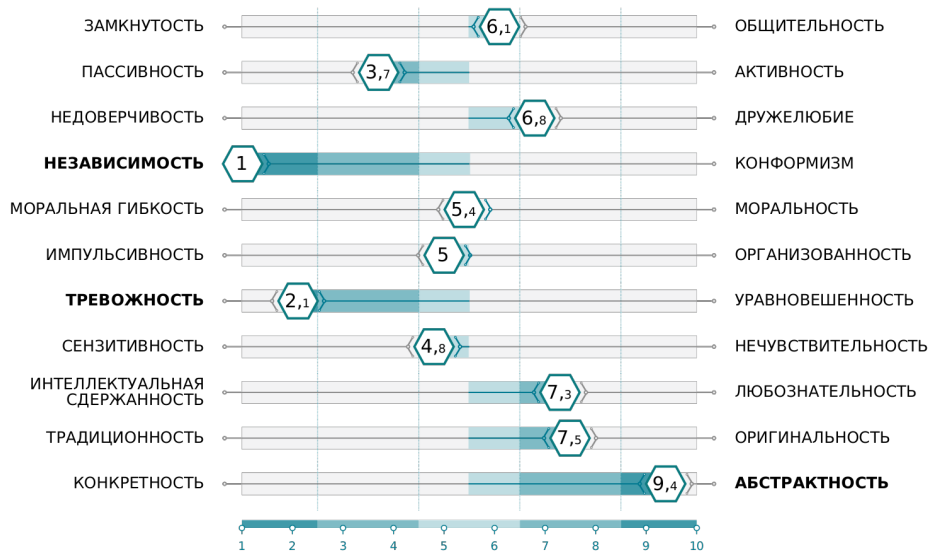


### СТРУКТУРА ИНТЕЛЛЕКТА



\*Процент заданий, на которые дан ответ. Правильность ответа не учитывается.

## ЛИЧНОСТЬ





## ОПИСАНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ

### МОТИВАЦИЯ

#### **+/- ВНЕШНЯЯ/ВНУТРЕННЯЯ МОТИВАЦИЯ**

То, чем именно вы занимаетесь, и то, что вы за это получаете, важно для вас примерно в равной степени. Вы хотели бы, чтобы работа доставляла удовольствие, соответствовала вашим интересам и ценностям, способствовала самореализации, но при этом не упускаете из виду прагматические аспекты: размер заработной платы, условия работы, перспективы карьерного роста, престижность компании и т. п. В ваших профессиональных стремлениях сбалансированно сочетаются идеализм и практичность.

#### **+ ИНТЕРЕС К ПРОЦЕССУ**

Выбирая работу, вы ориентируетесь на то, что интересно, нравится и доставляет удовольствие. Если работа вам по душе, вы готовы прикладывать усилия и достигать цели ради наслаждения процессом труда и полученным результатом. Как правило, вас не нужно заставлять или дополнительно мотивировать. Вам нелегко долгое время заниматься неинтересной, монотонной и однообразной работой. Работа должна быть не тяжким бременем, а приносить радость. Однако вы понимаете, что, как наша повседневная жизнь не состоит только из радостей и наслаждений, так и на работе стоит быть готовым порой делать не то, что нравится, а то, что необходимо.

#### **+/- ТВОРЧЕСТВО**

В иерархии ваших мотивов желание иметь работу, открывающую возможности для творческой самореализации, занимает не самое первое место. Вы хотели бы, чтобы работа, наряду с другими задачами, включала возможность творчества, преобразования и создания нового. Однако терпимо относитесь и к регламентированной работе, где для всего уже есть свои алгоритмы, стандарты и правила.

#### **+/- ПОМОЩЬ ЛЮДЯМ**

В иерархии ваших трудовых мотивов желание оказывать поддержку и помогать другим людям занимает не самое первое место. Выбирая работу, вы ориентируетесь на другие, более актуальные потребности. Вы совсем не против того, чтобы забота о людях в том или ином варианте входила в ваши профессиональные обязанности, но и не будете испытывать неудовлетворённость, если ваша работа окажется не связана с этим напрямую.

#### **+/- СЛУЖЕНИЕ ОБЩЕСТВУ**

Вы нейтрально относитесь к тому, приносит ли ваша работа пользу обществу. Вы не отрицаете важность личного участия в достижении общественно значимых целей, не исключаете для себя возможность работать на благо общества и государства, но при выборе сферы деятельности ориентируетесь на другие, более значимые мотивы.

#### **+/- ОБЩЕНИЕ**

Вы нейтрально относитесь к тому, насколько интенсивным и доверительным является общение с коллегами и клиентами на работе. С одной стороны, вы не против общения и вам приятно работать с интересными и дружелюбно настроенными людьми. С другой стороны, при выборе сферы деятельности вы главным образом ориентируетесь на другие, более значимые факторы.

#### **+/- ВКЛЮЧЕННОСТЬ В КОМАНДУ**

С одной стороны, вы готовы сотрудничать с коллегами и работать в команде над решением общих задач. С другой стороны, вы не против справляться в одиночку, неся единоличную ответственность за

результат. Работа в команде не является для вас самым значимым фактором, и при выборе сферы деятельности вы ориентируетесь на другие, более важные для вас потребности.

#### -- ПРИЗНАНИЕ

Вас нельзя назвать амбициозным и тщеславным человеком. Вы не стремитесь к славе и известности в своём профессиональном кругу, публичному признанию и высокой оценке заслуг. Вы готовы работать, не ожидая похвалы и внешнего одобрения, не претендуя на особое уважение и персональное отношение. Это может говорить о вашей профессиональной скромности: вам комфортнее быть "в тени", не привлекать к себе излишнее внимание. Возможно также, что вы недооцениваете себя и сомневаетесь в том, что заслуживаете похвалы.

#### + РУКОВОДСТВО

Вы ориентированы на карьерный рост и работу на руководящей позиции. Вероятно, вас привлекает возможность расширения полномочий и свободы, участие в организации работы других сотрудников и в принятии важных решений. Скорее всего, вы считаете себя вполне компетентным и чувствуете в себе силы для выполнения управленческих обязанностей, готовы расширять свою зону ответственности. Возможно также, что вас привлекает не столько большая самостоятельность и ответственность, сколько более статусная позиция "начальника". Если это так, не упустите из виду, что руководство – это не только рост статуса и расширение полномочий, но и увеличение количества обязательств и уровня стресса.

#### +/- ДЕНЬГИ

Работа для вас – это, конечно, источник заработка, и работать бесплатно вы не согласитесь. Однако есть и другие факторы, более значимые для вас, чем заработная плата.

#### - СВЯЗИ

Вы не обеспокоены поиском поддержки и покровительства более влиятельных и компетентных людей. Как правило, не воспринимаете новые знакомства с точки зрения возможных выгод для решения рабочих и личных проблем. Возможно, вы предпочитаете во всём полагаться сами на себя или считаете неэтичным пользоваться выгодами от взаимоотношений. Не исключено также, что вы уже запаслись социальным капиталом и не стремитесь его активно преумножать.

#### + ЗДОРОВЬЕ

Вы предпочитаете экономно расходовать свои энергетические ресурсы и поддерживать здоровье. По возможности стараетесь избегать тревог, психологического и физического перенапряжения. Вы предпочли бы спокойную и стабильную работу, без частых стрессов. Комфортные условия труда, нормированная рабочая неделя, отсутствие авралов и переработок, ДМС, возможность при первой необходимости взять больничный – немаловажные для вас преимущества. Возможно, сейчас в вашей жизни существует объективная необходимость заботы о здоровье, или вы чувствуете усталость и просто нуждаетесь в отдыхе. Однако не исключено и другое объяснение – вы относитесь к тем людям, кто придерживается ценности здорового образа жизни, которая активно культивируется в современном обществе.

#### - ТРАДИЦИИ

Профессиональные традиции близкого окружения не представляют для вас особой ценности. Скорее всего, при выборе сферы деятельности вы в первую очередь ориентируетесь на свои личные желания и потребности, нежели на привычки и традиции семьи и близкого круга общения. Вероятно, вас привлекает возможность попробовать что-то новое, проявить самостоятельность при выборе того, что делать и как делать.

### СТРУКТУРА ИНТЕЛЛЕКТА

#### ++ ВЫЧИСЛЕНИЯ

Ваш результат значительно выше среднего. Это означает, что в условиях ограничения времени вы способны гораздо быстрее и точнее, чем большинство других людей, решать математические задачи и анализировать числовую информацию. У вас отлично развита способность считать в уме, видеть закономерности в числовых рядах и находить принцип решения задач.

#### **++ ЛЕКСИКА**

Ваш результат значительно выше среднего. Это означает, что вы справились с заданиями гораздо лучше, чем большинство других людей. Вероятно, вы обладаете богатым словарным запасом и хорошей грамотностью: грамматически и стилистически корректно выстраиваете предложения, верно расставляете знаки препинания и без ошибок пишете трудные слова.

#### **+ ЭРУДИЦИЯ**

Ваш результат выше среднего. Это означает, что ваш уровень эрудиции выше, чем у большинства других людей. Вероятно, вы человек с широким кругозором, достаточно хорошо ориентирующийся в разных сферах общественной жизни: науке, искусстве, экономике, политике и т. д. Люди с хорошей эрудицией часто интересные собеседники, сведущие во многих областях и, следовательно, обладающие большим профессиональным преимуществом – способностью переносить имеющиеся знания из одной области в другую, находить неожиданные аналогии.

#### **+ ПРОСТРАНСТВЕННОЕ МЫШЛЕНИЕ**

Ваш результат выше среднего. Это означает, что вы справились с заданиями на умение работать с наглядной, пространственной информацией лучше, чем большинство других людей. У вас хорошо развита способность создавать, анализировать пространственные образы и мысленно оперировать ими: вращать, преобразовывать, сравнивать и т. д.

#### **+/- НЕВЕРБАЛЬНАЯ ЛОГИКА**

Вы получили средний результат: справились с заданиями на невербальные логические способности так же успешно, как большинство других людей. У вас неплохо развиты основные, базовые мыслительные операции: понимание части и целого, анализ и синтез, классификация, сравнение, обобщение, абстрагирование. Эти операции составляют основу абстрактного мышления и определяют потенциал человека к работе с незнакомой ранее информацией и к усвоению новых знаний. Однако это лишь потенциал, а то, как вам удастся его развить, зависит от вашего желания и усилий.

#### **+/- ВЕРБАЛЬНАЯ ЛОГИКА**

Вы получили средний результат: справились с заданиями на вербальные логические способности так же успешно, как большинство других людей. Вы неплохо понимаете и анализируете текстовую информацию. При наличии достаточного времени на размышления способны делать логически верные выводы из данных условий, видеть закономерности и противоречия в словах.

#### **+ ОБРАБОТКА ИНФОРМАЦИИ**

Ваш результат выше, чем у большинства других людей. Вы можете удерживать в фокусе внимания большой объем информации, способны сосредоточиться, аккуратны и внимательны, что, вероятно, позволяет вам справляться с кропотливой, требующей скорости и одновременно высокой точности работой. Скорее всего, вы достаточно наблюдательны: от вас редко ускользают ошибки, неточности и мелкие детали.

### **ЛИЧНОСТЬ**

#### **+/- ОБЩИТЕЛЬНОСТЬ - ЗАМКНУТОСТЬ**

Вы не являетесь ни чрезмерно общительным, ни замкнутым человеком. Вы готовы знакомиться с новыми людьми, можете первым начать беседу, способны поддержать разговор. В то же время вы спокойно переносите периоды одиночества, а порой сами ищете уединения и стараетесь избегать большого количества общения. То, с какой стороны вы проявите себя – разговорчивого собеседника

или молчаливого отшельника, – зависит от внешних обстоятельств и вашего самочувствия в конкретной ситуации.

#### **+ ПАССИВНОСТЬ**

Вы достаточно спокойный и размеренный в своих действиях и решениях человек, стараетесь экономно и целенаправленно расходовать энергию.

Как правило, вы не ищете острых ощущений и предпочитаете зря не рисковать. Яркие впечатления и новые ощущения вы стараетесь впускать в свою жизнь небольшими порциями. Вас скорее привлекают стабильность, определённость и размеренность – обстановка, в которой можно сосредоточиться и не тратить силы на бесцельную суету и беспокойство.

Это приводит к тому, что вам не очень легко даётся работа в условиях конкуренции, многозадачности и неопределённости.

Такая личностная особенность вряд ли поможет вам в работе, связанной с риском и постоянными переменами, но будет преимуществом там, где требуется взвешивать и осторожность в принятии решений.

#### **+ ДРУЖЕЛЮБИЕ**

Вы достаточно дружелюбный и доброжелательный человек, с пониманием относитесь к ошибкам и несовершенствам других людей.

Чаще всего вы вежливы, тактичны и миролюбивы, стремитесь поддерживать хорошие отношения и обходить "острые углы". Вы редко отвечаете грубостью на грубость, критикой на критику, предпочитаете избегать конфликтов и решать разногласия мирным путём.

Иногда ваша мягкость, может мешать вам проявлять достаточную жёсткость, строгость и требовательность. Вы можете испытывать некоторый дискомфорт при необходимости наказывать, отдавать распоряжения, высказывать замечания и критику.

Дружелюбие может помочь вам в работе, требующей устанавливать доверительный контакт с другими людьми, выстраивать отношения с коллегами и/или клиентами, в деятельности, связанной с обучением, наставничеством, консультированием.

#### **++ НЕЗАВИСИМОСТЬ**

Вы ориентируетесь в первую очередь на своё мнение, нежели мнение окружающих, даже если это может поставить под угрозу хорошие отношения.

Вы самостоятельны в принятии решений, не нуждаетесь в советах и рекомендациях других людей. Готовы противостоять давлению группы и авторитета, придерживаться значимых для вас взглядов, даже если окружение вас не поддерживает.

При этом вы можете игнорировать ценные предложения и точки зрения, противоречащие вашему видению, пренебрегать указаниями, с которыми вы не согласны и идти на конфликт, чтобы отстоять свою позицию даже ценой долгосрочных отношений.

Независимость будет являться несомненным преимуществом в работе, требующей принимать оперативные решения, противостоять чужому влиянию и давлению, проявлять принципиальность и осуществлять контроль. Однако не стоит недооценивать советы окружающих. Разные точки зрения взаимно обогащают друг друга и результат их творческого объединения, как правило, оказывается самым эффективным решением.

#### **+/- МОРАЛЬНАЯ ГИБКОСТЬ - МОРАЛЬНОСТЬ**

Вы не являетесь ни чрезмерно моральным, ни морально гибким человеком. Вы с должным уважением относитесь к существующим правилам и моральным нормам, но понимаете, что иногда они избыточны. Их нарушение не приведёт к отрицательным последствиям, но увеличит эффективность и облегчит достижение результата. То, с какой стороны вы проявите себя – праведника или авантюриста, – во многом зависит от внешних условий и вашего самочувствия в конкретной ситуации.

#### **+/- ИМПУЛЬСИВНОСТЬ - ОРГАНИЗОВАННОСТЬ**

Вас нельзя назвать ни чрезмерно организованным, ни очень импульсивным человеком. Вы готовы следовать правилам, проявлять последовательность и дисциплинированность. В то же время вы

способны сохранять достаточную гибкость, при необходимости можете подстроиться под требования ситуации, менять планы, скорректировать цели. То, с какой стороны вы проявите себя, во многом зависит от внешних условий и вашего самочувствия в конкретной ситуации.

### **++ ТРЕВОЖНОСТЬ**

Вы очень тревожный человек, подверженный постоянным сомнениям и частым колебаниям настроения.

Вы проявляете осторожность и бдительность. Стараетесь всегда перепроверять сделанное, продумываете разные варианты развития событий и готовите пути отступления, прежде чем что-то предпринять.

В то же время вы очень ранимы и чувствительны, излишне эмоционально реагируете на критику, неприятности и стрессы, тревожитесь и сомневаетесь без веских на то причин.

Тревожность может пригодиться вам в работе, требующей осторожности и бдительности, там, где условия относительно спокойны и стабильны, но цена ошибки велика. Однако она также повышает для вас риск быстрого эмоционального истощения и выгорания. Вам следует развивать в себе здоровое равнодушие, уверенность в себе, умение отделять действительно значимое от несущественного.

### **+/- СЕНЗИТИВНОСТЬ - НЕЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ**

Вы не продемонстрировали ярко выраженной склонности к эмоциональному или рациональному восприятию мира. Вам в равной степени важны как форма, так и содержание, как разум, так и чувства. Вы осознаёте важность красоты и удобства, стремитесь понять переживания и потребности других людей, однако не придаёте этому первостепенного значения и учитываете также функциональные характеристики, назначение и пользу, принимаете во внимание факты. То, с какой стороны вы проявите себя – физика или лирика, – во многом зависит от внешних условий и вашего самочувствия в конкретной ситуации.

### **+ ЛЮБОЗНАТЕЛЬНОСТЬ**

Вам свойственна любознательность, открытость новым знаниям и опыту.

Вам нравится учиться и узнавать новое не только в рамках своей текущей специализации, но и в других, не связанных с вашей работой областях. Вы готовы тратить время и силы на самообразование. Новый опыт и неизвестность вызывают у вас воодушевление и энтузиазм.

Впрочем, иногда вы можете излишне расплытаться и тратить время и энергию на изучение чего-то, что вам никогда не пригодится, вместо того чтобы углублять свою экспертизу и накапливать опыт в том, что вы уже знаете и умеете.

Любознательность, несомненно, пригодится вам в работе, связанной с разработкой и внедрением инноваций, требующей вникать в суть смежных вопросов, отслеживать новинки и осваивать новые технологии.

### **+ ОРИГИНАЛЬНОСТЬ**

Вам свойственно проявлять оригинальность.

Вы стремитесь подчеркнуть свою индивидуальность, привнести свой стиль, не готовы ходить строем, выглядеть или действовать, как все. Вам нравится привлекать к себе внимание и удивлять окружающих.

Вы не любите во всём следовать принятым обычаям и традициям, поэтому вам нелегко работать там, где все должны быть одинаковыми и возможности для самовыражения ограничены.

Оригинальность может пригодиться вам в работе, связанной с публичными выступлениями, когда необходимо запомниться другим людям, привлечь к себе внимание, а также там, где приветствуются свобода самовыражения, инновационность и нестандартный подход.

### **++ АБСТРАКТНОСТЬ**

Вы привыкли мыслить абстрактно, выделять главное и отбрасывать всё несущественное.

Вы из тех людей, которым свойственно видеть возможности, разрабатывать стратегию, намечать общие направления и перспективы, предлагать идеи. При этом вы стараетесь слушать свой



внутренний голос и доверять интуиции. Вероятно, задумываетесь о своём призвании и предназначении, любите пофилософствовать и пофантазировать. В то же время вы не готовы разбираться в тонкостях и деталях. Вам может не хватать тщательности в проработке своих идей и конкретных шагов по реализации намеченных целей. Порой вы бываете излишне мечтательны, оторваны от реальности и непрактичны. Абстрактность может пригодиться вам в работе, связанной с разработкой новых идей, анализом, стратегическим планированием и проведением исследований.



## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАЗВИТИЮ

Ярко выраженные черты характера могут быть вашими преимуществами, а могут затруднять взаимопонимание с другими людьми и ограничивать возможности для самовыражения. Зная свои личностные особенности, легче научиться эффективно использовать сильные стороны и корректировать слабые. Предлагаем вам индивидуальные рекомендации и полезные материалы, которые могут помочь увеличить эффективность, улучшить психологическое благополучие и достичь внутренней гармонии.

### Независимость



#### Что помогает, а что может мешать

Преимущества	Ограничения
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Не поддаётесь чужому влиянию и давлению группы</li> <li>• Говорите непростую правду, которую другие боятся сказать</li> <li>• Самостоятельно принимаете решения и не нуждаетесь в советах</li> <li>• Делаете только то, с чем внутренне согласны, следуете своим принципам</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Можете быть нетерпимы к точкам зрения, противоречащим вашей</li> <li>• Не слушаете чужие советы и рекомендации, поэтому упускаете ценные идеи</li> <li>• Жертвуете хорошими отношениями, ради того, чтобы доказать свою правоту</li> <li>• Не можете уступить даже в мелочах</li> </ul>



#### Рекомендации

- Иногда полезно задуматься, почему другие люди думают иначе, чем вы. Уж точно не потому, что все вокруг глупы, слепы и плохо информированы. Спросите себя: "Почему он(а) считает иначе? Что знает и видит этот человек, чего не понимаю я?". Ответы на эти вопросы уберегут вас от поспешных решений.
- Да, мнению окружающих не стоит безоглядно доверять, но иногда чужие идеи могут натолкнуть вас на стоящие мысли. Подождите критиковать и говорить категоричное "нет", сначала выслушайте и спросите себя: "Как эта идея может быть полезна?". Концентрируйте внимание на выгодах, а уже потом ищите недостатки.
- Слушайте советы и благодарите тех, кто их даёт, особенно, если это значимые для вас люди. Ведь совет – способ помощи и заботы. Видеть, как вы отказываетесь от него, может быть обидно. А решение вам в любом случае принимать самостоятельно.
- Если для вас выигрыш в споре – это просто вопрос принципа, то для другого человека проигрыш может иметь более высокую цену. Уступив в мало значимой для вас ситуации, вы ничего не потеряете, но сохраните хорошие отношения.



#### Полезные материалы

##### Что почитать?

- Керри Паттерсон и др., Трудные диалоги. Что и как говорить, когда ставки высоки.
- Дэвид Вэттен и Ким Камерон, Развитие навыков менеджмента.
- Морт Хансен, Коллаборация. Как перейти от соперничества к сотрудничеству.
- Твайла Тарп, Привычка работать вместе. Как двигаться в одном направлении, понимать людей и создавать настоящую команду.

## Что посмотреть?

- [www.ted.com/talks](http://www.ted.com/talks): Линда Хилл, Как управлять коллективным творчеством (Linda Hill, How to manage for collective creativity)
- [www.ted.com/talks](http://www.ted.com/talks): Росио Лоренцо, Как многообразие делает команды более инновационными (Rocío Lorenzo, How diversity makes teams more innovative)

## Тревожность



### Что помогает, а что может мешать

Преимущества	Ограничения
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Просчитываете потенциальные риски</li> <li>• Заранее продумываете все варианты развития событий</li> <li>• Готовитесь к возможным неприятностям заблаговременно</li> <li>• По несколько раз перепроверяете сделанное</li> <li>• Всегда настороже и готовы быстро отреагировать</li> <li>• Соблюдаете предосторожности и правила безопасности</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Долго переживаете из-за ошибок и критики</li> <li>• Сомневаетесь в своих силах</li> <li>• Ожидаете худшего и прокручиваете в голове плохие сценарии развития событий</li> <li>• Во всём неизвестном видите угрозу, а не возможность</li> <li>• Долго раздумываете и не можете принять окончательное решение</li> <li>• Истощаете себя тревогами и беспокойством</li> </ul>



### Рекомендации

- Не ошибается только тот, кто ничего не делает. Томас Эдисон провёл больше 10000 опытов, прежде чем создать рабочую лампу накаливания. Если бы он расстраивался после каждой неудачи, авторство изобретения принадлежало бы кому-то другому. Воспринимайте ошибки как источник опыта: не получилось сейчас – в следующий раз справитесь лучше. Сформировать устойчивость к неудачам и установку на развитие вам поможет книга "Гибкое сознание" из списка полезных материалов.
- У страха глаза велики: тревожный человек склонен переоценивать отрицательные и недооценивать позитивные моменты. Будьте объективны в оценке своих возможностей. Составьте список ваших достоинств. Если список получается короткий – вы себя недооцениваете. Обратитесь за помощью к друзьям и коллегам.
- Страхи всё равно оказываются сильнее? Воспользуйтесь методом работы со страхами, который рекомендует в своём воодушевляющем выступлении "Понять свои страхи важнее, чем устанавливать цели" Тим Феррисс. Этот метод позволяет вытащить переживания из головы на бумагу и справиться с ними.
- Обращайтесь за поддержкой к другим людям. Вместо того, чтобы переживать и накручивать себя, попросите совета у близкого человека или просто знакомого. Чужой взгляд на проблему поможет найти её творческое решение. Можно обойтись и без советов: телефонный разговор на отвлечённую тему, поход в гости, совместная прогулка – это хорошие способы отвлечься и успокоиться.
- Попробуйте разные способы релаксации: йога, медитация, специальные дыхательные техники, рисование, пение – выберите то, что поможет справиться с тревогой именно вам.
- Если вы хотите лучше научиться управлять своим эмоциональным состоянием,

обратите внимание на техники психологической саморегуляции, которые позволяют достичь долгосрочного результата. Им обучают на специальных курсах.

- Не стесняйтесь обратиться к специалисту-психологу, если чувствуете, что состояние тревоги не проходит и мешает вам жить и работать.



## Полезные материалы

### Что почитать?

- *Кэрл Дуэк*, Гибкое сознание. Новый взгляд на психологию развития взрослых и детей.
- *Тит Нат Хан*, Бесстрашие. Мудрость, которая позволит вам пережить бурю.
- *Марк Уильямс и Денни Пенман*, Осознанность. Как обрести гармонию в нашем безумном мире.
- *Майк Викинг, Лукке*. В поисках секретов самых счастливых людей.
- *Натаниэль Бранден*, Шесть столпов самооценки.
- *Гершен Кауфман, Лев Рафаэль и Памела Эспеланд*, Ты сильнее, чем ты думаешь. Гид по твоей самооценке.

### Что посмотреть?

- [www.ted.com/talks](http://www.ted.com/talks): *Келли МакГонигал*, Как превратить стресс в друга? (*Kelly McGonigal, How to make stress your friend*)
- [www.ted.com/talks](http://www.ted.com/talks): *Хифер Ланьер*, "Хорошее" и "плохое" – неполные истории, которые мы рассказываем сами себе (*Heather Lanier, "Good" and "bad" are incomplete stories we tell ourselves*)
- [www.ted.com/talks](http://www.ted.com/talks): *Тим Феррисс*, Понять свои страхи важнее, чем устанавливать цели (*Tim Ferriss, Why you should define your fears instead of your goals*)

## Абстрактность



### Что помогает, а что может мешать

Преимущества	Ограничения
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Задаёте фундаментальными вопросами о смысле и предназначении</li> <li>• Видите неочевидные взаимосвязи явлений и событий</li> <li>• Думаете о будущем, мыслите стратегически</li> <li>• Даёте волю воображению</li> <li>• Прислушиваетесь к своей интуиции</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Вам сложно перейти от мыслей и мечтаний к конкретным действиям</li> <li>• Вы погружены в размышления и не всегда обращаете внимание на повседневность</li> <li>• Не задумываетесь о том, насколько ваши идеи реализуемы</li> <li>• Вам не хватает практичности</li> </ul>



### Рекомендации

- При постановке целей и задач постарайтесь руководствоваться принципом SMART. Он подразумевает, что цель должна быть конкретной (о чём-то одном), измеримой, достижимой, актуальной, а её достижение – ограниченным во времени.
- После того как вы сформулировали свою цель, приступайте к её реализации пошагово. Подробнее о 9 шагах на пути к достижению цели читайте в книге "От слов"

к делу! 9 шагов к воплощению вашей мечты" Ричарда Ньютона.

- Возможно, вам будет проще воплощать грандиозные планы в жизнь, если вы найдёте единомышленника, более ориентированного на проработку деталей и решение тактических вопросов. Каждому мечтателю нужен союзник-реализатор. Или хотя бы человек, который заставит вас сделать первый шаг к цели.
- Обратите внимание, что более конкретным людям ваши рассуждения могут быть непонятны. Поэтому, объясняя идеи, приводите конкретные примеры и аналогии из жизни. Чем доступнее вы донесёте свою идею, тем больше шансов привлечь людей, которые вместе с вами захотят воплотить её в жизнь.



## Полезные материалы

### Что почитать?

- *Ричард Ньютон*, От слов к делу! 9 шагов к воплощению вашей мечты.
- *Барбара Минто*, Принцип пирамиды Минто. Золотые правила мышления, делового письма и устных выступлений.

### Что посмотреть?

- [www.ted.com/talks](http://www.ted.com/talks): *Тим Урбан*, Что происходит в голове у закоренелого прокрастинатора (*Tim Urban, Inside the mind of a master procrastinator*)