МАСТЕР-КЛАСС
«Управляй мечтой! Секрет реализации планов и желаний»

Бизнес-тренер Цыбина Ольга

Академия психологии и педагогики ЮФУ
«Институт психологии управления и бизнеса» ЮФУ
+7(863) 22-11-023 www.inst.psyf.sfedu.ru

www.fppt.info

Ключевые задачи

- Планирование будущего или как сделать мечты – реальностью?!
- Как достигать всех поставленных целей?!
- Как мотивировать себя на выполнение собственных планов?!
- Как упорядочить цели и задачи из разных областей жизни (работа, семья, отдых, увлечения и др.)?!

www.fppt.info

Система обучения 3-П

Позволяет использовать 100% информации, которую ты получаешь из любых источников. В ней есть всего 3 шага:

1-П: Что я понял?

1. _____
2. _____
3. _____

Сведи всю информацию к 3 основным ВАЖНЫМ для тебя понятиям. Сформулируй их своими словами и запиши. Это резюме.

2-П: Что я планирую с этим сделать?

1. _____
2. _____
3. _____

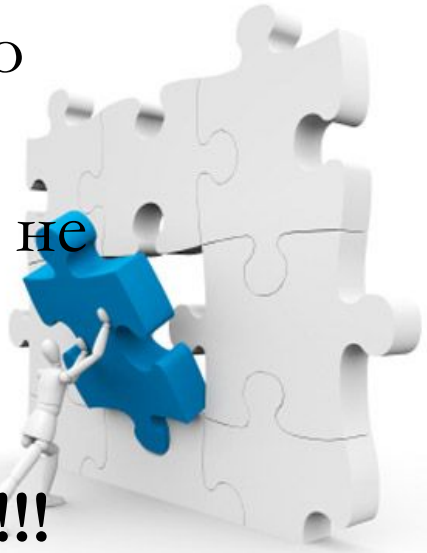
3-П: С кем я Поделюсь своим пониманием и своим планом?

1. _____
2. _____
3. _____

www.fppt.info

Система обучения 3-П

- Когда ты объясняешь кому-то своё понимание, ты закрепляешь его в своей памяти, мышлении.
- Ты лучше понимаешь эту информацию.
- Когда ты делишься своим планом – ты берёшь на себя социальное обязательство по его выполнению и создаешь новую реальность, в которой тебе будет сложно не сделать. А **ДЕЛАТЬ** – это и есть смысл любых новых знаний.



Только ДЕЙСТВИЯ дают результаты!!!

www.fppt.info

«Чтобы создать будущее, нет ничего лучше мечты. То, что сегодня кажется утопией, завтра обретет плоть и кровь».

Виктор Гюго

Мечты сбываются?!

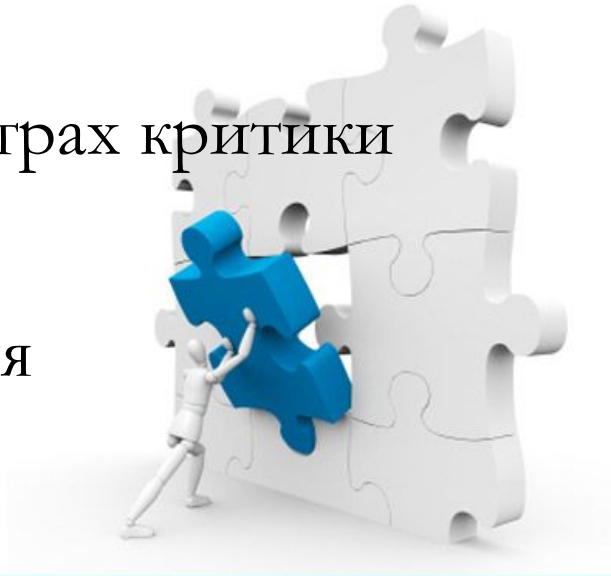
www.fppt.info

Список желаний

www.fppt.info

Почему мечты не сбываются, цели не достигаются?

1. Часто их обесценивают, считая маленькими, глупыми или недостижимыми (невозможными)
2. Страх неудачи
3. Боязнь осуждения окружающих, страх критики
4. Лень или отсутствие энергии
5. Привычки и стереотипы поведения
6. Неверные стратегии и методы

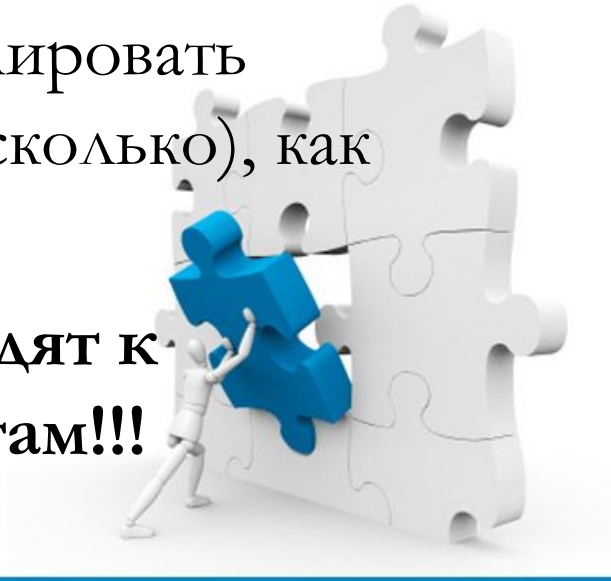


www.fppt.info

Почему мечты не сбываются, цели не достигаются?

1. Мозг человека устроен таким образом, что он выполняет поставленные перед ним задачи. Когда человек чётко сформулировал свою цель, его мозг «включается» и 24 часа работает в поисках возможностей для реализации этой задачи. Главное правильно сформулировать задачу: срок, измеримость (когда и сколько), как можно более детальнее и чётче.

Неопределенные цели приводят к неопределенным результатам!!!



www.fppt.info

Почему мечты не сбываются, цели не достигаются?

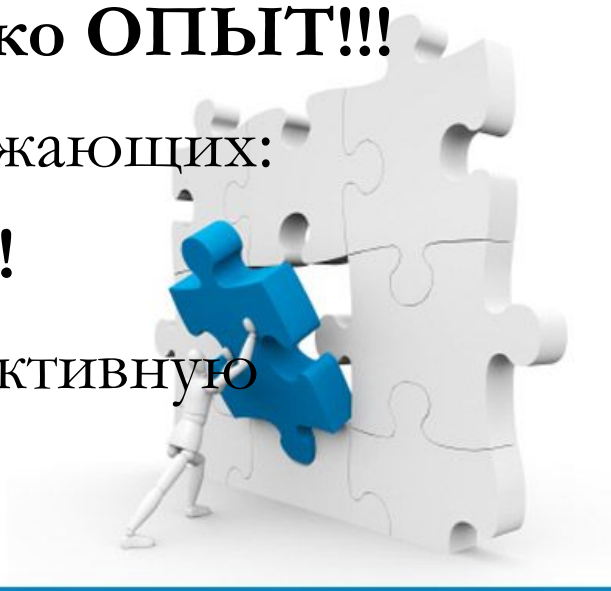
2. Страх неудачи: мозг выбирает из прошлого опыта то, что человек считает своей неудачей и всё то плохое, что происходило с окружающими и посторонними людьми.

Неудач не существует, есть только ОПЫТ!!!

3. Страх критики, зависимость от окружающих:

Критика неизбежна!!!

Обращай внимание только на конструктивную критику: экспертность и улучшение.

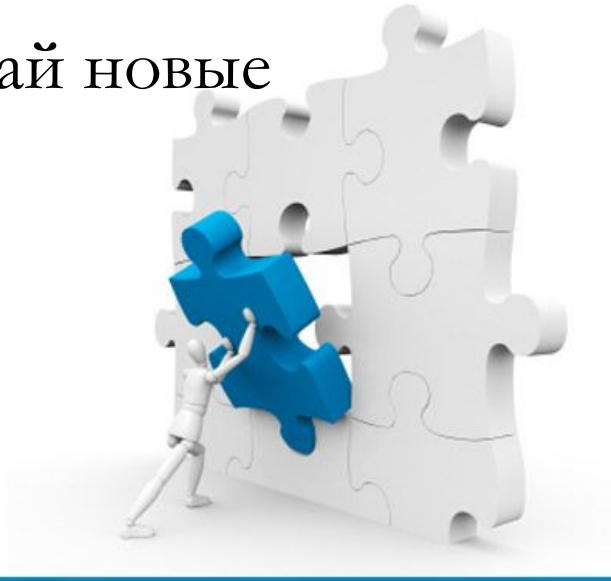


www.fppt.info

Почему мечты не сбываются, цели не достигаются?

4. Лень или отсутствие энергии: занятия спортом, прогулки на свежем воздухе и ПП.

5. Привычки и стереотипы: вырабатывай новые привычки по системе МОЛОДЕЦ!!!

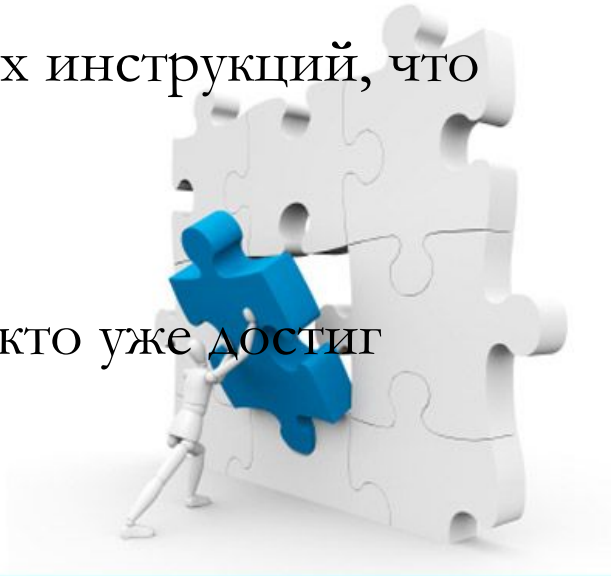


www.fppt.info

Почему мечты не сбываются, цели не достигаются?

6. Правильно поставленная цель:

- ✔ Ясна - 95% успеха зависит от ясности цели (хотения);
- ✔ Проста – цель должная быть просто и понятно изложена (для 6 летнего ребенка);
- ✔ Записана на бумаге;
- ✔ Содержит не менее 10 подпунктов и чётких инструкций, что нужно сделать для её достижения;
- ✔ Определена по времени;
- ✔ Соотнесена с реальным примером (узнай, кто уже достиг этой цели и каким образом он это сделал);
- ✔ Визуализирована.



www.fppt.info

ВИЗУАЛИЗАЦИЯ

Визуализация – действие по созданию в своём воображении неотразимых и ярких образов – пожалуй, один из самых редко используемых инструментов, данных нам Богом, которые помогают значительно быстрее достичь успеха в любой области.

Джек Кенфилд, писатель, психолог

www.fppt.info

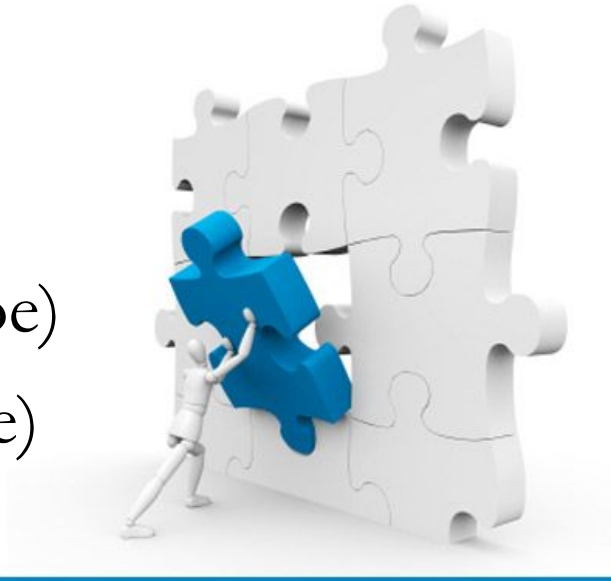
ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ ВИЗУАЛИЗАЦИИ

1. Цель визуализации – увидеть свои цели достигнутыми.
2. Визуализация должна содержать следующие темы: как я узнаю, что достиг цели? Что я увижу? Что я услышу? Что я почувствую? Что меня будет окружать? Где это будет происходить?
3. Визуализация должна сопровождаться звуками, эмоциями и телесными ощущениями.
4. Пользуйся готовыми картинками и фотографиями, на которых изображены те объекты, которые ты хочешь получить. Представляй себя внутри этих картинок и фотографий.

www.fppt.info

Значимые области жизни человека

1. Здоровье
2. Финансовое состояние
3. Работа/карьера
4. Семья (родители, дети)
5. Любовь (муж/жена)
6. Хобби/отдых (путешествия)
7. Развитие (интеллектуальное, личное)
8. Отношения (дети, друзья, знакомые)



www.fppt.info

«ВИРУСЫ» И «АНТИВИРУСЫ» В СТРАТЕГИЯХ ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛИ

- **Вирус «Гора»:** цель очень далека, и путь к ней кажется бесконечным.

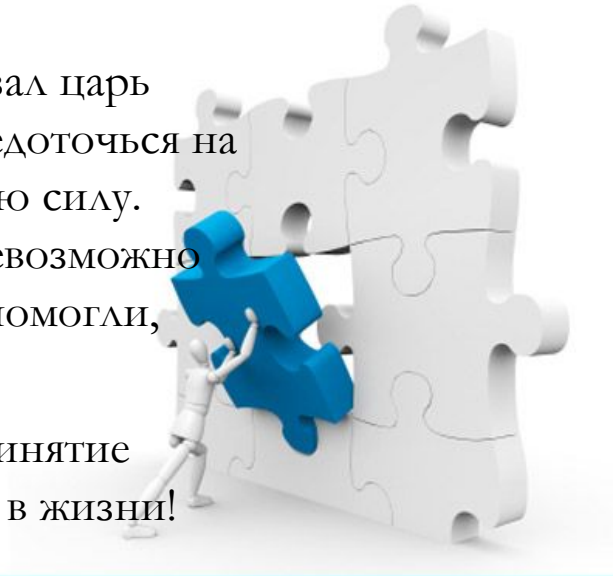
Антивирус: разделить пусть на мелкие этапы. Радоваться каждому пройденному шагу. Закрепиться на этом этапе. Оглядываться назад и радоваться успехам, которые были.

- **Вирус «Витание в облаках»:** Если смотреть на сегодняшний день из будущего, с точки зрения исполнившейся цели, то сегодняшний день, его успех или удача, неважен. Это хороший повод ничего не делать для достижения цели.

Антивирус: «Всё, что ты делаешь, делай в полную силу», - сказал царь Соломон. От сегодняшнего дня зависит завтрашний. Сосредоточься на том, что ты делаешь сейчас, и привыкай делать всё в полную силу.

- **Вирус «Зависимость»:** жизнь зависит от других людей, невозможно ничего сделать, когда окружают такие люди. Если бы мне помогли, вот тогда я бы смог»!

Антивирус: путь к успеху, к достижению цели лежит через принятие ПОЛНОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТИ за всё, что происходит в жизни!



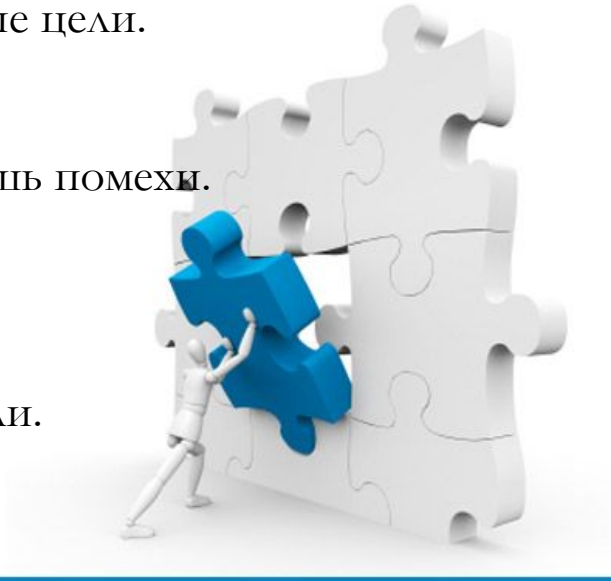
www.fppt.info

Упражнение «Мои цели»

1. Запиши все свои цели и желания.
2. Укажи к какой области жизни они относятся.
3. Назови время (поставь число, год), к которому ты хочешь их достичь.
4. Выбери те цели и желания, которые ты хочешь реализовать в ближайшие 12 месяцев.
5. Разбей эти цели на подпункты (не менее 10 подпунктов к каждой цели), что нужно сделать и укажи время. Установи промежуточные цели.
6. Визуализируй цели.
7. Определи, что может тебе помешать и как ты устранишь помехи.
8. Узнай, кто уже достиг (реализовал) подобные цели

   и задай вопрос: «Как им это удалось сделать?!»

8. Определи, как ты себя наградишь за достижение цели.
9. Начинай действовать немедленно!!!



www.fppt.info

Только действуя ежедневно и целенаправленно, ты сможешь достичь успеха

Верь в успех!!!

www.fppt.info

Управляй мечтой!!!

Бизнес-тренер

Цыбина Ольга

www.fppt.info