



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

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

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

ВАЖНЫЕ СФЕРЫ ЖИЗНИ

- ▶ ЛИЧНЫЕ ОТНОШЕНИЯ И СЕМЬЯ
- ▶ ТЕЛО И ЗДОРОВЬЕ
- ▶ РАБОТА, БИЗНЕС
- ▶ МАТЕРИАЛЬНЫЕ БЛАГА
- ▶ ФИНАНСЫ
- ▶ ЛИЧНОСТНЫЙ РОСТ
- ▶ ОБЩЕНИЕ
- ▶ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ПО ДУШЕ, ТВОРЧЕСТВО

ТЕХНОЛОГИЯ ОСОЗНАННОЙ САМОТРАНСФОРМАЦИИ ЛИЧНОСТИ

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

и закрепление результата:

Повышение самооценки (уверенность в себе)

Работа с внутренними выгодами

Повышение значимости цели

Позитивные мысли о реализации целей

Впредь с легко достигаю СВОИХ ИСТИННЫХ ЦЕЛЕЙ
Впредь я выбираю активно действовать для достижения своих
целей

Впредь я выбираю быть уверенным в достижении своей цели

Впредь я выбираю верить в свои возможности

Впредь я выбираю использовать все шансы для достижения
цели

Впредь я выбираю активно привлекать помощников для
достижения цели

Впредь я выбираю верить в то, что цель будет достигнута

Впредь я выбираю наполняться энергией для достижения цели

Впредь я выбираю окружающих, которые поддерживают и
вдохновляют меня для достижения цели

Впредь я выбираю быть решительным/ной при достижении
цели

Впредь я выбираю всегда четко видеть свою цель

Впредь я выбираю четко видеть все действия для достижению
цели

Впредь я выбираю энергично достигать своих целей.

Впредь Я ИДУ ПО ЖИЗНИ ЛЕГКО

Впредь Я всегда НА ВОЛНЕ УДАЧИ

Богатство

Слава

**Любовь
Брак**

Семья

Здоровье

**Дети
Творчество**

**Знания
Мудрость**

Карьера

**Помощники
Путешествия**

Медитация Активизация потоков энергии для исполнения желаний



СХЕМА ЕЖЕДНЕВНОЙ РАБОТЫ С ЦЕЛЯМИ

КАЖДОЕ УТРО

1. Записать ПУ на основное качество и 3 цели
2. Упражнение «Энергетический ШАР»
2. Дыхательная практика утром:
 - ▶ 2 мин интенсивного дыхания
 - ▶ 3 мин - основные ПУ
 - ▶ 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
3. Слушать аудионастрой по выбранной теме
4. Использовать «резиночку»
5. Техника «Дарения»
6. Загрузка ПУ для достижения цели
7. РФП себя, окружения, цели и других объектов (при необходимости)

СХЕМА ЕЖЕДНЕВНОЙ РАБОТЫ С ЦЕЛЯМИ

КАЖДЫЙ ВЕЧЕР

1. В дневнике РАДОСТИ записать достижения дня. Поблагодарить за то, что есть и за то, что будет.
2. Отметить, что сделано по целям.
3. Похвалить себя за достижения
4. Записать дневник самонаблюдений (по мере необходимости)
5. Делать медитацию – визуализацию
«МОЯ ВДОХНОВЕННАЯ ЦЕЛЬ», «Шаг в будущее»,
«
- 6 **Один раз в неделю дышать, глядя на карту желаний**

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. Трансформационные игры.
4. Арт – терапевтические техники

Специальное предложение для
участников нашей программы



Напутствие

- ▶ Идите к своим целям вдохновенно и радостно
- ▶ Делитесь с нами своими успехами. **Отзывы присылайте**
zakaz!@sviyash.ru
- ▶ Задавайте вопросы и будьте на связи

Я на связи

Мария Разбаш

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