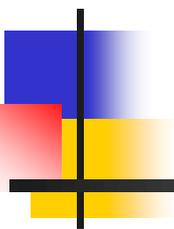




ЦЕНТР ПОЗИТИВНОЙ
ПСИХОЛОГИИ
АЛЕКСАНДРА СВИЯША
РАЗУМНЫЙ ПУТЬ



КЛЮЧИ ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛИ

Вебинар 11

Ведущий тренер Центра

МАРИЯ

РАЗБАШ

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**



Препятствия на пути достижения целей

1. Не знаем, чего хотим.
2. Негативные блоки
3. Негативные программы
4. Заниженная самооценка
5. Идеализация цели
6. Не делаем реальных шагов для достижения цели
7. Противоречивость целей
8. Разбросанность целей



Препятствия на пути достижения целей

- 9. Не хватает энергии для достижения цели
- 10. Некорректная формулировка
- 11. Не время для этой цели
- 12. Сомнения в цели
- 13. Не реалистичность цели
- 14. Неистинная цель



Дых. практика ПУ на достижения цели

Я легко определяюсь со своими истинными
целями

Я уверен \а в себе и в своих способностях

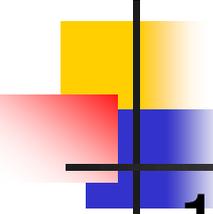
Я активно действую и достигаю своих целей

Я легко реализую свои истинные цели и
желания во благо себе и окружающим

Я легко и настойчиво достигаю своих целей

Я иду по жизни легко

Я на волне Удачи



Этапы достижения цели

1. ОКРУЖЕНИЕ- кто может мне помочь?

2. ДЕЙСТВИЯ – что надо делать конкретно?

3. СПОСОБНОСТИ- которые помогают идти к цели?

4. УБЕЖДЕНИЯ – какие мысли помогают?

5. Я и моя цель





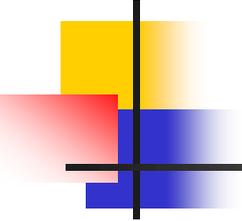
План действий по достижению целей

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 11

1. Работать с целями и делать шаги по реализации цели .
2. Пройти по «Пирамиде цели» для 2 и 3 цели
3. Визуализировать свою цель ежедневно.
4. Подготовить вопросы для заключительного занятия

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