**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.