

The background features a dark blue gradient with faint, light blue technical diagrams. These include circular gauges with numerical scales (e.g., 160, 170, 180, 190, 200, 210, 220, 230, 240, 250, 260) and various circular arrows indicating clockwise or counter-clockwise rotation. The overall aesthetic is technical and futuristic.

# ОНЛАЙН МАСТЕРСКАЯ САМ СЕБЕ ВОЛШЕБНИК

ВЕДУЩИЙ: СЕРГЕЙ ХОХЛОВ

# О ЧЕМ ВЫ МЕЧТАЕТЕ? НАПИСАТЬ 5 САМЫХ ЗАВЕТНЫХ ЖЕЛАНИЙ



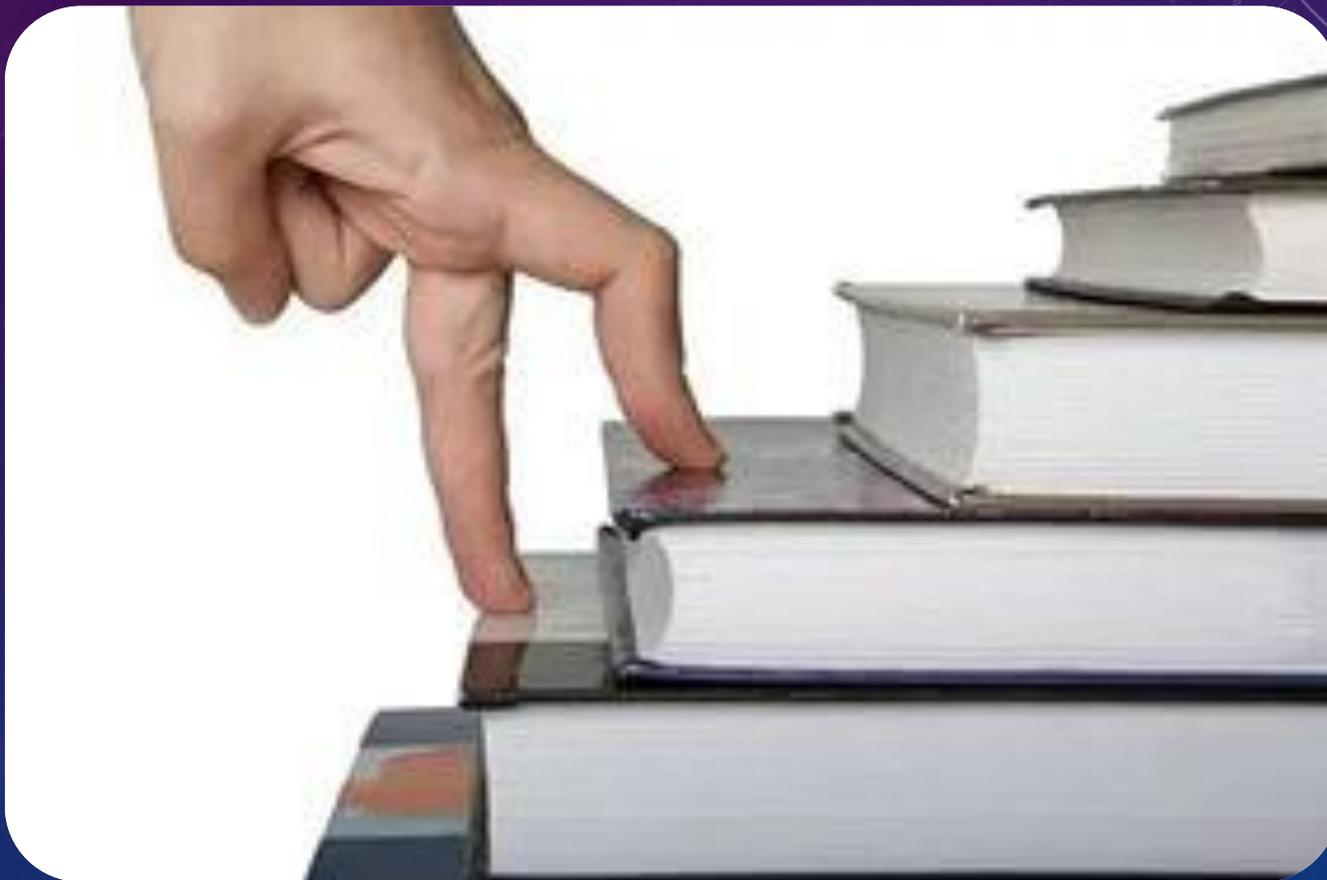
# ОТВЕТСТВЕННОСТЬ Я - ПРИЧИНА ПРОИСХОДЯЩЕГО ВЕРНУТЬ ВЛАСТЬ - ВЫЙТИ ИЗ ЖЕРТВЫ



# МЕЧТУ ПРЕВРАТИТЬ В ЦЕЛЬ

- 1. Сделать измеримой
- 2. Не путать цели и ценности
- 3. Поставить сроки
- 4. Разбить на шаги
- 5. Запланировать на каждый день шаг
- 6. Обзавестись командой
- 7. Делать шаги
- 8. Фиксировать результаты

# МЕЧТА ДОЛЖНА СТАТЬ НЕОБХОДИМОСТЬЮ



# МОРКОВКА СЗАДИ И МОРКОВКА СПЕРЕДИ

1. Выгодно сделать - невыгодно не сделать
2. Ситуация неизбежности
3. Декларация
4. Наказание
5. Поощрение
6. Коуч-ментор

# ЦЕЛЬ ЦЕЛИ - ЗАЧЕМ? СОСТОЯНИЕ.



1. 5 зачем 2. Портрет состояния 3. Что будет и как изменится жизнь после 4. Мой идеальный день

# ФИКСИРОВАТЬ ВНИМАНИЕ НЕСКОЛЬКО РАЗ В ДЕНЬ



1. Якоря-напоминалки (заставки, картинки)
2. Аффирмации
3. Проектор реальности
4. Игры

# ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЭНЕРГИЮ ЕДИНОМЫШЛЕННИКОВ



1. Создать команду мечты
2. Вступить в готовую группу
3. Дружить с реализованными носителями

4. Убрать сомневающихся из окружения

# ЗАРЯЖАТЬ СВОИ БАТАРЕЙКИ



1. Плюшки
2. Угли
3. Стояние на гвоздях
4. Энергетические практики
5. Спорт, йога, танцы
6. Боль превратить в ресурс

# ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ



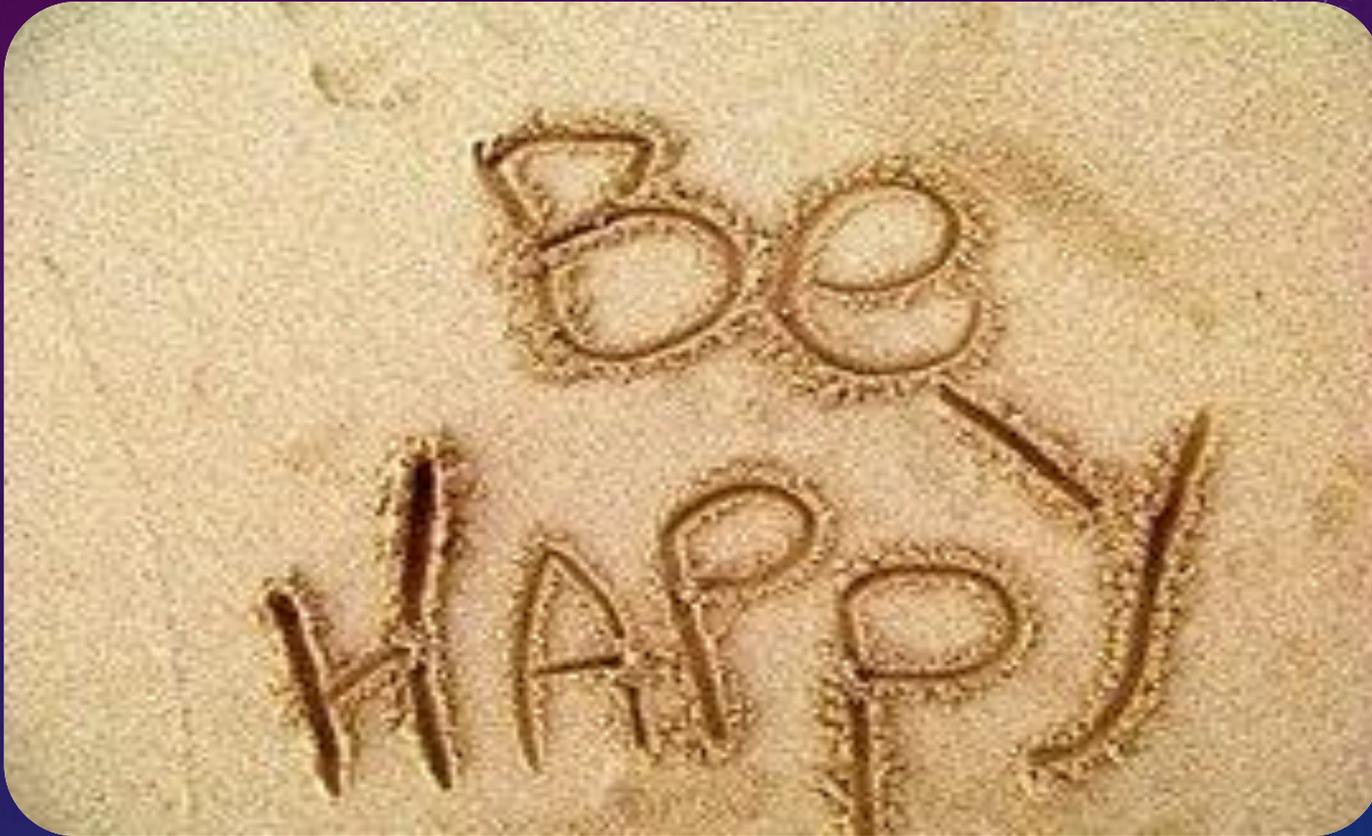
1. Психология изобилия
2. Концентрация на благодарности
3. Говорить комплименты и благодарности
4. Принимать помощь и просить
5. Благотворительность

# УБРАТЬ ПРЕПЯТСТВИЯ



1. Негативные установки
2. Непрожитые эмоции
3. Незакрытые ситуации
4. Висяки  
хвосты долги
5. Родовые программы
6. Вредные привычки

# СЧАСТЬЕ ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС



1. Цель достигается только сейчас
2. Иметь или быть
3. Непривязанность к результату
4. Реальность права
5. Бог Начальник
6. Убрать важность
7. Брать цель как булку хлеба
8. Запасные варианты.
9. Реагировать радостью
10. Принятие ситуации

# ИНСТРУМЕНТЫ:

1. Отчеты каждый день
2. Тест-драйв
3. 100 желаний
4. Коллаж мечты
5. Мой идеальный день
6. Плюшки
7. Проектор реальности
8. Заставки
9. Аффирмации
10. Группа поддержки
11. Денежный поток
12. Отстрелить висяки - вернуть энергию
13. Стеклоанный потолок

# КОНЦЕНТРАЦИЯ НА ПИКЕ СОСТОЯНИЯ



1. Спорт
2. Массаж
3. Творчество
4. Секс
5. Еда
6. Гвозди
7. Угли
8. Купание