



**Power English Class New Year's Goal Setting
Новогодняя Постановка Целей в Power English Class**

How to live a fulfilling life: Three steps to a fresh start this year.

Как жить в полную силу. Три шага к жизни к новому началу в этом году.

Three Steps to a Fresh Start This New Year

A – Accept Yourself – Примите себя

Remember: “Your main job is to be yourself! – Ваша основная работа – быть собой!”

1. Be aware of where you are today – Осознайте, где Вы сегодня
2. Be kind and patient with yourself – Будьте добры и терпеливы к себе.
3. Take responsibility instead of blaming others – Возьмите ответственность на себя, а не вините других.

B – Baby Steps – Маленькие шажки

1. Make it a step you can handle today – Сделайте шаг, который по силам Вам сегодня
2. Take a step in the direction you want to go – Сделайте шаг в том направлении, куда Вы стремитесь

C – Challenge Yourself – Бросайте себе вызов

1. Determine the area where you want improvement – Определите ту область, в которой Вы хотите улучшений
2. Expand your comfort zone – Расширяйте свою зону комфорта

Планы, которые осуществляются:

1) What is your goal in 2014? — Какую Вы ставите цель в 2014 году?

Моя цель...

Сейчас (дата) _____

Я (свершившаяся цель)

(свидетельство достигнутой цели / подтверждение)

(позитивные эмоции, которые Вы испытываете)



Power English Class: Goal Setting for 2014. Постановка цели на 2014 год

2) What do you need in 2014 to achieve your goal? - Что Вам необходимо в 2014 г., чтобы достичь Вашей цели?

3) What is your first "baby step"? – Ваш первый «маленький шаг»?

Your three “magical” words in 2014: Ваши три «волшебных» слова в 2014г.

Optimistic / Optimism	Оптимистичный / оптимизм
Connected / Connection	В контакте с людьми / глубокая связь
Confident / Confidence	Уверенный / уверенность
Loving / Love	Любящий / любовь
Present / Presence	Здесь сейчас
Action	Действие
Patient / Patience	Терпеливый / терпение

1. _____
2. _____
3. _____

Ask yourself every day – Спрашивайте себя каждый день:

Am I ...?

For example:

Am I loving?

Am I connected?

Am I present?