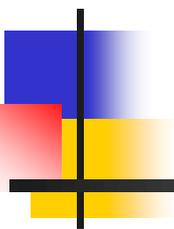




ЦЕНТР ПОЗИТИВНОЙ
ПСИХОЛОГИИ
АЛЕКСАНДРА СВИЯША
РАЗУМНЫЙ ПУТЬ



КЛЮЧИ ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛИ

Вебинар 12

Ведущий тренер Центра

МАРИЯ

РАЗБАШ



Цитата дня

Трагедия жизни заключается не в том, что цель не достигнута. Трагедия жизни заключается в отсутствии цели для достижения.

Бенджамин Мейс.

4 шаг

технологии осознанной самотрансформации личности

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



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



Мои жизненные ценности

1. Написать свои жизненные ценности
10 – 12 штук
2. Ранжировать их по степени
значимости (10 – бальная шкала)
3. Выделить 3 основных ценности
4. Провести корреляцию по
соотношению ценностей и основных
целей.



Колесо баланса

1. Проанализировать основные сферы жизни по 10 бальной шкале.
2. Какие изменения произошли за 3 месяца работы.



Видение своей цели

- Медитация «Катушка»



Утро

1. Улыбнуться себе, близким, МИРУ!
2. Коктейль «Комплимент» - проговаривать свое качество силы и основные ПУ
3. Записать свои **основные ПУ и цели** в ежедневнике и качество силы



День

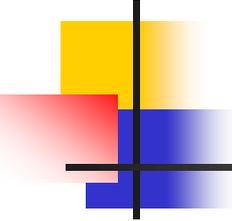
1. Осуществляем конкретные шаги по достижению целей
2. Повторять позитивную установку
3. «Колпак», чтобы обсмеять свои переживания в ситуации
4. Принимать других (коллег, руководителей, близких) только по тому, что они просто ДРУГИЕ.



Вечер

1. Дневник радости (поделиться с близкими).
2. Подвести итоги по выполнению плана достижения цели и **ПОХВАЛИТЬ СЕБЯ**
3. Визуализации цели. 5 – 7 мин
4. РФП или медитация
5. Дневник самонаблюдений
6. Под душем смыть все неприятности дня, если они были.
7. Медитация Благодарности 5 мин

Еженедельно

- 
1. Минимум 1 раз в неделю, но лучше ежедневно, продышать цели и действия по их реализации.
 2. Работа с Картой сокровищ: развернуть карту и последовательно дышать на все ее части по часовой стрелки
 3. Подвести итоги работы по целям.
 4. Проанализировать, что уже сделано (что не стоило делать тоже очень важно!)
 5. Похвалить себя
 6. Дополнить план действий
 7. Составить план на след неделю
 8. Загрузить ПУ на уверенность в себе для достижения цели.
 9. Пополнить список достижений



Индивидуальные консультации по скайпу.

Зачем?

1. Держать в фокусе внимания работу с целями и получить желаемое.
2. Корректировать действия
3. Обратная связь от тренера – широта видения.
4. Систематическая работа.
5. Получение вдохновляющей энергии



Домашнее задание 12

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