**Занятие 10**

**Цитаты дня**

Бессмысленно продолжать делать то же самое и ждать других результатов.

А. Эйнштейн

 **7 МОЩНЫХ ЭТАПОВ ДОСТИЖЕНИИ ЦЕЛЕЙ**

1. Цель – это именно то, что Вы действительно ХОТИТЕ.
2. Цели все гармонично СОЧЕТАЮТСЯ одна с другой ( не противоречат друг другу)
3. В целях учтены все ОСНОВНЫЕ И ВАЖНЫЕ именно для Вас параметры
4. У Вас есть ЧЕТКИЙ ПЛАН действий.

 Вы его ГИБКО реализуете

1. Всегда держите четкий ПОЗИТИВНЫЙ НАСТРОЙ
2. ВЕРЬТЕ в свою цель
3. Будьте готовы к ПЕРЕМЕНАМ

**5 УРОВНЕЙ ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛЕЙ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **1 путь** | **2 путь ( в обратном направлении)** |
| **1 ОКРУЖЕНИЕ- кто может мне помочь** |  |  |
| **2.ДЕЙСТВИЯ – что надо делать**  |  |  |
| **3. СПОСОБНОСТИ, которые помогают идти к цели**  |  |  |
| **4. УБЕЖДЕНИЯ – какие мысли помогают и вдохновляют**  |  |  |
| **5. Какой Я, когда цель достигнута.**  |  |  |

**ПОВЫШЕНИЕ УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ В ДОСТИЖЕНИИ ЦЕЛЕЙ**

Я чувствую, что я полон энергии

Я полон сил и желания действовать

Я достоин всего, что я могу пожелать

Я достоин всего самого лучшего

Я чувствую в себе Творца

Я чувствую в себе огромные силы для того, чтобы сотворить себе любую реальность

Я источник бесконечной Силы

Я Творец своей жизни

Все, что происходит в моей жизни, я создаю сам

Я восхищаюсь своим творением

И я даю себе установку впредь создавать себе только радостную и позитивную жизнь

Впредь я всегда чувствую себя радостно, уверенно, защищенно, комфортно

Я открываюсь денежному потоку

Деньги – радостная и важная часть моей жизни

Моя жизнь – это радость

Моя жизнь – это праздник

Моя жизнь – это парение, парение во всех сферах жизни

Я парю в отношениях с людьми

Я парю в денежном потоке

Все, что в моей жизни происходило, происходит или будет происходить – все направлено только во благо мне.

Я благодарен жизни, благодарен себе и своему Высшему Я.

Я знаю, что жизнь прекрасна

Все мое будущее благополучно, радостно и финансово обеспечено

Я в восторге от себя и Мои настоящее и будущее прекрасно!

**Схема работы с целями**

1. Свободное дыхание, чтобы убрать внутреннего критика – 3 – 4 минуты
2. Продолжать дышать и внутри проговаривать цель.
3. Если есть блоки в теле – надо дышать в это место.
4. Снова проговаривать внутри себя цель. Если при активном дыхании дискомфорта не возникает, продолжать дышать «на цель» 1 раз в неделю в течение 2 – 3 мес
5. Дышать, акцентируя внимания на действия направленные на реализацию цели, записывать то, что надо делать – 1 раз в неделю
6. Реализовывать эти (и другие ) полезные **ДЕЙСТВИЯ** для достижения цели
7. Записывать Дневник радости и достижений
8. Корректировать цель при необходимости
9. Не впадать в идеализацию цели – занять активную жизненную позицию : ЖИЗНЬ ЕСТЬ ИГРА.

МОЯ ЦЕЛЬ:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Что вижу

Что чувствую

Что слышу

**ДЕЙСТВИЯ НА ПУТИ РЕАЛИЗАЦИИ ЦЕЛИ**

**1 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Что делать?** | **Сроки** |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

**ДЕЙСТВИЯ НА ПУТИ РЕАЛИЗАЦИИ ЦЕЛИ 2\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Что делать?** | **Сроки** |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

**ДЕЙСТВИЯ НА ПУТИ РЕАЛИЗАЦИИ ЦЕЛИ**

**3\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Что делать?** | **Сроки** |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

**Схема работы по методике осознанной самотрансформации личности**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Этапы работы | Что делать | Сколько времени |
| 0 шаг | 1. Сформулировать проблемные зоны
2. Взять ответственность на себя за создание этой ситуации
3. Сформулировать задачи
 | Проанализировать жизненную ситуацию в разных областях . Записать выводыПисьменно взять ответственность на себя! | 1 – 3 дня.  |
| 1 шаг | Прошлые накопленные переживания | Эффективное прощение (написать 5 шагов и продышать) | До исчезновения телесного дискомфорта при дыхании.Спокойная реакция |
|  | Переживания и прошлые и настоящие | Медитация прощения (тоже эффективно работает, но медленнее) | По мере необходимости |
|  | Длительные переживания настоящего | Эффективное прощение сразу же (вечером)Записать в Дневник самонаблюдений | Переживания могут уйти за 2-3 сеанса |
|  |  | Сразу же произнести про себя«Я тебя прощаю и принимаю » |  |
|  |  | Использовать технику Дарения | По мере необходимости |
| 2 шаг | Меняем убеждения и загружаем ПУ | 1Выявлять НУ по мере ведения Дневника самонаблюденийАнализ негативных мыслей и др2Сформулировать и загрузить ПУ в Подсознанием3 Фиксировать в Дневнике достижений факты, свидетельствующие о том, что «работает»!4 Сделать «напоминалки» и пр5Работать с аудионастроями | 1 Загружать ПУ до исчезновения дискомфортных реакций2.Повторять 1 – 2 раза в неделю ( некоторые можно внести в п 5 Эф прощения.3 «Насыщать» ПУ энергией, пока ее содержание не станет проявляться во внешнем поведении. |
| 3 шаг | Сформулировать цели | 1Сформулировать2Проверить на истинность с дыханием3 Выбрать 3 основных4Загрузить в Подсознание | 1 – 2 недели ежедневно и корректировать формулировку при необходимостиПотом 1 раз в неделю обязательно |
|  | Действия по достижению цели | 1 Составить план действий2Работа с Подсознанием по корректировке действий3 Реализация планов | Постоянно1 раз в неделю подводить итоги и делать выводы. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 4 шаг | Закрепление результата |  |  |
|  | Убираем дополнительные препятствия |  |  |
|  | 1 Работа с идеализациями | Дневник самонаблюдений | Ежедневнодо 12 июня 2012 г, потом по мере необходимости |
|  |  | Наступить на идеализацию | Однократно |
|  |  | Волевой отказОбсмеять - «Колпак»Подружиться с переживаниями и (послать им любовь)Ежик событий | По мере необходимости |
|  | Работа со страхами | 1.Образ страха «залить» любовью2Обсмеять страх3 Прием «Кинотеатр»4 Метод ПУ5 Прием «Сдуваем шарик» | По мере необходимости |
|  | Работа по повышению уверенности в себе | Выявить НУ о себе и сформулировать ПУЗагрузить ПУ о себе в ПодсознаниеАудионастрои | Загружать ПУ, пока не |
|  |  | Чтение Оды себе | 1 раз в неделю |
|  |  | Комплименты |  |
|  |  | Ведение дневника радости | Ежедневно |
|  | Работа с целями | См выше |  |
|  | Работа с выгодами | Проверить цели на отсутствие выгод их не иметьПереформулировать ПУ на выгоды иметь цель | Работа с ПУ 2 - 3 раза на каждую цель |
|  |  | Записывать свои целиКарта сокровищ | Каждый день в еженедельнике |
|  |  | Поиск оригинальных способов достижения цели | 1 раз в неделю при работа с Подсознанием |
|  |  | Визуализация цели | 1 раз в неделю |
|  |  | ДЕЛИТЬСЯ СВОИМИ УСПЕХАМИ С ДРУЗЬЯМИ и на нашем сайте |  |

 **Сегодня самый счастливый день моей жизни!** 

**УТРО**

Доброе утро, ……………………………………………………( свое прекрасное имя!)

Улыбнуться себе, близким, МИРУ!

Коктейль «Комплимент»

Записать свои основные ПУ и цели в ежедневнике

Повторять позитивную установку (утреннюю о себе) – менять по мере того, как она станет привычной.

Программа развития нужного для достижения целей качества (месячник развития качества – реализуем программу конкретных действий) Что для этого делаю сегодня? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**ДЕНЬ**

Повторять позитивную установку (дневную – о работе)

Использовать резинку для того, чтобы отучать себя от неполезных мыслей

«Колпак», чтобы обсмеять свои переживания в ситуации

Принимать других (коллег, руководителей, близких) только по тому, что они просто ДРУГИЕ.

Действуем на пути достижения целей

**Вечер**

Дневник радости (поделиться с близкими). Помните, что говорить близким о том, что Вы их любите, важно не только для них, но и для Вас.

Подвести итоги по выполнению плана достижения цели и ПОХВАЛИТЬ СЕБЯ

Работа по визуализации цели. Представить цель, почувствовать ее

Эффективное прощение, или загрузка целей, проработка действий по достижению целей.

Медитация «Прощение»

Дневник самонаблюдений – записать негативную ситуацию, выявить идеализации, написать желаемый вариант.

Под душем смыть все неприятности дня, если они были.

Поблагодарить Жизнь за все, что произошло в этот день.

**Еженедельно**

1. Продышать цели и действия по их реализации
2. Подвести итоги работы по целям.

Проанализировать, что уже сделано (что не стоило делать)

Похвалить себя

Что надо сделать еще.

1. Составить план на след неделю
2. Прочитать с выражением вслух Оду себе
3. Пополнить список достижений
4. Сделать что–то из списка «Что я люблю делать?»

**КАЖДЫЙ МЕСЯЦ**

Работа с отдаленными целями.

1. Продышать, скорректировать, определить шаги, которые можно сделать уже сейчас.
2. Делать себе и близким сюрприз, хотя бы один.
3. Писать о своих достижениях.

 **Веские причины работать с тренером**

**Увидеть себя и цель в изображении 3D**

**1.МАСШТАБНОСТЬ вашего мышления**

**2. ВЕРА в Вас и Ваши достижения**

**3.Помощь в ПРИНЯТИЕ осознанных РЕШЕНИЙ**

 **УДАЧИ И ДО ВСТРЕЧИ!**