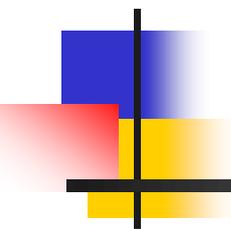




ЦЕНТР ПОЗИТИВНОЙ
ПСИХОЛОГИИ
АЛЕКСАНДРА СВИЯША
РАЗУМНЫЙ ПУТЬ



КЛЮЧИ ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛИ

Вебинар 9

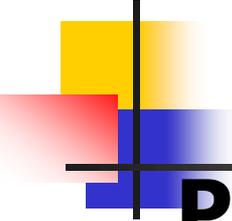
Ведущий тренер Центра

МАРИЯ РАЗБАШ



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**



Производим перезагрузку Отдела готовых решений

Работаем с идеализацией:

- выявляем, какая именно сверхценная идея завелась в вашем Отделе идеализаций
- формулируем ее
- начинаем обесценивать ее, то есть «вынимать» из нее лишний энергетический заряд.

В итоге сверхценная идея становится просто обычной установкой.



Методы работы с идеализациями

- Работаем на опережение - прием «Ежик событий»
- Обсмеять свои переживания (прием «Колпаки»)
- Сменить исходную установку
- Изменить стандартные реакции (поведение)

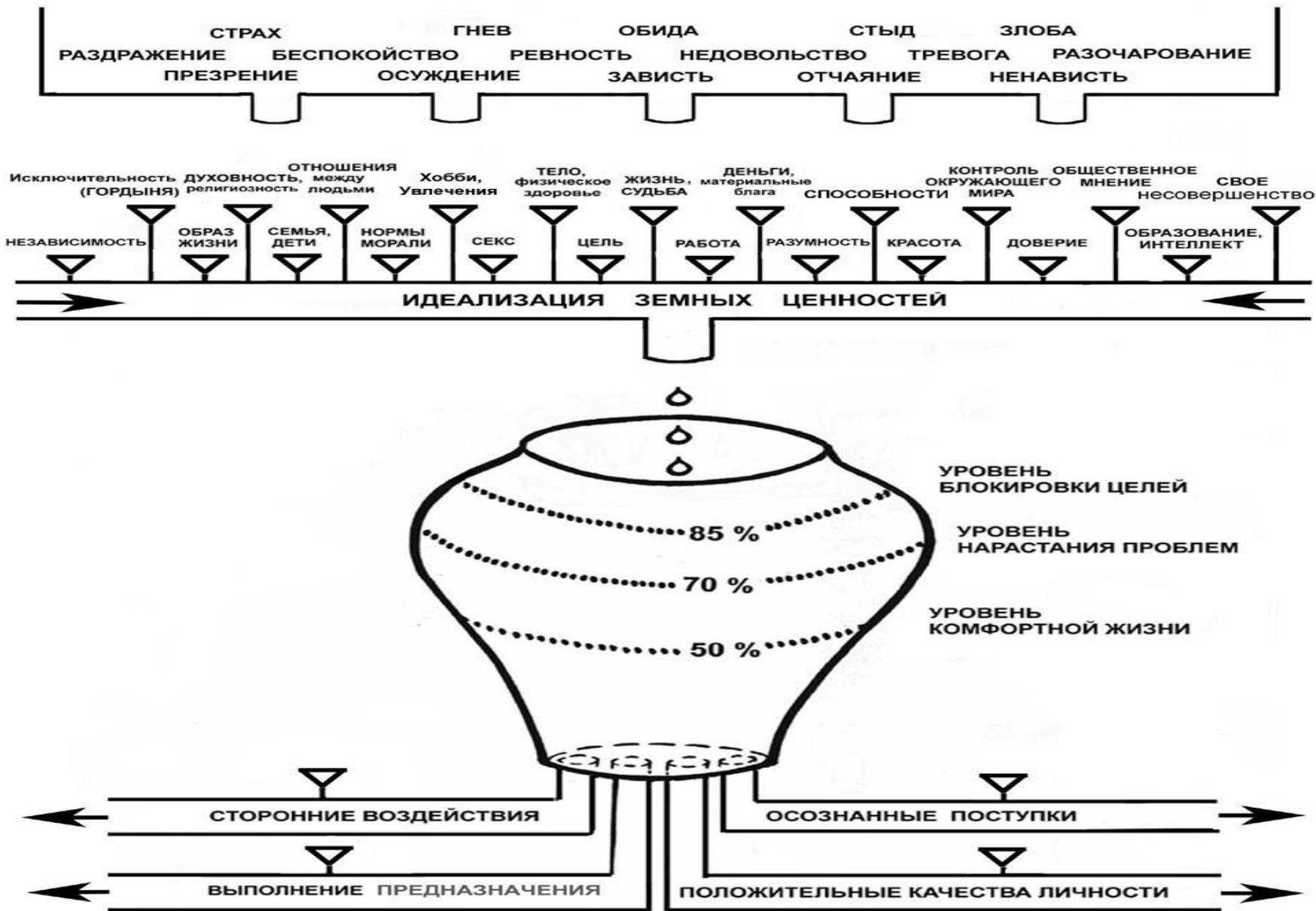
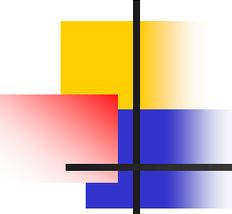


Рис.1 Накопитель переживаний



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.

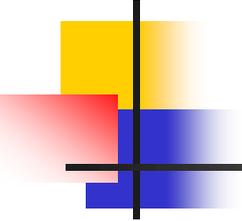
5. Жизнь принудительно вырывает вас из потока событий



ДНЕВНИК САМОНАБЛЮДЕНИЙ

Дневник самонаблюдений состоит
из 3 граф:

Практика работы с Дневником
самонаблюдений



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.



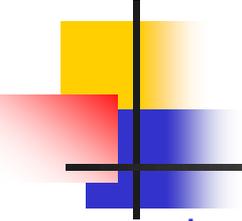
Методы работы с идеализациями

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



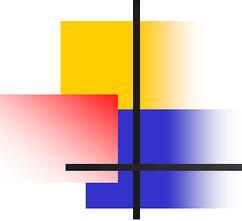
Послать страху любовь

1. Вспомнить ситуацию, когда испытывали страх
2. Какой образ возникает внутри, при воспоминании?
3. Пошлите любовь этому образу. Представьте, как из Вашего сердца идет золотой поток любви. Залейте его солнечным светом. Как изменился образ? Что с ним стало происходить?
4. Создание образа спокойствия и уверенности.



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?



Квадрат Декарта

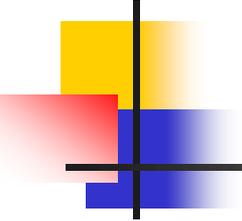
- 1. Какие +, если цели реализуются**
- 2. Какие -, если цели реализуются**
- 3. Какие +, если цели не реализуются**
- 4. Какие -, если цели не реализуются**



Позитивное самопрограммирование

Переписать опасения на
позитивные утверждения

Загрузить ПУ с дыханием

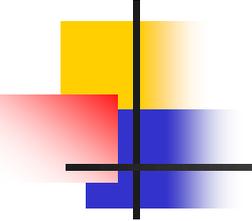


Корректировка целей

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. Заменить сверхважные программы на ПУ и загрузить их с дыханием

2. Работать с целями и делать шаги по реализации цели

Написать конкретный план реализации

3. Работа с идеализациями (прием Ежик событий, меняем исходную установку, обсмеять идеализацию)

4. Заполнить таблицу «Квадрат Декарта»

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