

Интенсив «Успех по-женски»

Как легко достичь успеха в любви, карьере,
отношениях, не жертвуя собой.

День 2

Как самооценка влияет на наш успех?

Чем выше вы себя цените, тем вы успешнее.

Но чаще мы привыкли себя недооценивать или любить только за заслуги



Как сделать самооценку адекватной?

1. Познакомиться с полезными материалами: <https://sviyash.ru/workpages/samoochenka/>
2. Поработать с самооценкой на уровне тела
3. Научиться говорить «нет»
4. Составить свой кодекс правил
5. Спокойно реагировать на любую критику

Развиваем уверенность через тело

- Занятие танцами/актерским мастерством
- Поза уверенного человека
- Работа с голосом
- Доброжелательное отношение к своему телу
- Месячник нужного качества



Ищем свои сильные стороны и проявляем их

Выберите 3-4 своих сильных качества.

Например: доброта, ум, целеустремленность и подумайте, как можете их проявить в ближайшие дни



Работаем с личными границами

Виды границ:

- Физические от рождения до 3 лет
- Психологические от 3 до 7 лет
- Ролевые от 5 до 10 лет
- Социальные от 7 и до 15 лет
- Интимно-личностные 15-18 лет



Работаем с личными границами

- Помните, в каких ситуациях чувствовали злость и дискомфорт – эти чувства говорят о нарушении границ
- Составьте свод правил для дома и для работы
- Спокойно говорите людям о своих границах



Как научиться отказывать в неудобных просьбах сохранить свое время

Зачем это делать:

- На вас не ездили на работе
- Партнер вас уважал
- Сохранить связь с собственным Я
- Иметь адекватную самооценку
- Быть неудобной для манипуляторов



Принимаем отказы

Шаг 1. Посмотрите на отказы под другим углом

Шаг 2. Понаблюдайте за тем, что с вами происходит из-за отказа

Шаг 3. (для продвинутых). Практика отказов



Базовые способы, которые помогут легко отказывать

Способ 1. Дайте себе время на размышление

Способ 2. Создайте собственный свод правил

Способ 3. Старайтесь не оказываться в неудачное время в неудачном месте

Способ 4. Позвольте себе личные планы

Как научиться отказывать без угрызений совести

Этап 1. Спросите о последствиях

Этап 2. Подумайте, как можете о себе позаботиться

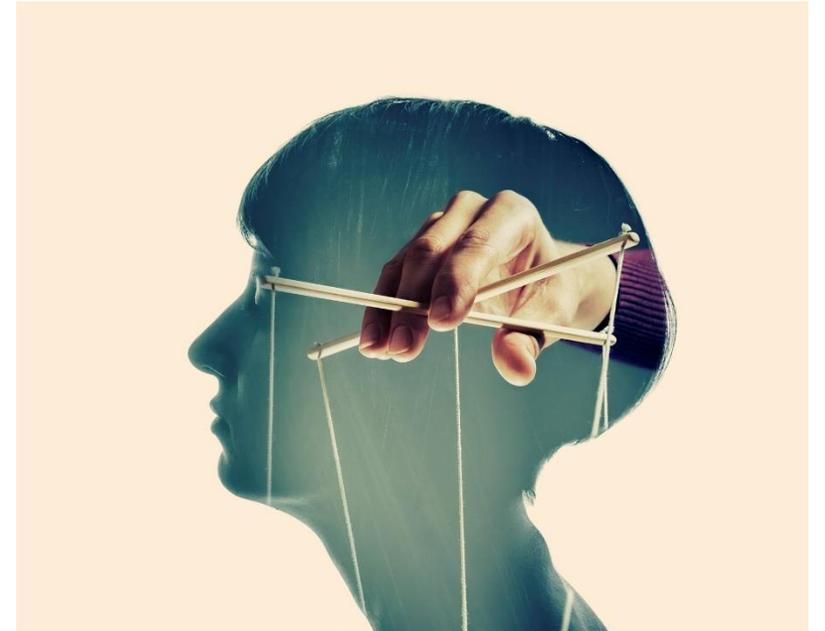
Этап 3. Предложите альтернативу

Этап 4. Отказавшись, не оправдывайтесь



Как общаться с милыми «угovorщиками»

- Используйте в разговоре «Я-сообщение»
- Расскажите о своих чувствах и эмоциях о сложившейся ситуации
- Расскажите о своих желаниях
- Сделайте конкретное предложение



Способы манипуляции

- Игры в жертву
- Мнимый подарок
- Давление на ценности



Что стоит знать о критике и как на нее реагировать

- Если вы не спрашивали мнения человека, а он его высказал, то на вас самоутверждаются
- Критика неконструктивна, если между вами не заплатили за нее денег. Давая бесплатные советы, человек хочет поднять чувство собственной значимости.

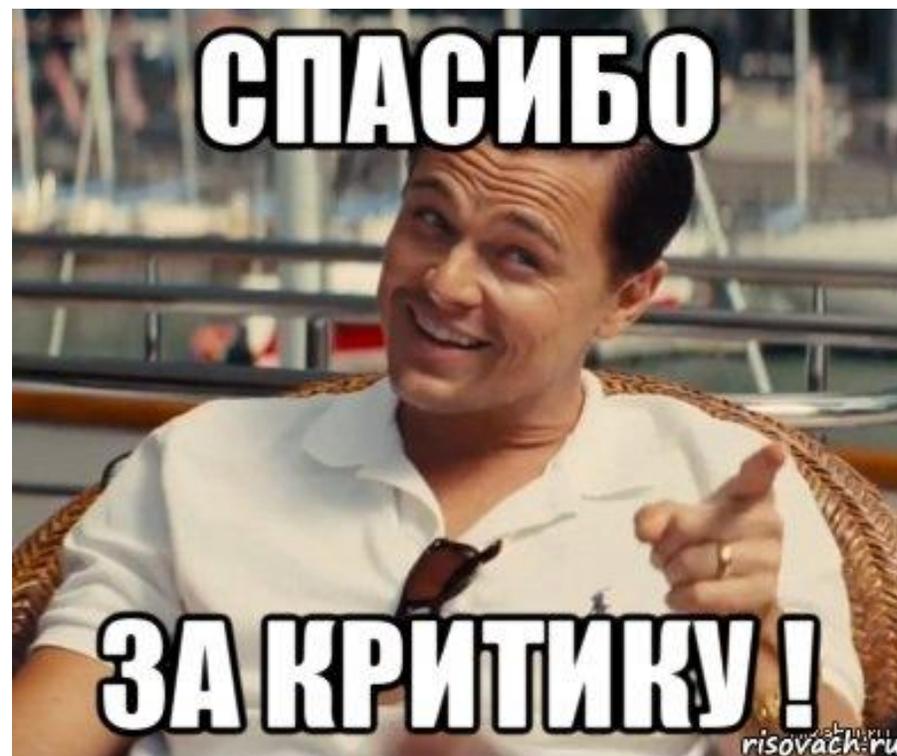
Как реагировать на справедливую критику от близких людей

1. Выясните, что на самом деле огорчило человека
2. Признайте, в чем вы на самом деле не правы
 1. Спросите, чего от вас ждут
 2. Исправьте то, что готовы исправить



Что делать с неадекватной критикой

- Осознать, что она к вам не относится
- Представить, что сов собеседника возвращаются к нему рикошетом
- Не обращать внимания и заблокировать комментатора



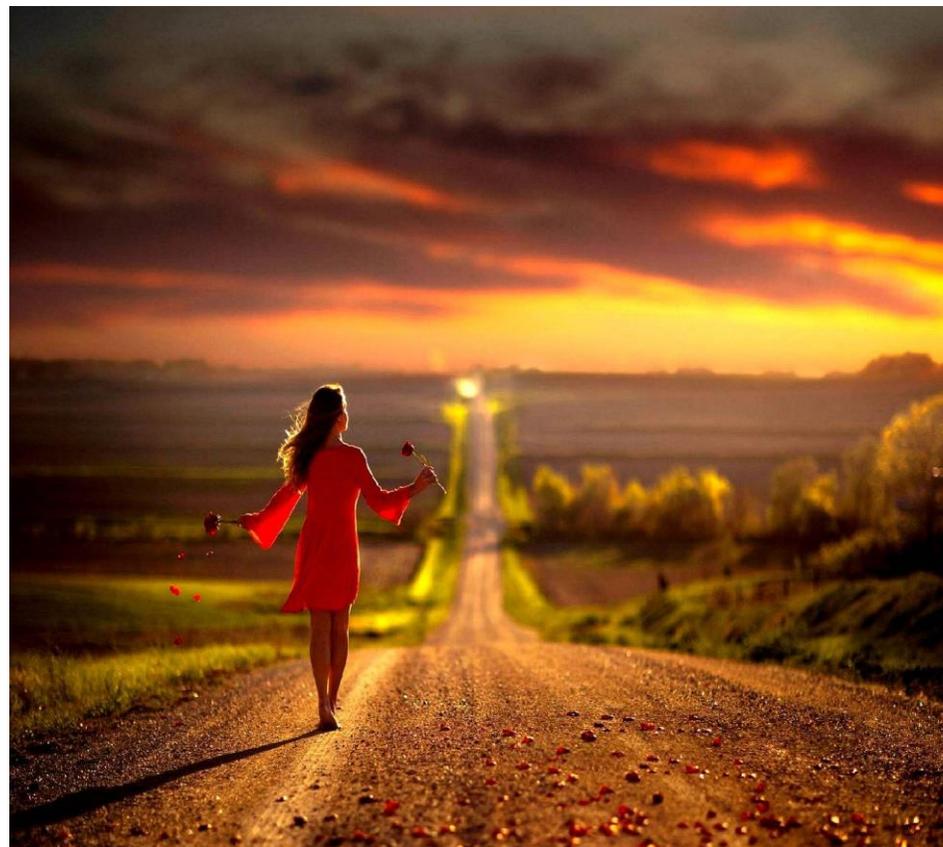
Как научиться доводить начатое до конца и мотивировать саму себя

1. Завести дневник успеха и ежедневно записывать туда все достижения, даже если они будут одними и теми же
2. Делать перерывы и подводить промежуточные итоги
3. Изменить отношение к своим ошибкам
4. Периодически проверять цель на актуальность и достижимость
5. Не требовать от себя невозможного

Двигаться к цели в своем темпе

Условно можно выделить рациональных и иррациональных людей.

Если не учитывать особенности своего типа личности, можно легко растерять весь энтузиазм на пути движения к цели и так и не достигнуть желаемого.



Рациональные люди

- Работают размеренно
- Достигают целей последовательно
- Комфортно себя чувствуют, когда все стабильно
- Движение к цели не зависит от настроения



Иррациональные люди

- Работоспособность сильно зависит от настроения
- Спонтанны и более гибкие
- Их угнетает однообразие и монотонность
- Живут в творческом, но управляемом хаосе



Как сделать планирование эффективным в зависимости от вашего типа личности?

Рациональным людям:

1. Создайте четкий и пошаговый план
2. Фиксируйте затраченное время
3. Вставайте и ложитесь в одно и тоже время
4. Двигайтесь планомерно
5. Заранее планируйте отдых уже с утра

Как сделать планирование эффективным в зависимости от вашего типа личности?

Иррациональным людям:

1. Старайтесь переключаться между задачами в разных сферах
2. Учитывайте подъемы и спады
3. Не старайтесь жить по расписанию
4. Держите при себе список основных задач
5. Выбирайте 2-3 проекта и сосредотачивайтесь на них

Медитация для достижения удачи и успеха

