



ЦЕНТР ПОЗИТИВНОЙ
ПСИХОЛОГИИ
АЛЕКСАНДРА СВИЯША
РАЗУМНЫЙ ПУТЬ

ПУТЬ ИСПОЛНЕНИЯ ЖЕЛАНИЙ

ВЕБИНАР-ПРАКТИКУМ

ТРЕНЕР **МАРИЯ РАЗБАШ**

занятие 12

ЗАДАЧИ КУРСА

- ▶ Понять свои главные цели
- ▶ Убрать энергетические блоки на пути достижения цели
- ▶ Повысить уверенность в достижения цели
- ▶ Составить программу достижения цели
- ▶ Освоить методику достижения цели
- ▶ Получить удовольствие от процесса достижения цели

ЦИТАТА ДНЯ

**ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК ЧЕГО-ТО ХОЧЕТ ОЧЕНЬ СИЛЬНО, ТО
ВСЕЛЕННАЯ ИДЕТ ЕМУ НАВСТРЕЧУ И ПОМОГАЕТ
ПОЛУЧИТЬ ТО, ЧТО ОН ЖЕЛАЕТ**

П. КОЭЛЬО

ИСТИННОСТЬ ЦЕЛИ

ВНЕШНИЕ КРИТЕРИИ:

- ▶ УСПЕШНОСТЬ В ДЕЛАХ
- ▶ РЕАЛИЗАЦИЯ СВОИХ СПОСОБНОСТЕЙ
ЗНАНИЙ И УМЕНИЙ
- ▶ ВОЗМОЖНОСТЬ РАЗВИВАТЬСЯ И
СОВЕРШЕНСТВОВАТЬСЯ В ДОСТИЖЕНИИ ЦЕЛИ
- ▶ ОТКРЫТИЕ НОВЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ

Как понять истинность цели

ВНУТРЕННИЕ КРИТЕРИИ:

- ▶ ОЩУЩЕНИЕ СЧАСТЬЯ
- ▶ УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ ЖИЗНЬЮ
- ▶ ГАРМОНИЯ С СОБОЙ
- ▶ ОЩУЩЕНИЕ СЕБЯ НА СВОЕМ МЕСТЕ
- ▶ ВНУТРЕННЕЕ СПОКОЙСТВИЕ



ПИРАМИДА

6 уровней достижения цели

1 ОКРУЖЕНИЕ

- кто может мне помочь?

2.ДЕЙСТВИЯ

- что надо делать конкретно?

3. СПОСОБНОСТИ

- которые помогают идти к цели?

4. УБЕЖДЕНИЯ

- какие мысли помогают?

5. ЦЕННОСТИ

Ради чего я это делаю? Почему мне это важно?

6. Я и моя цель

.

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

ТЕХНОЛОГИЯ ОСОЗНАННОЙ САМОТРАНСФОРМАЦИИ ЛИЧНОСТИ

1. Очищение внутреннего пространства
2. Работа с идеализациями
3. Меняем свои мысли - ПУ
4. Работа с целями

и закрепление результата:

Повышение самооценки (уверенность в себе)

Работа с внутренними выгодами

Повышение значимости цели (работа с ценностями)

СХЕМА ЕЖЕДНЕВНОЙ РАБОТЫ С ЦЕЛЯМИ

КАЖДОЕ УТРО

1. Записать основные ПУ, на основное качество и основную цель (можно +3 дополнительные цели)

2. Дыхательная практика утром:

- ▶ 2 мин интенсивного дыхания
- ▶ 3 мин - основные ПУ, вдохновляющие ПУ к цели, ПУ на основное качество
- ▶ По 2 -3 мин каждую из 3 –х основных целей.

Задавать себе вопрос в процессе дыхания:

- ▶ Что надо делать для достижения цели.

Корректировать цель и действия, при необходимости, записывать сразу же

ПЛАН ДЕЙСТВИЙ

СХЕМА ЕЖЕДНЕВНОЙ РАБОТЫ С ЦЕЛЯМИ

ДНЕМ

1. Делать реальные шаги для достижения целей
2. Работать с ПУ (повторять при любой возможности)
3. Слушать аудионастрой по выбранной теме
4. Использовать «резиночку»
5. При возможности днем или вечером за 2 часа до сна: РФП себя, окружения, цели и других объектов

СХЕМА ЕЖЕДНЕВНОЙ РАБОТЫ С ЦЕЛЯМИ

КАЖДЫЙ ВЕЧЕР

1. В дневнике Успеха записать достижения дня.

Отметить, что сделано по целям.

Обязательно похвалить себя за достижения и успехи.

2. Записать дневник самонаблюдений (по мере необходимости)

3. Сделать медитацию – визуализацию

«МОЯ ВДОХНОВЕННАЯ ЦЕЛЬ» и Энергия Благодарности за реализацию своей цели в будущем.

Дополнительно:

1. Один раз в неделю дышать, наполняя энергией Карту желаний

2. Писать и читать Эссе Моя счастливая жизнь с реализованным желанием

3. Один раз в неделю – Практика Пирамида к цели

ПРОДОЛЖАЕМ РАБОТАТЬ

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ
КОУЧИНГ С МАРИЕЙ**

РАЗБАШ-

**ЭТО СИСТЕМНЫЙ ПУТЬ
К УСПЕХУ**

Программа коучинга с Марией Разбаш

1. Пошаговый путь достижения цели
2. Опора на потенциал клиента
3. Показать наиболее эффективные пути их достижения
4. Не дать отступить от намеченной цели
5. Дать внешнюю поддержку и верить в Ваш внутренний потенциал
6. Пошаговый план действий.
7. Отчетность и ответственность клиента

Программа коучинга с Марией Разбаш

Дополнительные методы:

1. Индивидуальные медитации
2. Коррекция цели, ПУ,
3. Арт – коучинг Моделируем свое будущее при помощи нейрографического рисунка

Специальное предложение для
участников нашей программы



Напутствие

- ▶ Идите к своим целям вдохновенно и радостно
- ▶ Будьте на связи

КАК ПОДДЕРЖИВАТЬ В СЕБЕ ПОЗИТИВ?

Начинать день с улыбки



Я на связи

Мария Разбаш

**СЧАСТЬЯ, УСПЕХОВ И
БЛАГОПОЛУЧИЯ ВО ВСЕХ
ОБЛАСТЯХ ЖИЗНИ**