



ЦЕНТР ПОЗИТИВНОЙ
ПСИХОЛОГИИ
АЛЕКСАНДРА СВИЯША
РАЗУМНЫЙ ПУТЬ



КЛЮЧИ ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛИ

Вебинар 10

Ведущий тренер Центра

МАРИЯ

РАЗБАШ



Цитата Дня

Бессмысленно продолжать делать
то же самое и ждать других
результатов

А. Эйнштейн

4 шаг

технологии осознанной самотрансформации личности

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



ПРОБЛЕМЫ ЦЕЛЕПОЛАГАНИЯ

- Не знаем, чего хотим.
- Ориентируемся на окружающих, на мнение других людей.
- Не умеем видеть реальную картинку и желание дорисовывать то, чего нет на самом деле.
- Не умеем жить в настоящем— уходим в прошлое или в будущее.
- **Не делаем реальных шагов для достижения цели**

Методы работы с идеализациями



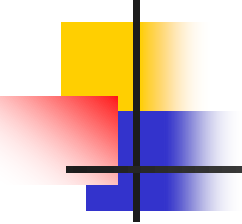
- Работаем на опережение - прием «Ежик событий»
- Обсмеять свои переживания (прием «Колпаки»)
- Сменить исходную установку
- Изменить стандартные реакции (поведение)



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



Позитивное самопрограммирование

Переписать Выгоды не иметь
цель на позитивные
утверждения

Загрузить ПУ с дыханием



Дыхательная практика

ПУ на достижения цели



План действий по достижению целей

Выбрать основную цель

(записывать мысли по ходу
дыхательной практики)

1. Загружаем цель, корректируем при
необходимости

2. Что я могу делать прямо сейчас для
достижения моей цели



Домашнее задание 10

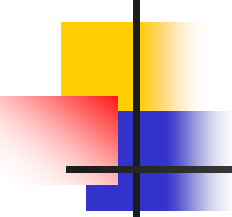
1. Заменить скрытые выгоды на ПУ и загрузить их с дыханием

2. Работать с целями и делать шаги по реализации цели

Написать конкретный план реализации 3 целей

3. Визуализировать свою цель ежедневно.

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