

## Простой секрет успешных людей

Занятие	Часов в неделю	Часов на развитие этого навыка:
Работа или бизнес		
Спорт (или фитнес)		
Семья		

*(В свободные строки впишите те дела, которыми Вы обычно занимаетесь)*

**Как ее заполнять?** В среднем столбце напишите, сколько Вы часов тратите на какое-либо занятие. А в левом, сколько часов Вы тратите на развитие этого навыка. Например: 1) Если вы написали, что вы занимаетесь плаванием 3 часа в неделю, то в левом столбце нужно указать, сколько вы занимались с тренером, чтобы улучшить технику. 2) Если в среднем столбце Вы написали, что на работу Вы тратите 40 часов в неделю, то в левом укажите, сколько Вы потратили на чтение дополнительной литературы по профессии, посещение курсов повышения квалификации или конференции.

Некоторые навыки, казалось бы, улучшить нельзя, однако это не так. Можно улучшать свои отношения в семье при помощи чтения специальной литературы или научиться еще лучше готовить на мастер-классе какого-либо шеф-повара.

Надеюсь, заполнение этой таблицы поможет Вам запланировать дополнительные часы на саморазвитие.