



ЦЕНТР ПОЗИТИВНОЙ
ПСИХОЛОГИИ
АЛЕКСАНДРА СВИЯША
РАЗУМНЫЙ ПУТЬ

2 КЛЮЧ К ИСПОЛНЕНИЮ ЖЕЛАНИЙ

Ведущий тренер Центра

МАРИЯ РАЗБАШ



ЗАДАЧИ ВЕБИНАРА - 2

- Постановка целей
- Выбираем главные цели на 2021
- Правила формулировки целей
- Необходимые качества для реализации целей
- Активизируем ресурсы для достижения целей



МУДРАЯ МЫСЛЬ

Мечтайте так, как будто вам жить вечно.
Живите так, как будто вам умирать сегодня

Джеймс Дин



МУДРАЯ МЫСЛЬ

Мечтайте так, как будто вам жить вечно.
Живите так, как будто вам умирать сегодня

Джеймс Дин



МУДРАЯ МЫСЛЬ

*Благоприятная возможность
скрывается среди трудностей и
проблем.*

Альберт Эйнштейн



Стратегия работы в кризис

1. Позитивизм
2. Ориентация на возможности
3. Проактивность
4. Выйти за рамки
5. Глобальный взгляд
6. Отбросить самодовольство, профилактика застоя
7. Инновации – преимущества и возможности
8. Созидательное разрушение
9. Менять отслужившие правила
10. Новая парадигма. Невозможно решить проблему на том уровне, на котором она возникла. Нужно стать выше этой проблемы, поднявшись на следующий уровень (А. Эйнштейн
11. Перед – на риск
12. Начни с малого
13. Примеры успеха
14. Главное – люди
15. Информация. Кто владеет информацией, тот владеет миром

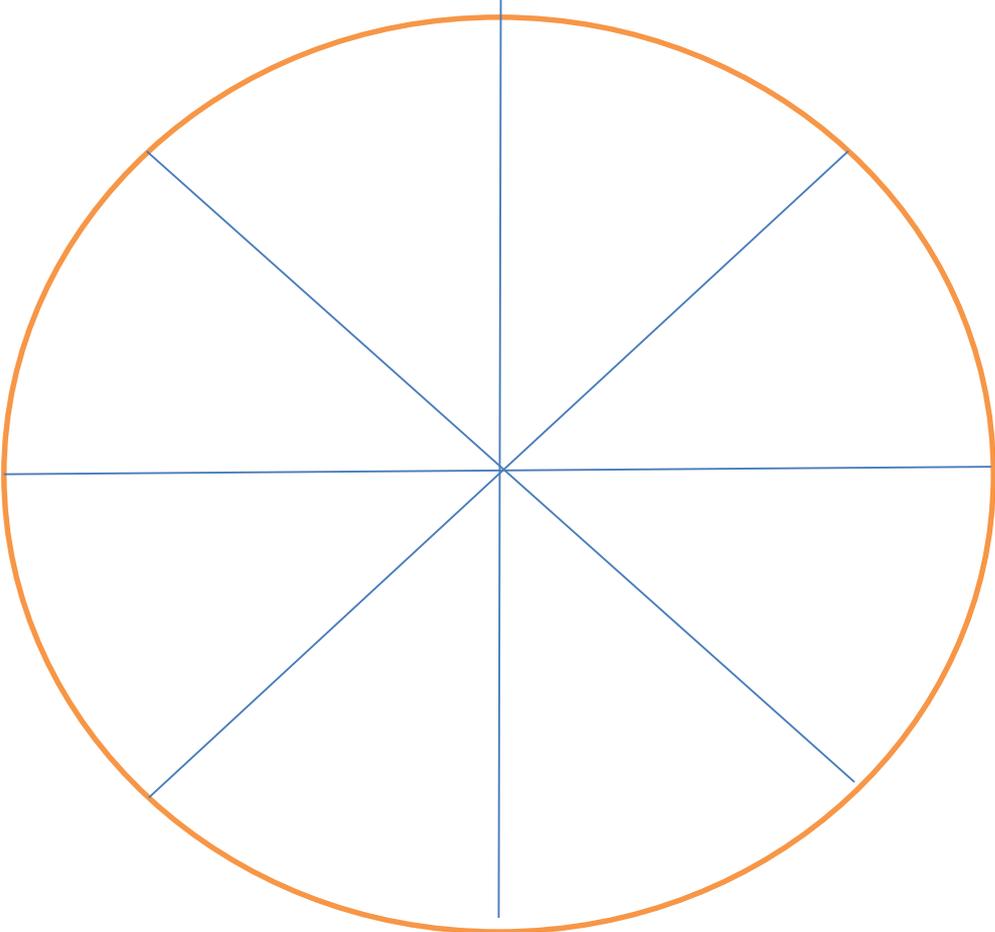


В КАКОЙ области жизни ставим цели?

- Семья и личная жизнь
 - Работа и бизнес
 - Материальные цели
 - Общение
 - Творчество
 - Саморазвитие
- Финансы
Карьера
Красота и здоровье
Спорт
Образование



Колесо Баланса





Выбираем главную задачу на 2021

Посмотрите, как изменится Ваша жизнь, если 1 из областей (последовательно) изменится на 1%.

Посчитайте так для каждой из 3 – х важных цель.



ВОПРОС дня?

• Что вы хотите достичь в своей жизни в 2021?

Что может стать ГЛАВНЫМ в 2021 году?

Чему хотите научиться в Новом году



Составляем запрос

Что не
устраивает?

Что хочу
создать



Ресурс для достижения цели

Мое главное достижение года



Опора и уверенность в успехах в будущем.



Мудрая мысль

*Кто хочет, тот ищет возможности,
а не находя их — создает сам!*



Как увидеть и реализовать НОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ

1. Убрать блокировки и препятствия
2. Привлечь новые возможности:
 - Создать запрос
 - Создать вибрации ожидания
 - Увидеть возможности
 - Реализовать возможности и воплощаем в
ЖИЗНЬ



Ресурс для достижения цели

- Какое качество мне помогает достигать своих целей?
- Составляем ПУ на достижение этого качества.



Ошибка целеполагания

- Слишком масштабная цель
- Недостаточно энергии для ее выполнения
- Неконкретность
- Неистинность
- Противоречивость
- Цели за другого человека
- Вмененные цели



ФОРМУЛИРУЕМ ЦЕЛЬ

1. Я, мое, мне
2. Настоящее время
3. Эмоция(легко, с удовольствием, с радостью)
4. Основные параметры цели
4. **Сроки достижения**
5. Критерии достижения



Формулировка цели

1. Цель – моя! (Я , мое, мне)
2. Заявляйте сразу конечный результат (Что хотите получить)
3. Результат должен быть на грани возможностей (достижение целей требует некоторого напряжения сил, дополнительной энергии)
4. Используйте в формулировке настоящее время (получаю, работаю, создаю, привлекаю и др)
5. Опишите основные параметры цели
6. Не ограничивайте способы достижения цели (получаю – покупаю)
7. Заказывайте то, что действительно нужно
8. Цель должна быть актуальна для Вас
9. Используйте только позитивные формулировки
10. Указывайте конкретные, но гибкие сроки реализации цели!
11. Формулировка цели должна вдохновлять на активные действия



Цели на 2021

- Формулируем 3 основных цели в разных областях жизни

Важно:

Согласованность

Экологичность

Достижимость



ФОРМУЛИРУЕМ ЦЕЛЬ

Вдохновенно

Радостно

Подробно

Ясно

Четко



Инструмент целеполагания

Волшебная карта ГОДА:

Интеллект –карты

Нейро - карты



Интеллект - карта

1. Структурировать день
2. Поиск решения проблемы
3. Конспекты книг, статей и др.
4. Поиск новых идей
5. Структурирование идей
6. Выбор ведущей идеи

Нейро - карта

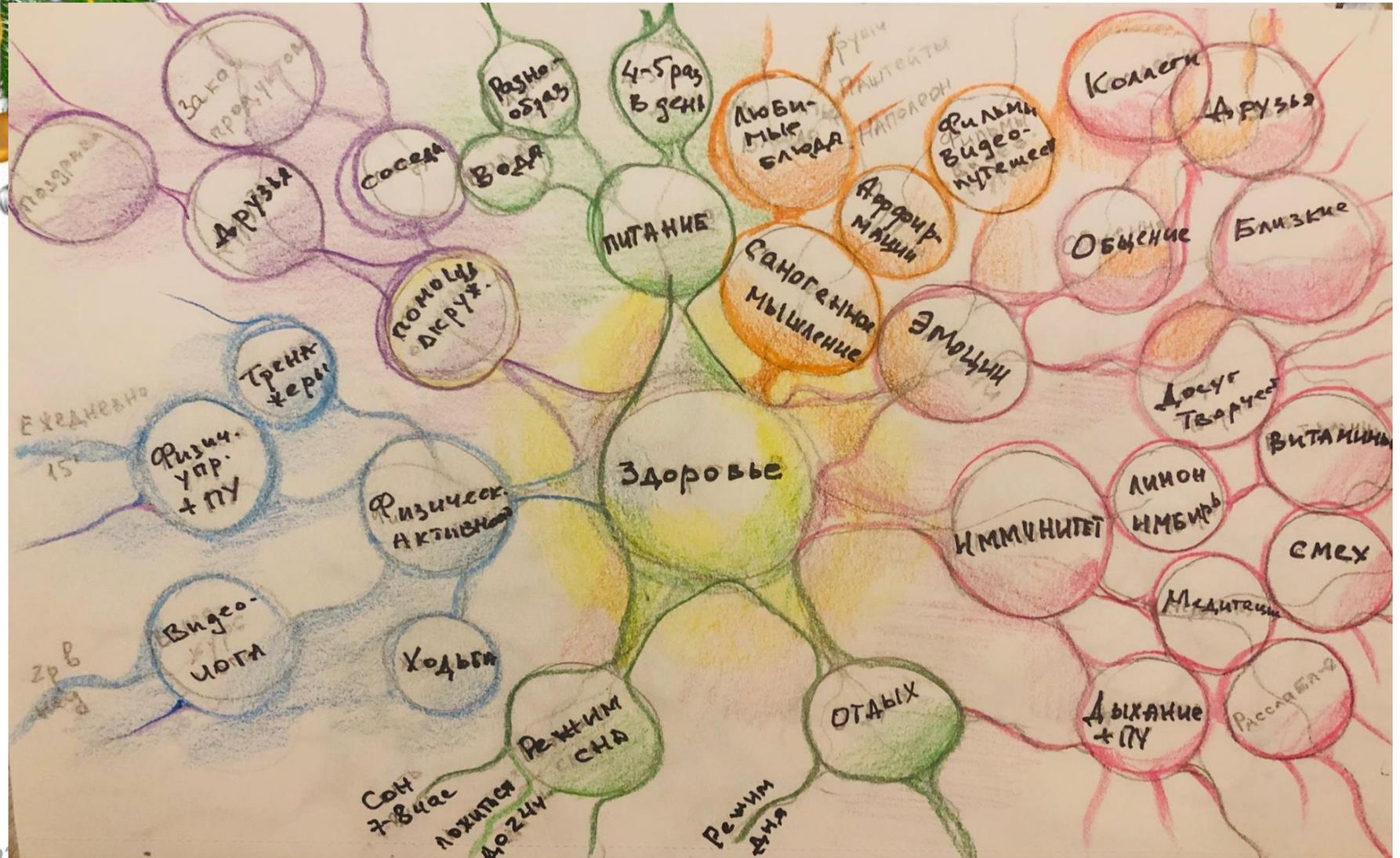




Нейронная-карта Вашей цели

1. Как ваш опыт соотносится с той целью, к которой вы стремитесь?
2. Какое качество надо усилить?
3. Чему стоит научиться?
4. Какой опыт поможет в дальнейшем развитии?

Нейронная- карта «Здоровье»





Создаем настрой на цель

- По 2 минуты записывать все слова и словосочетания, по отношению основным направлениям целей на 2021 год



Творческая визуализация

1. Представляйте конечную цель
2. Включите все органы чувств
3. Будьте внутри процесса
4. Представляйте процесс в динамике
5. Регулярно представляйте образ желания
6. Создайте якорь (телесный или образный)



Загружаем свою цель

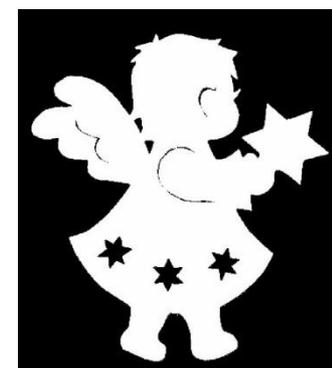


Нейро-карта ЦЕЛИ

**ЦЕЛЬ на
2021**



Создаем Ангела года





ЗАДАНИЕ

**1. Написать сочинение - эссе
Мой ЧУДЕСНЫЙ 2021 год**



Приготовьте для занятия

- Лист бумаги альбомный (А 4)
- Фломастер тонкий, синий, черный
- Цветные карандаши. Создайте картинку елочки

БОКАЛ ШАМПАНСКОГО
или белого вина



До встречи

На вебинаре 16 декабря





Исполнение желаний

Всегда рада вдохновлять Вас на
реализацию Ваших целей

МАРИЯ РАЗБАШ