

# Форма оценки по курсу «Персональный Успех» Академии Брайана Трейси (1-я ступень)

## Содержание

Модуль 1: 7 основных составляющих успеха

Модуль 2: Роль лидерской позиции в достижении успеха

Модуль 3: 7 важнейших законов успеха и высоких достижений

Модуль 4: Фундамент вашего успеха и высокой производительности

Модуль 5: Фактор ответственности

Модуль 6: Как избавиться от основного ограничения

Модуль 7: Источники негативных эмоций и способы работы с ними

## Оценка навыков

**Важно!** Не менее 80% вашего успеха зависит от вашего мышления. Ваши достижения определяются, в первую очередь, тем, что вы думаете о себе, своей жизни и окружающих людях. Изменив качество вашего мышления, вы измените качество всего, что делаете!

Потенциал каждого человека необъятен, как неизведанные просторы огромного океана, неисследованный новый континент, целый мир возможностей, ждущих освобождения и движения к цели.

Секреты успеха, в общем-то, - и не секреты вовсе. Они - вечные истины и методы, которым следуют успешные люди.

Важный вопрос: **Почему некоторые люди более успешны, чем другие? Почему некоторые люди эффективны и счастливы, а другие нет?**

К счастью, **всем навыкам можно научиться.** Вы можете овладеть любым навыком, который вам нужен, чтобы достичь любой цели, которую вы установите для себя и при этом сохраните баланс в других сферах.

В действительности, вы можете быть на расстоянии лишь одного навыка, чтобы удвоить свой доход или ускорить свою карьеру в несколько раз!

На основе работы с более чем 2 000 000 людей, мы обнаружили, что существует несколько важных факторов или составляющих успеха.

Каждый из этих факторов может быть измерен по шкале от 1 до 10. Чем более точно и честно вы оцениваете себя, тем проще вам будет их улучшать. Если вы надлежащим образом проведете оценку, то после прохождения обучения вы овладеете новыми навыками и почувствуете существенный прогресс.

## 1. Оценка 7-и основных составляющих успеха.

Оцените на диаграмме, как вы владеете 7-ю основными составляющими успеха по шкале от 1 до 10?

1. **Душевное спокойствие** – насколько вы чувствуете себя счастливым, довольным и находитесь в мире с самим собой, независимо от того, что происходит вокруг.
2. **Здоровье** – каков ваш уровень здоровья, сколько у вас энергии и насколько хорошо физически вы себя хорошо чувствуете?
3. **Хорошие отношения с другими людьми** – как часто у вас все хорошо в отношениях, и они не оказывают негативного влияния на ваше здоровье и психологическое состояние?
4. **Подходящая работа** – насколько ваша работа, удовлетворяет вас, развивает, интересует и позволяет проявлять вам лучшее, что в вас есть.
5. **Финансовая независимость** – как часто вас не тревожит, что у вас недостаточно денег?
6. **Чувство реализованности** – становитесь ли вы тем, кем способны стать, реализуете ли вы свой потенциал, чувствуете ли, что постоянно растете?
7. **Управление своей жизнью** – насколько вы чувствуете свободу принимать свои собственные решения, идти туда, куда вы хотите идти, делать то, что хотите делать?



1. Какой фактор у вас лучше всех и почему?

---

---

2. Какие факторы отрицательно влияют на ваш успех?

---

---

3. Какие действия вы планируете предпринять по итогам этой оценки?

---

---

Какую интегральную оценку успеха вы себе поставите по итогам оценки 7-и факторов?

Интегральная оценка:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
----------------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

## 2. Роль лидерской позиции в достижении успеха.

Оцените на сколько развиты ваши лидерские качества?

1. **Видение** – это способность представлять общую картину, прогнозировать, подниматься над действительностью и определять самые важные вещи в жизни. Насколько четко вы можете сформулировать свои ценности, миссию, цели?

2. **Смелость** – как часто вы боитесь неудачи, потери чего-либо, осуждения, финансовой нестабильности (1-всегда; 10 – никогда)?

3. **Реализм** – способность видеть мир таким, каким он есть, а не таким, каким хочется его видеть, честность с собой и другими в оценках текущей ситуации?

4. **Ответственность** – как часто вы берете ответственность за неудачи или ошибки на себя (1-никогда; 10 – всегда)?

Видение:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Смелость:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Реализм:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ответственность:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

1. Какие качества у вас больше всего развиты и почему?

---

---

2. Какие качества ограничивают ваш успех?

---

---

Какую интегральную оценку данного навыка вы себе поставите?

Интегральная оценка:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
----------------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

### 3. Знание и владение 7-ю основными законами успеха.

На сколько эффективно вы пользуетесь знаниями законов (1-редко; 10-всегда)?

1. **Закон контроля** – на сколько баллов из 10 вы контролируете свою жизнь?

2. **Закон случая** – как часто вы случайно попадаете в неудобные ситуации (1-всегда; 10-никогда)?

3. **Закон причины и следствия** – на сколько четко вы осознаете какие ваши сегодняшние действия (причины), приведут вас к желаемому результату (следствия).

4. **Закон веры** – как часто вы верите в ваши ценности?

5. **Закон ожидания** – на сколько часто у вас присутствуют позитивные ожидания будущего?

6. **Закон притяжения** – всегда ли вы осознаете какие ваши цели, мысли и установки «притянули» те или иные обстоятельства и людей в вашу жизнь?

7. **Закон соответствия** – как часто вы хотите казаться не тем, кем являетесь (1-часто; 10-никогда)?

**Законы:**

Контроля:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Случая:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Причины и следствия:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Веры:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ожидания:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Притяжения:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Соответствия:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Напишите, к каким 3-м важным выводам Вы пришли после проведения оценки?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Какую интегральную оценку данного навыка вы себе поставите?

Интегральная оценка:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
----------------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

**4. Фундамент вашего успеха: самооценка, идеальное представление о себе, Я-концепция.**

На сколько высоки или развиты у вас следующие факторы успеха?

1. **Самооценка.** На сколько высоко вы оцениваете себя в профессиональной жизни?
2. **Идеальное представление о себе.** На сколько четко вы представляете «идеальную» модель себя через 5 лет?
3. **Я-концепция.** На сколько часто вы анализируете себя в настоящий момент?

Самооценка:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Идеальное представление о себе:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Я-концепция:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Напишите, к каким 3-м важным выводам Вы пришли после проведения оценки?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Какую интегральную оценку вы себе поставите?

Интегральная оценка:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
----------------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

**5. Фактор ответственности.**

На сколько вы ответственный человек?

1. **Оправдания.** Как часто вы оправдываетесь (1-всегда; 10-никогда)?
2. **Внутренняя сила.** Как часто вы себя чувствуете сильной личностью (1- никогда; 10-всегда)?
3. **Самостоятельность.** На сколько вы самостоятельны (1- никогда; 10-всегда)?

Оправдания:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Внутренняя сила:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Самостоятельность:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Напишите, к какому выводу вы пришли после проведения оценки?

---



---



---

Какую интегральную оценку данного навыка вы себе поставите?

Интегральная оценка:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
----------------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

## 6. Умение выявлять и устранять основное ограничение.

На сколько эффективно вы умеете устранять основное ограничение?

Отрицательные эмоции указывают нам на ограничения. Пока вы испытываете отрицательные эмоции прогресс в вашей жизни невозможен. Всего одна негативная эмоция может вредить вашему будущему.

Как часто вы испытываете следующие чувства и состояния (1-всегда; 10-никогда):

Вина:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Гнев:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Эмоциональная вовлеченность:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Напишите, какие у вас есть основные ограничения и какими эмоциями они сопровождаются?

---

Какую интегральную оценку данного навыка вы себе поставите по итогам оценки?

Интегральная оценка:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
----------------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

## 7. Работа с негативными эмоциями

- 1. Отрицательные эмоции.** Как часто по 10-и бальной шкале вы испытываете отрицательные эмоции (1-всегда;10-никогда)?
- 2. Выявление причин.** Всегда ли вы анализируете причины отрицательных эмоций (ваши реакции и действия) (1-никогда;10-всегда)?
- 3. Устранение причин.** Как часто вы используете специальные практики для устранения отрицательных эмоций (1-никогда;10-всегда)?

Отрицательные эмоции:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Выявление причин:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Устранение причин:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Напишите, к какому выводу вы пришли после проведения оценки?

---

---

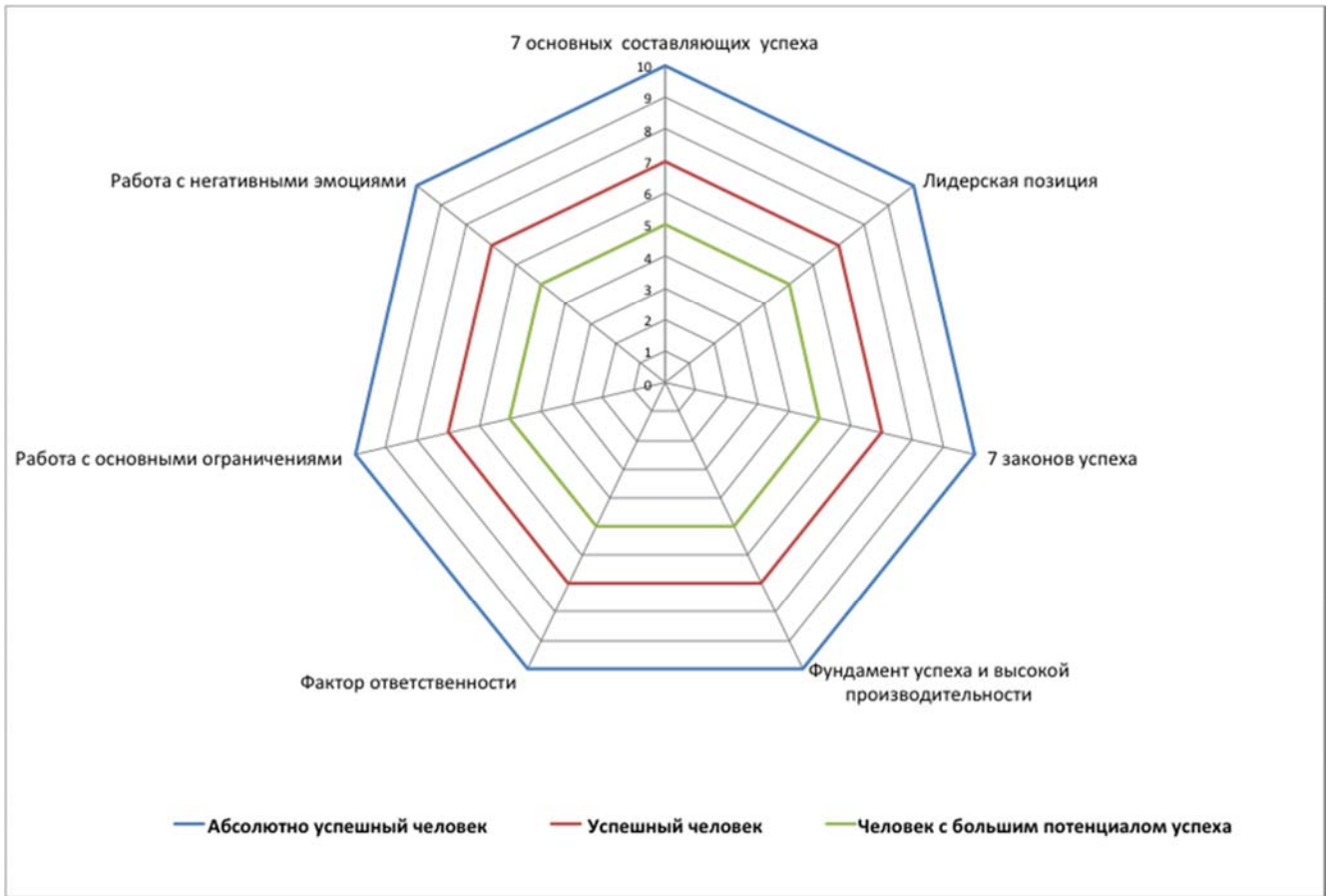
---

Какую интегральную оценку данного навыка вы себе поставите?

Интегральная оценка:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
----------------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

После ответов на все вопросы из данной формы заполните Ваш профиль на приведенной диаграмме и сопоставьте ее с тремя профилями.





Напишите, к каким 3-м важным выводам Вы пришли после проведения оценки?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_