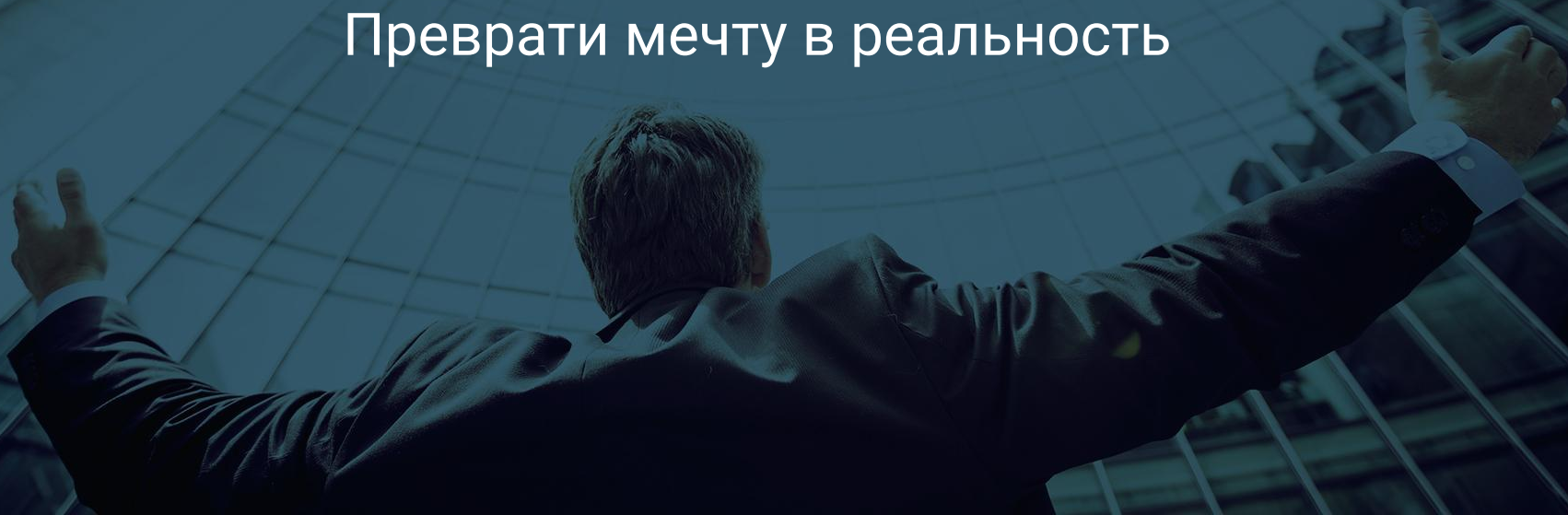




# ДОСТИГАТОР!

Преврати мечту в реальность





0 Блок

# СОЗНАТЕЛЬНОЕ

2 урок

# ВВЕДЕНИЕ В СОЗНАТЕЛЬНОЕ



4 жизненных позиции,  
как мы смотрим на мир



Как формируется  
реальность человека



Значение мышления в  
жизни человека



6 пагубных способов мышления,  
которые губят жизнь



Как встроить в себя привычки,  
которые приведут к успеху



# 4 ЖИЗНЕННЫХ ПОЗИЦИИ, КАК МЫ СМОТРИМ НА МИР



Я **OK**

Ты **OK**



Я **OK**

Ты не **OK**



Я не **OK**

Ты **OK**



Я не **OK**

Ты не **OK**



## Задание №1 Проанализируй, в какой позиции ты воспринимаешь мир

Я **ОК**



Ты **ОК**

здоровая позиция

Я **ОК**



Ты **не ОК**

агрессор, занижение других людей

Я **не ОК**



Ты **ОК**

позиция жертвы

Я **не ОК**



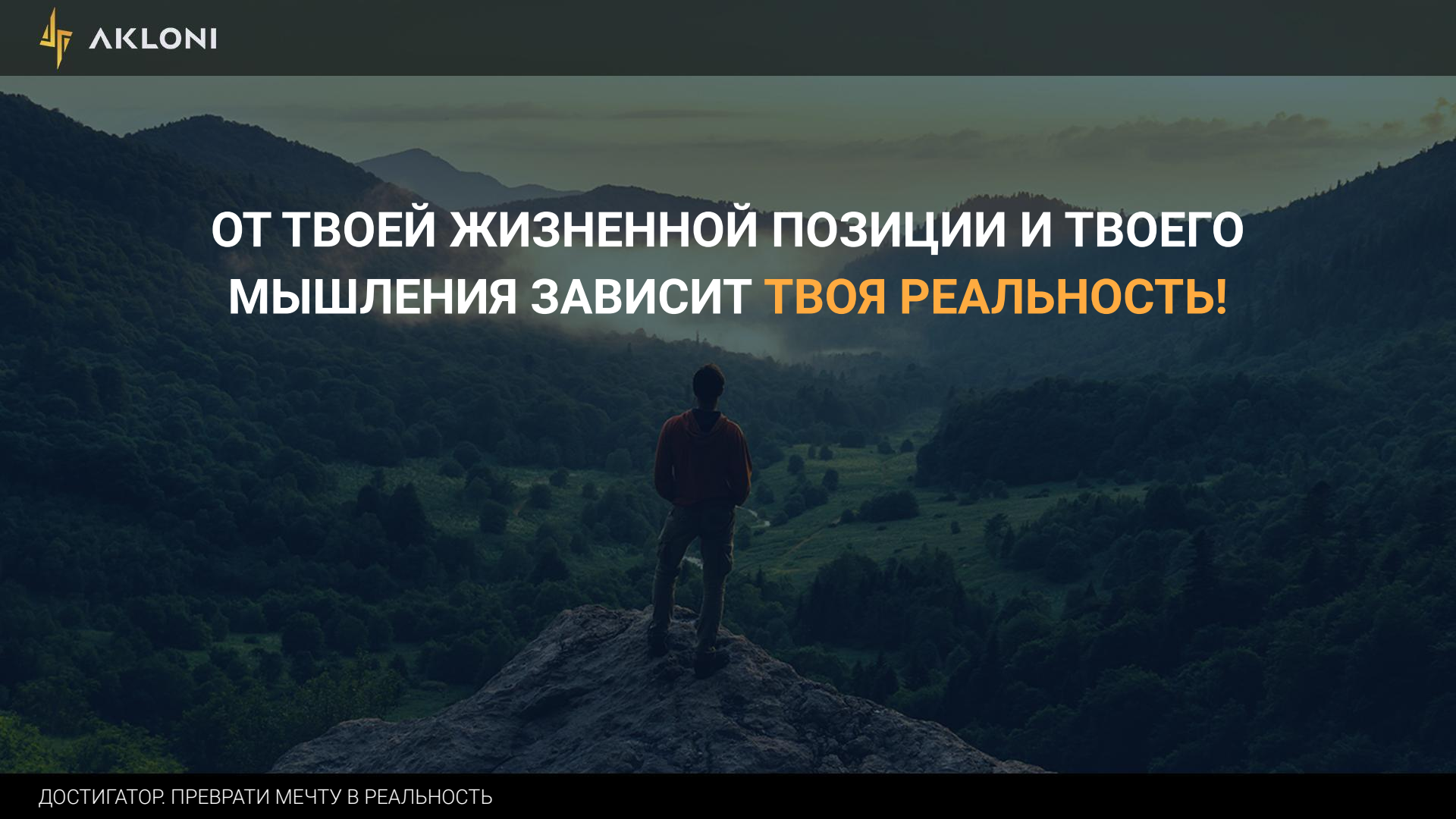
Ты **не ОК**

безнадежность, критическое отношение к себе и миру



**Я ОК, ТЫ ОК**

единственная позиция победителя



ОТ ТВОЕЙ ЖИЗНЕННОЙ ПОЗИЦИИ И ТВОЕГО  
МЫШЛЕНИЯ ЗАВИСИТ **ТВОЯ РЕАЛЬНОСТЬ!**





Как формируется реальность человека



# ЧЕЛОВЕК МЫСЛИТ С ПОМОЩЬЮ МОЗГА

Как работает наш мозг

ДУМАЮЩАЯ  
ЧАСТЬ

РЕАЛИЗУЮЩАЯ  
ЧАСТЬ

Все, что попадает в думающую часть, формирует реальность через реализующую часть!



# ЧЕМ ТЫ “КОРМИШЬ” СВОЙ МОЗГ?





## МОЗГ НЕ УМЕЕТ НЕ УЧИТЬСЯ!

Он учится постоянно на той информации, которую ты ему даешь



Соответственно, все что ты делаешь или не делаешь — результат той информации, которая поступает в твой мозг!



# КОРМИ СВОЙ МОЗГ ПРАВИЛЬНО!





AKLONI

Значение мышления в жизни человека

## Почему важно правильно мыслить?

- 1. Мозг не видит разницы между реальностью и воображением (одинаково реагирует)
- 1. Мысль — это энергия. Мы становимся тем, о чем больше всего думаем.
- 1. От качества мыслей зависит наше здоровье (психосоматика), внешний вид, настроение, эмоции и чувства.
- 1. От образа мышления зависит наше окружение.
- 1. Позитивное мышление увеличивает шансы на успех.



Уровень жизни во всех сферах в целом

**Каждый день у нас возникает 1000 мыслей и мы очень часто их не контролируем.**

Представь, что за каждую позитивную мысль ты получил бы \$100, а за каждую негативную — у тебя забирали бы \$100. Как бы тогда ты относился к своим мыслям?

Вместо долларов выделяется энергия, которая создает реальность вокруг тебя!



## ФОРМУЛА ДОСТИЖЕНИЯ УСПЕХА 10/40/50



**50%**

окружение



**40%**

образ мышления



**10%**

знания, навыки, умения

## Задание №2 Отследи свои мысли

На протяжении нескольких дней отследи и запиши, какие мысли тебя посещают!  
Каких было больше — положительных или отрицательных?



# 6 ПАГУБНЫХ СПОСОБОВ МЫШЛЕНИЯ, КОТОРЫЕ ГУБЯТ ЖИЗНЬ



1

Ты видишь мир  
черно-белым

2

Ищешь проблемы там,  
где их нет

3

Ты боишься выйти  
из зоны комфорта

4

Ты считаешь, что  
уже все знаешь

5

Завидуешь,  
хейтишь

6

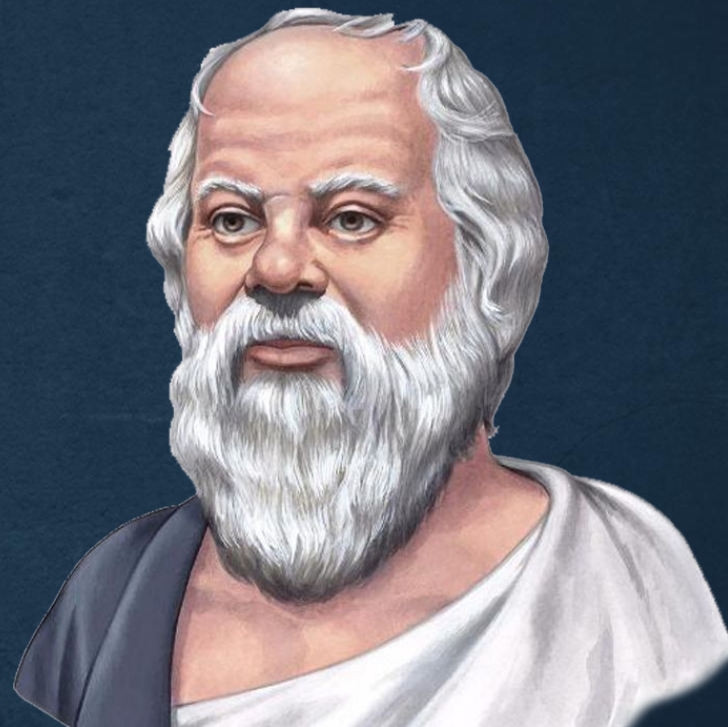
Закрыт  
к новому



**Самая большая победа —**  
победа над своим  
негативным мышлением!



Сократ





**КАК ВСТРОИТЬ В СЕБЯ ПРИВЫЧКИ,  
КОТОРЫЕ ПРИВЕДУТ К УСПЕХУ**

## **ЧЕЛОВЕК ЖИВЕТ В РЕЖИМЕ АВТОПИЛОТА**

**Наши действия и реакции на 96-98% автоматические**

(как мы едим, как общаемся, в котором часу просыпаемся, одеваемся, как заботимся о своем здоровье и т.д.)

**Создать правильные привычки — это основополагающий шаг в достижении цели!**

## 4 ШАГА, КАК РАЗВИТЬ В СЕБЕ ПРИВЫЧКУ

1

Принять твердое  
решение меняться

2

Определить преимущества,  
которые принесет новая  
привычка

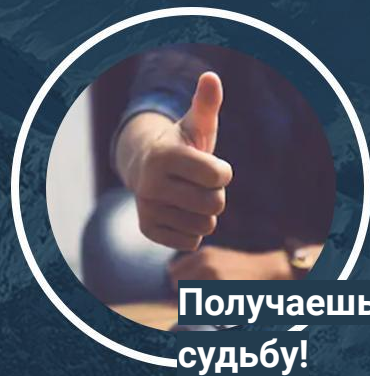
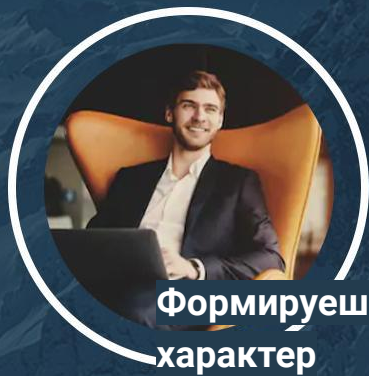
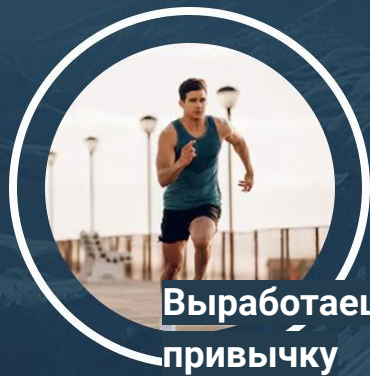
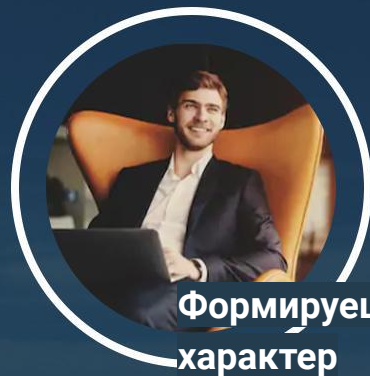
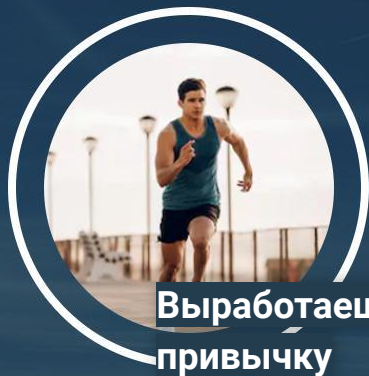
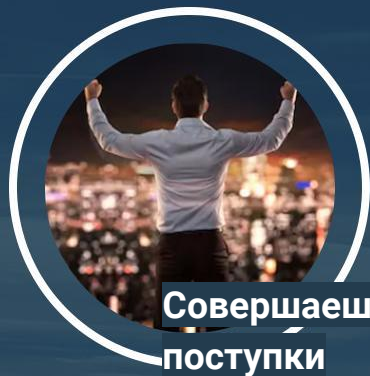
3

Уделять время для  
новой привычки  
каждый день

4

Постоянно ее  
оттачивать





## Задание №3 Работа с привычкой

- Выпиши **привычки, которые мешают достичь результата** . «Ритуалы», которые тянут назад.

Пример: откладывать все на потом, вести неправильный образ жизни, вставать после 12.00 дня каждый день и т.д.

- На протяжении сентября все вместе будем встраивать первую привычку — **привычка позитивного мышления**.

## Выводы второго урока

1. Единственное, что тебе мешает и не дает добиться успеха — это твоя жизненная позиция и твои мысли.
2. Мозг создает окружающую тебя действительность.
3. Соблюдай информационную диету: тщательно выбирай, с кем общаться, где учиться, что читать и смотреть.
4. Выстраивай правильные привычки за 90 дней.
5. Самая большая победа — победа над своим негативным мышлением!



## Задания второго урока

1. На протяжении нескольких дней отслеживай свои мысли, напиши отчет.
2. Тренируй свой мозг. В течении 10 минут непрерывно думай над одной целью
3. Список привычек, которые не дают достичь результата
4. Выработывай привычку позитивного мышления.