



ЦЕНТР ПОЗИТИВНОЙ
ПСИХОЛОГИИ
АЛЕКСАНДРА СВИЯША
РАЗУМНЫЙ ПУТЬ



КЛЮЧИ ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛИ

Вебинар 1

Ведущий тренер Центра

МАРИЯ РАЗБАШ



ЦИТАТА ДНЯ

Трагедия жизни заключается не в том, что цель не достигнута. Трагедия жизни заключается в отсутствии цели для достижения.

Бенджамин Мейс.



Программа вебинара 1

- Что хочу получить в результате работы
- Анализ жизненной ситуации
- Выделить те области, которые требуют улучшения
- Поставить задачи на год



7 правил достижения цели

- 1. ЧЕТКО СФОРМУЛИРУЙ СВОЮ ЦЕЛЬ**



Правила достижения цели

- **2 ПРОАНАЛИЗИРОВАТЬ И убрать препятствия**
- **ОЦЕНИТЬ СВОИ РЕСУРСЫ**



Правила достижения цели

- **3 ДЕРЖАТЬ ЦЕЛЬ В ФОКУСЕ СВОЕГО ВНИМАНИЯ**



Правила достижения цели

- **4 ВЕРИТЬ НА 150 % В ДОСТИЖЕНИЕ ЦЕЛИ**



Правила достижения цели

- **5. АКТИВНО и ЭФФЕКТИВНО
ДЕЙСТВОВАТЬ ДЛЯ
ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛИ**



Правила достижения цели

- **6. БЫТЬ ГИБКИМИ И ПРИСЛУШИВАТЬСЯ К СИГНАЛАМ ЖИЗНИ**



Правила достижения цели

- **7 БЫТЬ БЛАГОДАРНЫМ ЗА ДОСТИЖЕНИЕ СВОЕЙ ЦЕЛИ**



ТЕХНОЛОГИЯ ОСОЗНАННОЙ САМОТРАНСФОРМАЦИИ ЛИЧНОСТИ А СВЯЩА



ЧЕТЫРЕХ ТИПА ЛЮДЕЙ

:

- пассивные (30%): не имеют целей и проявляют активность только тогда, когда им указывают, что нужно делать;
- реактивные (50%): реагируют на события, сами не инициируют перемен;
- мечтатели (10%): у них цели не определены или нереальны;
- деятельные (10%): активно участвуют в построении своей жизни. 3% из них грамотно ставят цели. Именно им сопутствует успех.

КЛЮЧЕВЫЕ ФАКТОРЫ ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛИ



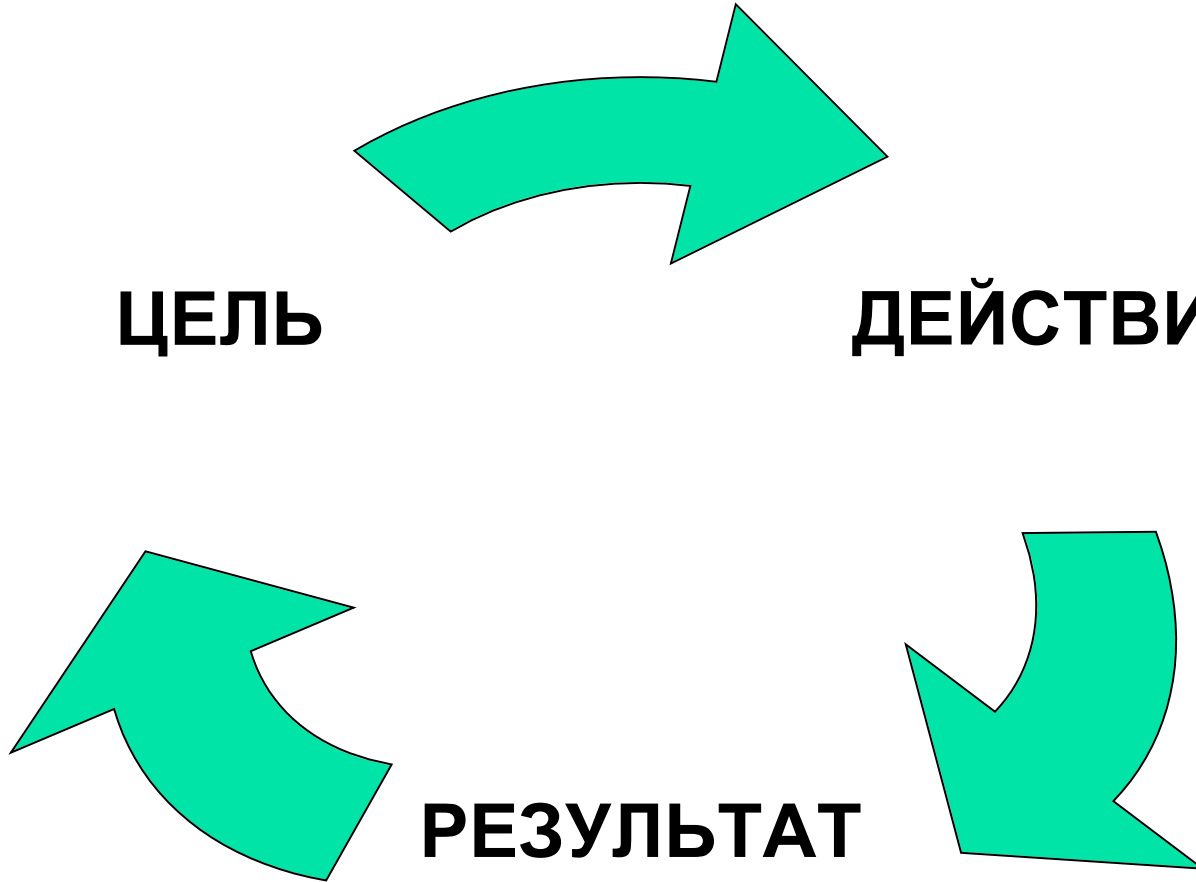


УПРАВЛЕНИЕ ПО ЦЕЛЯМ

ЦЕЛЬ

ДЕЙСТВИЯ

РЕЗУЛЬТАТ





СТАДИИ ПОСТАНОВКИ ЦЕЛЕЙ

- Анализ жизненной ситуации
- Формулировка цели
- Эмоциональная включенность
- План реализации цели (гибкий)
- Конкретные действия по достижению целей
- Четкое видение результата



Технология осознанной самотрансформации личности

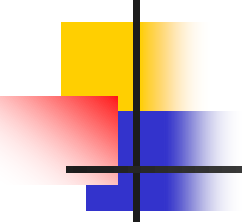
0. определение с задачами на 1 этапе
1. Очищение внутреннего пространства
2. Меняем свои мысли на лучшие
3. Формулируем цели
4. Работаем с целями, убираем дополнительные препятствия и составляем план достижения цели
Достигаем результат.



Сферы жизни

- ЛИЧНЫЕ ОТНОШЕНИЯ И СЕМЬЯ
- ТЕЛО И ЗДОРОВЬЕ
- ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ПО ДУШЕ
- РАБОТА, БИЗНЕС
- МАТЕРИАЛЬНАЯ СФЕРА
- ФИНАНСЫ
- ЛИЧНОСТНЫЙ РОСТ
- ТВОРЧЕСТВО
- ОТДЫХ

О. Шаг Как определиться с целями?

- 
-
- Опишите ситуацию своей жизни на сегодняшний момент (не эмоции, а события).

(У меня никак не получается заработать на квартиру, не складываются отношения в семье, непонимание с родителями, со здоровьем все плохо)



Анализ жизненной ситуации

Составить таблицу:

1. Сферы жизни
2. Оценить по 10 бальной шкале степень удовлетворенности в каждой из них
3. Написать, что не устраивает в каждой сфере
4. Написать, что хотели бы иметь через год
5. Оценка каждой сферы по 10 бальной шкале к концу года



2 ЭТАП

- Переведите каждый пункт в перечисление проблемных ситуаций (Мне платят мало денег, может к врачу сходить, ссорюсь с мужем, не могу заработать на квартиру, родители все время ругаются, у меня ничего не получается в жизни)



3 –й этап

- Возьмите ответственность на себя за все, что происходит в вашей жизни
- Переформулируйте свои проблемы так, что именно вы сами создали себе проблемы

Я сам выбрал такую работу, на которой мне мало платят

Я не умею строить отношения с девушкой

Я не забочусь о своем здоровье

Я выбрал зависеть от родителей

Я не могу снять квартиру или заработать на нее



4 –й этап

- Выберите ту задачу, над которой вы будете работать в первую очередь
- Выбираем ту задачу, решение которой будет выводить и другие ситуации на новый уровень
- Записать 2 – 3 ОСНОВНЫЕ задачи

По правилам



5-й этап

Запишите главные показатели, как Вы узнаете о том, что цель достигнута

Медитация «Солнечный берег»



КРИТЕРИИ ЦЕЛИ

Письменно ответить на вопросы

1. Что вижу (какие картины возникают):

2. Что ощущаю (телесные реакции):

3. Что чувствую (эмоции):

4. Дополнительные критерии:



КАЧЕСТВО СИЛЫ

- Сформулировать свое сильное качество и усиливать его (писать ПУ, загружать с дыханием,

УСЛОВИЯ СОВМЕСТНОЙ РАБОТЫ НА ВЕБИНАРЕ - ПРАКТИКУМЕ



1. Работать ежедневно по методике
2. Тщательно выполнять домашнее задание
3. Прослушивать занятия повторно и выполнять медитации и практические упражнения
4. Делиться своими результатами с участниками



РАБОТА С ЦЕЛЯМИ - 1

- Сформулировать цель
- Сформулировать качество, на которое надо опираться при достижении своей цели
- Каждый день писать цели (можно левой рукой) в блокнот

Домашнее задание 1



Заполните таблицу анализа жизненной ситуации

1. **СФОРМУЛИРУЙТЕ 3 ЦЕЛИ ПО ПРИВЕДЕННЫМ ПРАВИЛАМ**
2. **Выявляем качество своей силы!**

Составить Позитивное утверждение на это качество

3. **Каждый день ПИСАТЬ** в блокнот позитивную установку на качество СИЛЫ и цели (можно левой рукой) в блокнот

Для продвинутых пользователей загрузите цели с дыханием (по 3-4 мин на каждую цель и качество)

Во время дыхания : используйте корректировку цели и проверьте сроки выполнения цели

3. **Ежедневно вести Дневник радости и достижений (5 фактов)**



Что можно использовать для эффективной работы?

САЙТ – помощник

selftrans.ru