



ЦЕНТР ПОЗИТИВНОЙ
ПСИХОЛОГИИ
АЛЕКСАНДРА СВИЯША
РАЗУМНЫЙ ПУТЬ

ПУТЬ ИСПОЛНЕНИЯ ЖЕЛАНИЙ

ВЕБИНАР-ПРАКТИКУМ

ТРЕНЕР **МАРИЯ РАЗБАШ**

занятие 9

Цитата дня

Любое великое достижение,
когда то было просто мечтой в
чьей-то конкретной голове.

4 шага технологии осознанной самотрансформации личности

1. Очищаем свое внутреннее пространство
2. Меняем свои убеждения (Меняем НУ на ПУ, Самооценка, Скрытые выгоды)
3. **Работаем с целями**
4. **Работаем с ценностями**

Система Декарта

Цель есть , какие плюсы

Цели нет, какие плюсы

Цель есть , какие минусы

Цели нет , какие минусы

РАБОТА С ЦЕННОСТЯМИ

Ценность - это ответ на вопрос: ради чего Вы это делаете?

- ▶ 1. Выберите 10 важных ценностей
- ▶ 2. Проранжируйте их по 10 бальной шкале (10 - самое важное)
- ▶ 3. Запишите список из 3 - 5 главных ценностей
- ▶ 4. Соотнесите свое желание и то, какие ценности оно реализует, задействует
- ▶ 5. Составьте план из 3 действий, которыми Вы сможете повысить значимость основных ценностей.

Работа с ценностями.

Поднять ценность в поле Желания на должный уровень.

План практических действий

Пример

Цель - в области Здоровья

Здоровье как ценность строит на 4 уровне

План действий

1. Программа

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

Домашнее задание

1. Работа с ценностями. Поднять ценность в поле Желания на должный уровень. План практических действий
2. Работа с Дневником самонаблюдений
3. Медитация Встреча с ценностями (2 раза)
4. Активизировать общение с теми, кто поддерживает и вдохновляет Вас на достижение цели и реализацию своего желания

Ежедневные задания

1. Утром Записывать свое желание в Ежедневнике и **главные ПУ**
2. Вечером записывать реальные шаги и достижения, которые Вы делали в этот день на пути исполнения желаний
3. Упражнение РФП (себя за недостижение цели, других людей, других объектов), - очищаем внутреннее пространство
4. Практиковать медитацию-визуализацию Исполнения желаний и благодарность
5. Писать свое эссе «Моя счастливая жизнь с исполненным желанием»