



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

# ПУТЬ ИСПОЛНЕНИЯ ЖЕЛАНИЙ

ВЕБИНАР-ПРАКТИКУМ

ТРЕНЕР **МАРИЯ РАЗБАШ**

занятие 11

# Цитата дня

Хороший план, выполненный  
молниеносно сегодня, гораздо  
лучше, чем идеальный план на  
завтра.

Джордж Паттон

# 4 шаг технологии осознанной самотрансформации личности

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

Работаем с идеализациями

4. **Достижение 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

Видение своей цели

Медитация «Шаг в  
будущее»

# ПИРАМИДА

## 5 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. Я и моя цель

.

# План действий по достижению целей

Выбрать основную цель

( записывать мысли по ходу  
дыхательной практики)

1. Загружаем цель, корректируем при необходимости
2. Что я могу делать прямо сейчас для достижения моей цели

# Домашнее задание 11

1. Работать с целями и делать шаги по реализации цели .
2. Пройти по «Пирамиде цели» .
3. Визуализировать свою цель ежедневно.
4. Подготовить вопросы для заключительного занятия

# 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 Энергетический шар своего желания
4. Практиковать медитацию-визуализацию Исполнения желаний