



ЦЕНТР ПОЗИТИВНОЙ
ПСИХОЛОГИИ
АЛЕКСАНДРА СВИЯША
РАЗУМНЫЙ ПУТЬ



КЛЮЧИ ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛИ

Вебинар 8

Ведущий тренер Центра

МАРИЯ

РАЗБАШ



Цитата дня

Помните, если люди говорят за
вашей спиной, это просто
означает, что вы на два шага
впереди!



3 шага технологии осознанной самотрансформации личности

1. Очищаем свое внутреннее пространство
2. Меняем свои убеждения (Меняем НУ на ПУ, Самооценка, Скрытые выгоды)
3. **Работаем с целями**
4. **Работаем с идеализациями**



Определение идеализации

Идеализация – это сверх ценная для человека идея, при нарушении которой у него возникает нестерпимое желание исправить ситуацию и привести реальность в соответствии со своими его ожиданиями

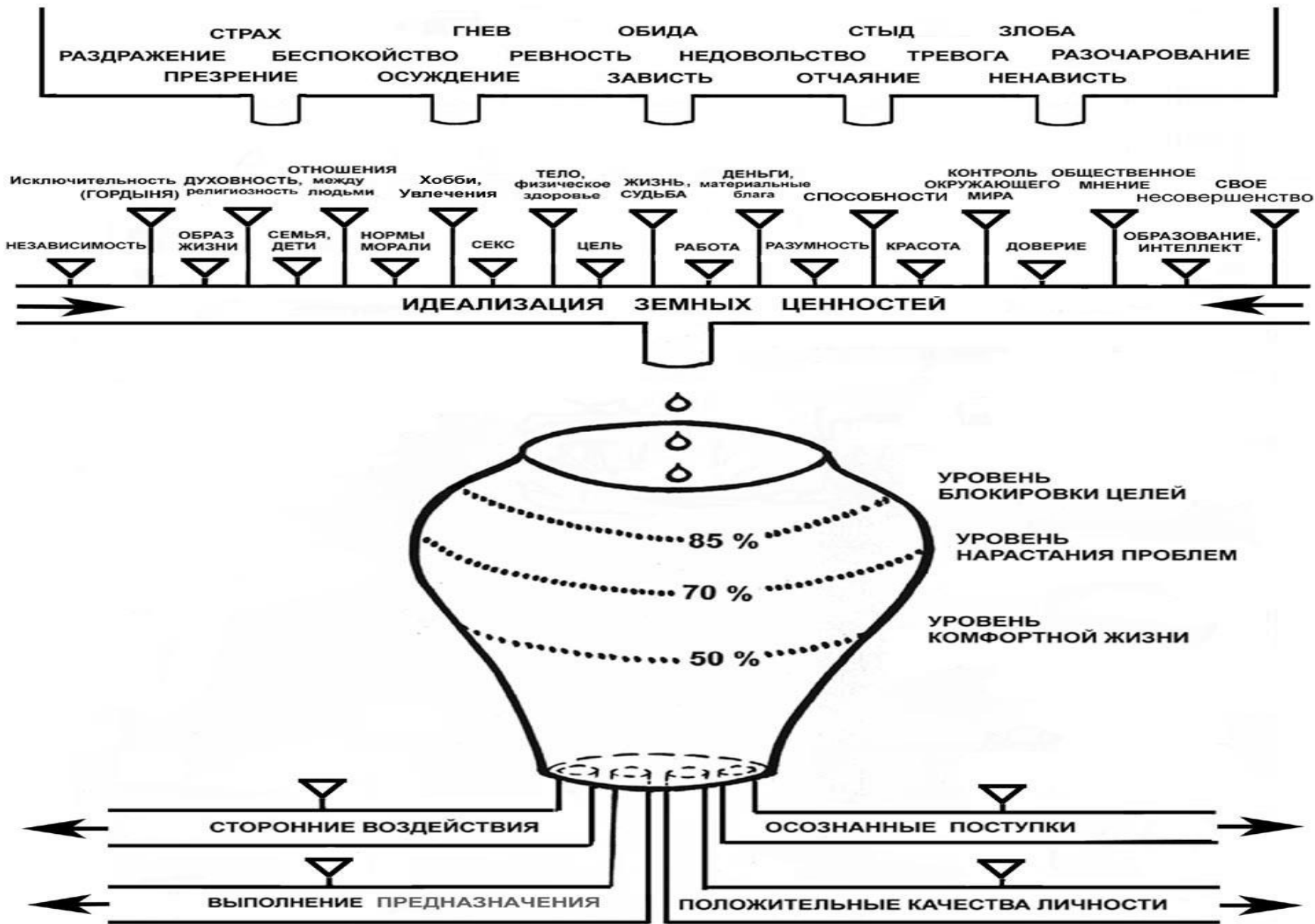


Рис.1 Накопитель переживаний



Принципы разрушения идеализаций

1. Вам не дается то, без чего вы не представляете себе жизнь.
2. Вы сталкиваетесь с человеком, имеющим противоположную (или просто иную) систему ценностей.
3. Вы попадаете в ситуацию, в которой разрушаются очень значимые для вас идеалы.



Принципы разрушения идеализаций

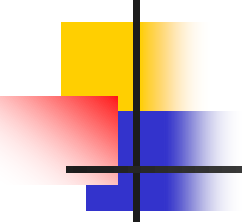
4. Вы делаете так, за что ранее осуждали других.

5. Жизнь принудительно вырывает вас из потока событий



Методы работы с идеализациями

1. Ведение Дневника самонаблюдений.
2. Волевой отказ от переживаний
3. Наступаем на идеализацию.
4. Самопрограммирование на позитив (сформулировать ПУ на сверхценную идею)



ДНЕВНИК САМОНАБЛЮДЕНИЙ

Дневник самонаблюдений состоит
из 3 граф:

1 графа состоит из 3 пунктов

- А) Описать ситуацию из-за которой Вы переживали в течение дня.
- Б) Какая была ведущая эмоция?
- В) Какой вывод Вы сделали? (одна фраза)



Дневник самонаблюдений

2 графа

1. Выявленные идеализации
2. Записать , как бы Вы хотели, чтобы события развивались



Дневник самонаблюдений

3 графа

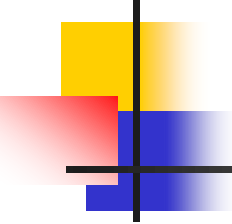
1. Я беру на себя ответственность за создание этой ситуации
2. Я прошу прощения у себя (или у N) за свои негативные эмоции (см 1 графу
3. Впредь я выбираю реагировать спокойно на подобную ситуацию
4. Перевести характерную мысль (см 1 графу) в ПУ



Работаем с идеализацией:

1. Выявляете, какая именно сверх ценная идея есть в Отделе готовых решений
2. Формулируете характерную мысль.
3. Составляете позитивную установку.
4. Загружаете ПУ с дыханием

В итоге: сверхценная идея становится просто обычной установкой.



Методы работы с идеализациями

1. Ведение Дневника самонаблюдений.
2. Волевой отказ от переживаний
3. Самопрограммирование на позитив (сформулировать ПУ на сверхценную идею)
4. Работаем на опережение «Ежик событий»



Анализ значимых мыслей по поводу целей

1. Чего боитесь, думая о цели?
2. Какие есть сомнения в достижении цели?
3. Как будут реагировать окружающие?
4. Что произойдет, если цель не будет достигнута?
5. Что произойдет опасного, если цель будет достигнута?



Позитивное самопрограммирование

Переписать опасения на
позитивные утверждения

Загрузить ПУ с дыханием



Жизненная позиция

**Жизнь есть
ИГРА!!!**



Корректировка целей

Выбрать основную цель

(записывать мысли по ходу
дыхательной практики)

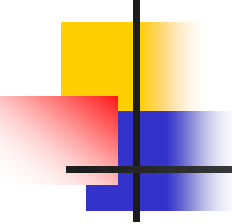
1. Загружаем цель, корректируем при необходимости
2. Что мешает мне достигать цель?
3. Что я могу делать прямо сейчас для достижения моей цели



Домашнее задание 9

1. Проанализировать свои основные идеализации
2. Заменить сверхважные программы на ПУ и загрузить их с дыханием
3. Использовать метод работы «Волевой отказ от идеализации»
4. Работать с целями и делать шаги по реализации цели
5. Занять позицию «ЖИЗНЬ есть ИГРА»

Домашнее задание ежедневное



Утром

1. Записывать цели и качество силы
2. Загружать качество Силы и цели с дыханием (по 3-4 мин на каждую цель)

Что надо делать для достижения цели? записать сразу и выполнять

Вечером

Вести Дневник Достижений - 5 фактов, которые были за день

Вести Дневник Самонаблюдений

Визуализация цели

Медитация Благодарности за то, что есть и за то, что будет в Вашей Жизни