

# Неделя 1. Урок 1

## Цели и ценности

1. Пропиши 7 ТВОИХ главных жизненных ценностей в таблицу
2. Сравни то, что по вертикали с тем, что по горизонтали  
Если по вертикали ВАЖНЕЕ, ставишь 1, если наоборот 0

### Пример:

- Деньги или семья? Если семья, ставлю 0
  - Деньги или здоровье? Если деньги, ставлю 1
  - Деньги или красота? Если деньги, ставлю 1
3. Далее суммируй то, что по вертикали и получи реальную картину ценностей

	Деньги	Семья	Здоровье	Красота	
Деньги	---				
Семья		--			
Здоровье			--		
Красота				--	
И т.д.					-

4. Поставь свои цели, исходя из этих ценностей. Рекомендую ставить цели до конца года: на год, на полгода, на три месяца.

