

12 необходимых навыков

**для уверенности в себе и
влияния на людей
в сложных ситуациях**

16 занятие

Домашнее задание

Написать 2-3 формулы цели для разных сфер своей жизни

Список скрытых выгод (почему не растет доход)

Цель:

- Превышает ваши возможности на сегодняшний день
- «Ваша», у вас есть желание добиваться ее



Ценности

Что для вас наиболее важно в жизни?

Напишите 4 самых важных для вас на
сегодняшний момент

На каком месте в вашем списке деньги?

Цели должны отражать ваши ценности

Иначе вам будет их не достичь

Можно ли подкорректировать свои ценности?

- Постоянно напоминаем себе про нужную ценность
- Делаем небольшие действия, чтобы убедить РМ
- Составляем ПУ

ПУ

- Отныне деньги для меня – важная ценность моей жизни
- Отныне зарабатывание денег - важная часть моей самореализации
- Отныне я с удовольствием занимаюсь зарабатыванием денег и получаю от этого радость и энергию

Публичные выступления

- Где встречаются в обычной жизни
- Почему есть страх

Как преодолеть

- Повышение уверенности
- Принятие себя/ нет ошибок
- Действия

ПУ для работы со страхом публичных выступлений

Меняем свой настрой на позитивный:

Отныне я с удовольствием выступаю на публике

Отныне я получаю энергию от публичных выступлений

*Отныне я получаю удовольствие от выступлений на
публике*

Отныне мне нравится выступать публично

ПУ для работы со страхом публичных выступлений

Убираем страхи:

Отныне я с удовольствием чувствую себя в центре внимания

*Отныне мне нравится, когда внимание окружающих направлено на
меня*

Отныне я чувствую себя уверенно, когда выступаю на публике

Добавляем действия (ПУ 1 вида)

*Отныне я преобразовываю волнение перед выступлением на публике в
свою энергичную и воодушевляющую речь*

*Отныне я легко и быстро подбираю нужные слова, когда выступаю на
публике*

ПУ для работы со страхом публичных выступлений

Убираем зависимость от других людей:

Отныне я спокойно отношусь к тому, что думают и говорят обо мне окружающие люди

Отныне я никому ничего не должен

Отныне моя самооценка зависит только от меня

Отныне я одобряю себя во всем

Действия

Уверенность рождается благодаря действиям

Визуализация

- Мои желания

Как работать дальше

1) Убираем эмоциональные блоки

РФП + работа с дыханием

2) Какая идеализация активизировалась

Способы работы с идеализациями

3) Скрытые выгоды

4) Страхи

Как работать дальше

5) Какие у меня есть НУ

Переформулируем в ПУ

Загружаем с помощью самопрограммирования

6) Ставим цель

Загружаем с помощью самопрограммирования

Как со мной связаться:

ВКонтакте: Надежда Резвякова
(vk.com/id59919708)

Skype: nadiarezv

Желаю всем
как можно больше
радостных и успешных дней!

До встречи!