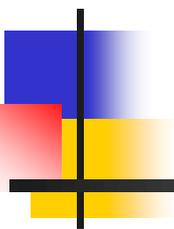




ЦЕНТР ПОЗИТИВНОЙ
ПСИХОЛОГИИ
АЛЕКСАНДРА СВИЯША
РАЗУМНЫЙ ПУТЬ



КЛЮЧИ ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛИ

Вебинар 2

Ведущий тренер Центра

МАРИЯ РАЗБАШ



Цитата дня

Расти и знать направление роста
- это есть источник всех сил и
уверенности в жизни.

Джеймс Бейли



ПОЗИТИВНЫЕ УТВЕРЖДЕНИЯ НА ЦЕЛИ

- Я легко определяюсь со своими истинными целями на ближайший год
- Я четко осознаю свои истинные цели и задачи в жизни
- Я легко реализую свои истинные цели и желания во благо себе и окружающим
- Я абсолютно уверен в достижении своих истинных целей во благо себе и окружающим



Определение качества силы.

- Вспомните ситуацию, в которой вы были успешны и достигли своей цели.
(ситуация могла быть давно или недавно)
- Определите, какое качество помогла тогда Вам быть успешным
- О каком вашем важном качестве часто говорят окружающие.

Позитивная установка СИЛЫ

Сформулируйте позитивную установку
на укрепление этого качества

- С каждым днем я становлюсь

.....

- Я



Загрузка целей и качества силы с дыханием

1. 3 мин дыхание
2. Позитивные утверждения на цели
3. Качество силы
4. Формулировка целей и что надо делать для ее достижения - по 3 мин каждая

Корректировка целей и действий
происходит постоянно!



Расстановка по целям

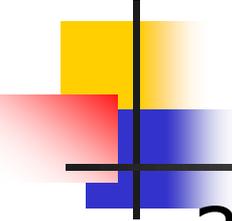
- 1. Запишите 3 свои цели на 3-х листочках (размер 10X10)
- 2. Положите в пространстве комнаты текстом вниз.
- 3. Встаньте на точку «0» - в свободном пространстве комнаты.
- Поочередно вставляйте на каждый листочек и запишите в блокноте по каждой цели.



КРИТЕРИИ , по которым поймете, что цель достигнута.

Письменно ответить

1. Что вижу (какие картины возникают):
2. Что ощущаю (телесные реакции):
3. Что чувствую (эмоции)
4. Дополнительные критерии



Тема благодарности

Заведите привычку БЛАГОДАРНОСТИ

Это значит включить мощный механизм превращения своей жизни в комфортную и радостную.

1. Произнесите 12 раз слово БЛАГОДАРЮ
2. Ощутите Благодарность внутри себя.
3. Благодарность за то, что было в жизни

Примеры благодарностей

1. Я благодарю свое тело за то, что оно есть у меня
2. Я благодарю благополучие и богатство, которое есть у меня
3. Я благодарю людей, которые окружают меня
4. Я благодарю за знания и опыт, которые у меня есть
5. Я благодарю за эмоции и чувства, которые у меня есть
6. Я благодарю за любовь, которую я могу дарить, и которую дарят мне
7. Я благодарю за возможности, которые дает мне Жизнь



Медитация

ЭНЕРГИЯ БЛАГОДАРНОСТИ



Домашнее задание 2

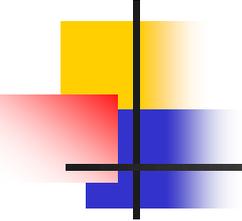
Выполнить задание Расстановки по целям (дополнительно)

1. Записывать цели и качество силы в ежедневнике. Каждый день.
2. Загрузите качество Силы и цели с дыханием (по 3-4 мин на каждую цель)
4. Каждый вечер: медитация -визуализация цели
5. Каждый вечер: Медитация «Благодарности»



Домашнее задание ежедневное

1. Дышать ежедневно на свою выбранную тему и корректировать ее при необходимости
2. Записать благодарности за то , что есть в жизни и за то , что будет дано Вам
3. Вести дневник радости и достижений



До встречи

На вебинаре

