



ЦЕНТР ПОЗИТИВНОЙ
ПСИХОЛОГИИ
АЛЕКСАНДРА СВИЯША
РАЗУМНЫЙ ПУТЬ

1 КЛЮЧ К ИСПОЛНЕНИЮ ЖЕЛАНИЙ

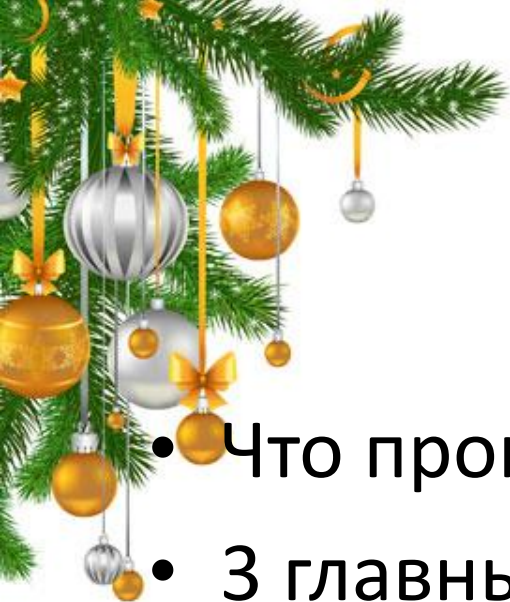
Ведущий тренер Центра

МАРИЯ РАЗБАШ



АЛГОРИТМ ИСПОЛНЕНИЯ ЖЕЛАНИЙ

1. АНАЛИЗ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ
2. КРИТЕРИИ, ПО КОТОРЫМ ОПРЕДЕЛИТЕ, ЧТО ЦЕЛЬ ДОСТИГНУТА
3. КАКИМИ КАЧЕСТВАМИ НАДО ОБЛАДАТЬ, ЧТОБЫ ДОСТИЧЬ ЦЕЛИ
4. ОЧИСТИТЬ ВНУТРЕННЕЕ ПРОСТРАНСТВО
5. КОРРЕКТИРОВКА МЫШЛЕНИЯ
6. ПЛАН ПРАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ
7. АКТИВИЗИРОВАТЬ СВОИ РЕСУРСЫ
8. БЛАГОДАРНОСТЬ ЗА ПОЛУЧЕНИЕ ЦЕЛИ
9. ПОЛУЧЕНИЕ ЖЕЛАЕМОГО И ПОСТАНОВКА НОВЫХ ЦЕЛЕЙ



ЗАДАЧИ ВЕБИНАРА - 1

- Что произошло в важного в 2020
- 3 главные области нашей жизни
- Очищение внутреннего пространства от негатива, страхов, сомнений, беспокойства и тревог
- Важные уроки 2020
- Что надо успеть сделать до конца 2020
- Медитация Благодарности 2020 году



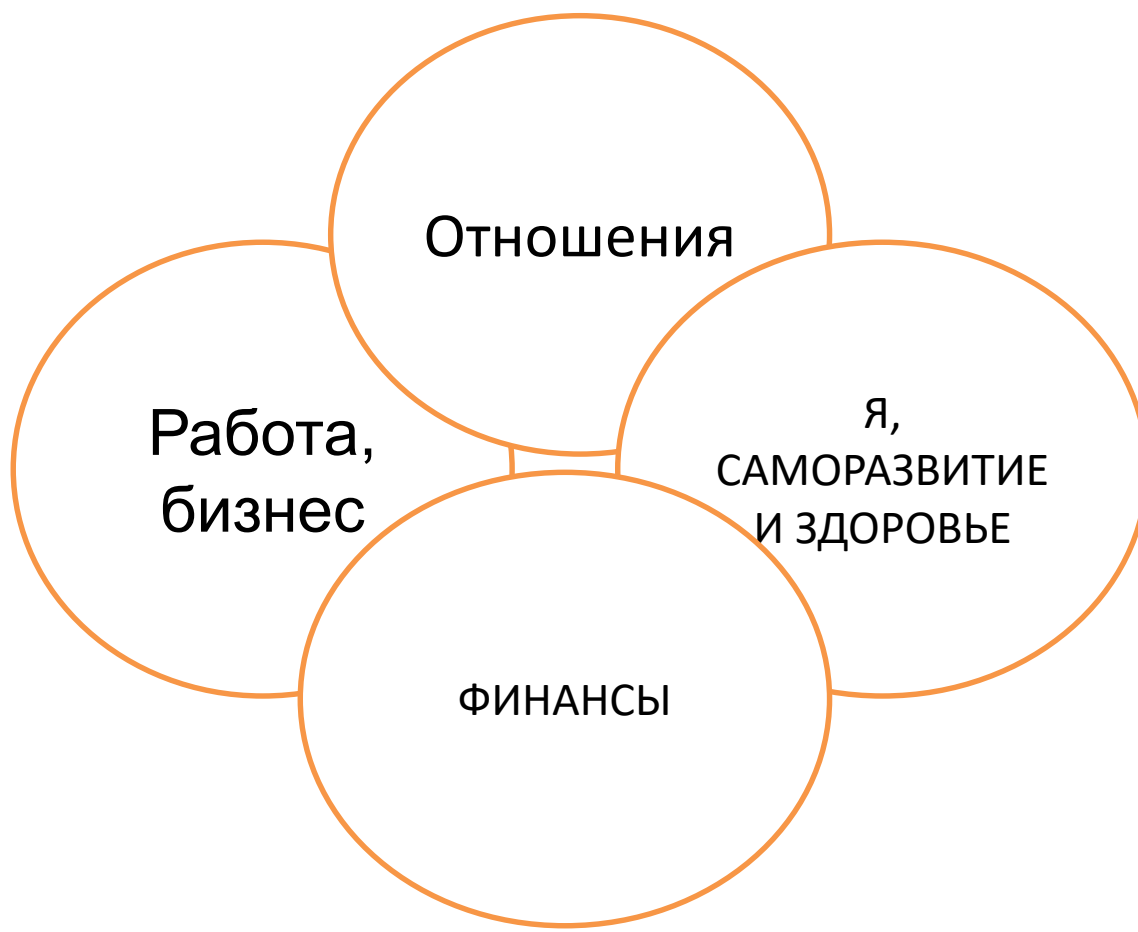
МУДРАЯ МЫСЛЬ

Начни делать необходимое, затем
возможное и внезапно увидишь,
что уже делаешь невозможное.

Франциск Ассизский



Основные направления наших желаний





Тайны уходящего года

Что важного произошло в 2020?

Запишите 3 самых ярких события

Запишите 3 самых неожиданных (возможно, тревожных) события



Стратегия в кризисной ситуации





Анализ возможностей

1. Позаботились о своем пространстве
2. Позаботились о своем эмоциональном состоянии
3. Организовали свою физическую активность
4. Отказались от того, что мешает жить комфортно
5. Научились продуктивно использовать время
6. Смогли защитить свои границы
7. Имели ли возможность делать то, что Вам нравится, то что Вы любите



Подводим итоги

1. Успехи года в профессиональной деятельности, карьере, работе
2. Что создали в отношениях, в семье
3. Изменения в финансах (где +, где -)
3. Что узнали нового, чему научились
4. Что было сделано, чем сейчас гордитесь
5. Какие приняли решения (или не приняли)

Важные уроки 2020



1. Новый режим работы (в удаленном режиме)
2. Повышение значимости здоровья и укрепления иммунитета
3. Забота и внимание к близким и внимание к их здоровью
4. Необходимость выстраивать отношения в семье в новом режиме
5. Система доставки услуг и товаров через интернет
6. Дистанционные обучающие программы
7. Новый формат организации досуга и отдыха: мероприятий, презентаций, выставок, спортивных и культурных событий
8. Удаленный характер социальных контактов
9. Видео - медицина
10. Работа с клиентами он – лайн
11. Роботизация
12. Новые увлечения и хобби



Чем для меня был 2020 год Что было запланировано и что сделано?

- Главное событие года
- Человек года
- Самый важный день года (счастливый или другой)
- Главная встреча года
- Открытие года
- Кого важно поблагодарить



Мудрая мысль

Самый лучший подарок, который дарит нам
судьба - это люди, которым мы говорим
"спасибо, что ты есть".

Эрсин Тезджан



ОБЛАСТИ ЖИЗНИ

- Семья и личная жизнь
 - Работа и бизнес
 - Материальные цели
 - Общение
 - Творчество
 - Саморазвитие
- Финансы
Карьера
Красота и здоровье
Спорт
Образование



Исполнение Желаний

ЗАВЕРШЕНИЕ ВАЖНЫХ ДЕЛ

1. Главное дело, которое надо успеть завершить за 14 дней
2. Что еще важно для меня сделать



Исполнение желаний

Что надо оставить в прошлом?

**Главный опыт, который не стоит
повторять
(от какой привычки стоит
отказаться)**



ИСПОЛНЕНИЕ ЖЕЛАНИЙ

1. Ошибки и неудачи года
2. Какое качество мне мешает двигаться вперед и достигать своих целей?
3. Что хотели бы изменить в себе?



Мудрая мысль

Ваша жизнь на 10% зависит от того, что с вами происходит, и на 90% от того, как вы реагируете на эти события».

Джон Максвелл



Очищаем внутреннее пространство

Практика

«Эффективное прощение всех негативных событий уходящего года»



Исполнение желаний

ЧТО НАДО УСПЕТЬ СДЕЛАТЬ ДО КОНЦА ГОДА



ЧТО НАДО УСПЕТЬ СДЕЛАТЬ

ПОДВЕСТИ ИТОГИ ГОДА и продумать ПЛАНЫ НА 2021

1. Отдать долги, закрыть по возможности, кредиты
2. Проверить и оплатить штрафы
3. Отдать или Выбросить вещи, которые морально устарели и Вы ими не пользуетесь.
4. Доделать важные дела, которые откладывали
5. Попросить прощения у тех, у кого считаете надо это сделать
6. Поздравить близких, кто сейчас не с Вами. Встреча он – лайн, послать открытки
7. Поблагодарите тех, кто сделал Ваш год
8. Благотворительность
9. Украсить дом, приготовить наряд (Особенно для женщин), продумать меню
Подготовить подарки и украсить дом, пространство,
10. Продумать сюрпризы и развлечения, пожелания (костюмы, карта Желаний)



Исполнение желаний

МЕДИТАЦИЯ

ЭНЕРГИЯ БЛАГОДАРНОСТИ



Очищение своего пространства

Уровни очищения

Физическом
Эмоциональном
Ментальном
Социальном
Энергетическом



Очищение пространства

- Очищение водой
- Очищение огнем
- Очищение энергией Света



ЗАДАНИЕ

1. Начать реализовывать план очищения своего пространства.
2. Написать ручкой БЛАГОДАРСТВЕННОЕ письмо 2020 году
3. Сделать короткое слайд шоу (4 – 5 мин)

Мой замечательный (важный, прекрасный, ценный....) 2020 год



Приготовьте для 2-го занятия

1. 2 листа альбомных Ф;
2. Цветные фломастеры тонкие
3. Цветные ручки, карандаши акварельные
4. Ножницы
5. Нитка цветная (или золотая, или серебряная), иголка
6. Небольшая бусинка



До встречи

На вебинаре 15 декабря





Исполнение желаний

Всегда рада вдохновлять Вас на
реализацию Ваших целей

МАРИЯ РАЗБАШ