



**ЦЕНТР** ПОЗИТИВНОЙ  
ПСИХОЛОГИИ  
**АЛЕКСАНДРА СВИЯША**  
**РАЗУМНЫЙ ПУТЬ**

# КЛЮЧ К ИСПОЛНЕНИЮ ЖЕЛАНИЙ

Ведущий тренер Центра

**МАРИЯ РАЗБАШ**



# ЗАДАЧИ ВЕБИНАРА - 3

- СОЗДАЕМ ПЛАН ПРАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ
- АКТИВИЗИРУЕМ СВОИ РЕСУРСЫ
- БЛАГОДАРИМ ЗА ПОЛУЧЕНИЕ ЖЕЛАЕМОГО
- ЗАРЯЖАЕМ ВОЛШЕБНОЙ ЭНЕРГИЕЙ СВОИ ЦЕЛИ



# ИСПОЛНЕНИЕ ЖЕЛАНИЙ

Насколько верите в реализацию  
своей цели?

ПО 10 БАЛЬНОЙ ШКАЛЕ



# Нейро-карта ЦЕЛИ

**ЦЕЛЬ на  
2021**



# Ресурсы для достижения цели

1. Окружение
2. Финансы
3. Время
4. Энергия
5. Опыт
6. Интуиция
7. Действия





# ПОЗИТИВНЫЕ УТВЕРЖДЕНИЯ

Я четко знаю свои цели

Я привлекаю нужное мне окружение для  
воплощения моей цели

Я активно и эффективно действую и достигаю  
своих целей

Я включаю все свои способности для  
достижения цели

Мои цели реализуются во благо мне и  
окружающим

Я легко и настойчиво достигаю своих целей

Я иду по жизни легко. Мои цели вдохновляют  
меня. Я на волне Удачи.

Я благодарю Вселенную за помощь



# 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)



# Критерии цели

- КРИТЕРИИ, ПО КОТОРЫМ ОПРЕДЕЛИТЕ, ЧТО ЦЕЛЬ ДОСТИГНУТА
- Какие ощущения в теле
- Какие эмоции
- Какие мысли





# Ресурсы для достижения цели

- Загрузка целей с дыханием

1 3 мин дыхание

2. 2 мин Загрузка ПУ и важного качества для достижения цели с дыханием

3. 3 мин Загрузка цели с дыханием.  
Корректировка

4. 5 мин Что надо делать для достижения цели?



# ИСПОЛНЕНИЕ ЖЕЛАНИЙ

Насколько верите в реализацию  
своей цели?

ПО 10 БАЛЬНОЙ ШКАЛЕ



# Создаем настрой на цель

2 минуты записать все слова и словосочетания по отношению основной цели на 2021 год



# Движение к цели

- Желание = **ЭМОЦИЯ** = цель = действия =  
реализация



# Путь достижения цели

1. Мое окружение (кто и что в моей цели)
2. Действия (3- 5 промежуточных шагов)
3. Способности ( записать 3 успеха)
4. Убеждения (вдохновляющие мысли)
5. Ценности (ради чего мы это делаем)
6. Кто я в моей цели



# ИСПОЛНЕНИЕ ЖЕЛАНИЙ

Насколько верите в реализацию  
своей цели?

ПО 10 БАЛЬНОЙ ШКАЛЕ





# ***ПЛАН ДНЯ***

**Главные достижения дня:** Я благодарю за реализацию своих целей на 2021:

1.....

2.....

3.....

***Дела на сегодня***

Встреча дня

Что важного понял(а)

Я благодарю день за...



Исполнение желаний

**ЭНЕРГИЯ БЛАГОДАРНОСТИ**

**ЗА**

**РЕАЛИЗАЦИЮ ЦЕЛИ**

**ДНЕВНИК БЛАГОДАРНОСТИ**



# Заряжаем свою цель





# ЗАДАНИЯ

1. Реализовать план очищения своего внешнего и внутреннего пространства. РФП года
2. Написать ручкой БЛАГОДАРСТВЕННОЕ письмо 2020 году. Медитация Благодарности
3. Сделать короткое слайд -шоу «Мой 2020 год»
- 4. Написать эссе «Мой ЧУДЕСНЫЙ 2021»**
- 5. Создать творческую Карту целей 2021 (Елочка) Карта желаний.**
- 6. Реализовывать свои цели последовательно и легко**
- 7. Делиться своими успехами**



Как получить подарок?  
- записать видео-отчет







# Как работать дальше?

## Индивидуальная работа с тренером

- Опора на Ваши личные сильные стороны
- Конкретная программа действий
- Регулярность и последовательность
- Личные медитации
- Творческие подходы и креативные решения
- Вдохновение и позитивные эмоции





# Исполнение желаний

Всегда рада вдохновлять Вас на  
реализацию Ваших целей

**МАРИЯ РАЗБАШ**



**До встречи**

