

Мой личный контракт 2014

Я, _____ обязуюсь перед самим собой до «___» _____ 20___ г. достичь следующих целей:

Цель	Результат (как узнаю, что достиг)	Срок

1. Для этого буду выделять от _____ часов в сутки на работу и выполнение задач, кроме планового выходного в _____.

- Просыпаться строго до _____ (кроме выходных)
- Ложиться спать, чтобы хорошенько отдохнуть строго до _____ (кроме выходного)

2. За нарушение взятых на себя обязательств и отсутствие результатов по поставленным целям к указанному сроку, сделаю:

2.1. Проинвестирую указанную сумму в себя и передам контроллеру (которым будет _____):

Вид нарушения (за что)	Как можно проконтролировать	Сумма, руб
Отсутствие записи-отчета в ежедневном дневнике прогресса по итогам дня (кроме выходных)	Отсутствует запись по итогам дня, отражающая «сухой остаток». Объем от ¼ рукописного (машинописного) текста А4	

2.2. Буду за отсутствие планового прогресса по итогам дня в ____ . ____ выполнять с пользой для здоровья:

Физическое упражнение	Кол-во
Отжимания от пола	
Приседания	

3. За достижение полученных результатов (целей), обязуюсь:

3.1. Отблагодарить себя на финише следующим образом:

Форма благодарности	Бюджет, руб.	Дата (период)
Мини-отставка (отпуск) в течение ____ дней. Место: _____, вместе с _____. Включая в себя следующие мероприятия: _____		

3.2. Еженедельные «морковки» за выполнение поставленных задач в еженедельном отчете более чем на ____ %

Чем себя поражаю	Бюджет, руб.	Дата (период)
Поход в _____ на выходных для того чтобы _____		

3.3 Буду каждый день за наличие запланированного прогресса + написанный отчет делать для себя:

Ежедневная радость	Бюджет, руб.
20 минут творческого ничего неделанья в формате: _____	

Ответственное лицо	Ф.И.О.	Подпись	Дата
Заказчик и исполнитель	/	/	_____ «__» _____ 20__ г.

Контракт согласован:

Контроллер	/	/	_____ «__» _____ 20__ г.
Ведущий тренинга	/	/	_____ «__» _____ 20__ г.