



ЦЕНТР ПОЗИТИВНОЙ
ПСИХОЛОГИИ
АЛЕКСАНДРА СВИЯША
РАЗУМНЫЙ ПУТЬ

ПУТЬ ИСПОЛНЕНИЯ ЖЕЛАНИЙ

ВЕБИНАР-ПРАКТИКУМ

ТРЕНЕР **МАРИЯ РАЗБАШ**

занятие 11

Цитата дня

Хороший план, выполненный молниеносно сегодня, гораздо лучше, чем идеальный план на завтра.

Джордж Паттон

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

ЧТО МЕШАЕТ ДОСТИГАТЬ ЦЕЛИ

1. СТРАХИ, СОМНЕНИЯ, НЕУВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ
2. ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ БЛОКИ
3. НЕГАТИВНЫЕ ПРОГРАММЫ И УСТАНОВКИ
4. НАЛИЧИЕ ИДЕАЛИЗАЦИЙ
5. ИДЕАЛИЗАЦИЯ ЦЕЛИ
6. НЕОСОЗНАВАЕМЫЕ ВЫГОДЫ НЕ ИМЕТЬ ЭТУ ЦЕЛЬ
7. НЕКОРРЕКТНАЯ ФОРМУЛИРОВКА ЦЕЛИ

ЧТО МЕШАЕТ ДОСТИГАТЬ ЦЕЛИ

- 8 НЕЗНАЧИМОСТЬ ЦЕЛИ
- 9 НЕИСТИННОСТЬ ЦЕЛИ
- 10 РАЗБРОСАННОСТЬ ЦЕЛЕЙ
- 11 ПРОТИВОРЕЧИВОСТЬ ЦЕЛЕЙ
- 12 НЕДОСТАТОЧНО ЭНЕРГИИ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ
- 13 НЕ ВРЕМЯ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ
- 14 ОТСУТСТВИЕ РЕАЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ
- 15 ЗАНИЖЕННАЯ САМООЦЕНКА

РАЗГОВОР С ПОДСОЗНАНИЕМ

1 . Настройка на работу с подсознанием:

1. Какая моя основная цель в ближайшие полгода – год?

2. **Что мне надо изменить в себе, чтоб достичь цели?**

3. Над каким качеством надо работать в первую очередь?

4. Что мне надо делать для достижения цели?

План действий по достижению целей

Выбрать основную цель

(записывать мысли по ходу дыхательной практики)

Загружаем ПУ и ПУ на качество успеха.

1. Загружаем цель, корректируем при необходимости
2. Что я могу делать прямо сейчас для достижения моей цели

Развиваем качество успешности

1. Составить позитивное утверждение
2. Объявить месячник развития этого качества
3. Составить план действий по реализации этого качества
4. Выбрать человека, у которого это качество выражено достаточно ярко
5. Хвалить себя.

Выбираем героя дня

1. Рекомендации, что надо сделать главному герою занятия для достижения цели
2. Записать рекомендации

Позитивные мысли о реализации целей

Впредь я выбираю всегда четко видеть свою **ЦЕЛЬ**

Впредь с легко достигаю СВОИХ **ИСТИННЫХ** ЦЕЛЕЙ

Впредь я выбираю **верить** в свои возможности

Впредь я выбираю активно **действовать** для достижения своих целей

Впредь я выбираю быть **уверенным** в достижении своей цели

Впредь я выбираю использовать все **шансы** для достижения цели

Впредь я выбираю активно привлекать **помощников** для достижения цели

Впредь я выбираю наполняться **энергией** для достижения цели

Впредь Я ИДУ ПО ЖИЗНИ ЛЕГКО

Впредь Я всегда НА ВОЛНЕ УДАЧИ

Домашнее задание 11

1. Работать с целями и делать шаги по реализации цели .
2. Объявить месячник развития важного качества!
3. Визуализировать свою цель ежедневно.
4. Подготовить вопросы для заключительного занятия

Ежедневные задания

1. Утром Записывать свое желание в Ежедневнике и главные ПУ
2. Вечером записывать реальные шаги и достижения, которые Вы делали в этот день на пути исполнения желаний
3. Практиковать медитацию-визуализацию Исполнения желаний
4. Ежедневно вести Дневник самонаблюдений
5. Ежедневно вести Дневник Успеха