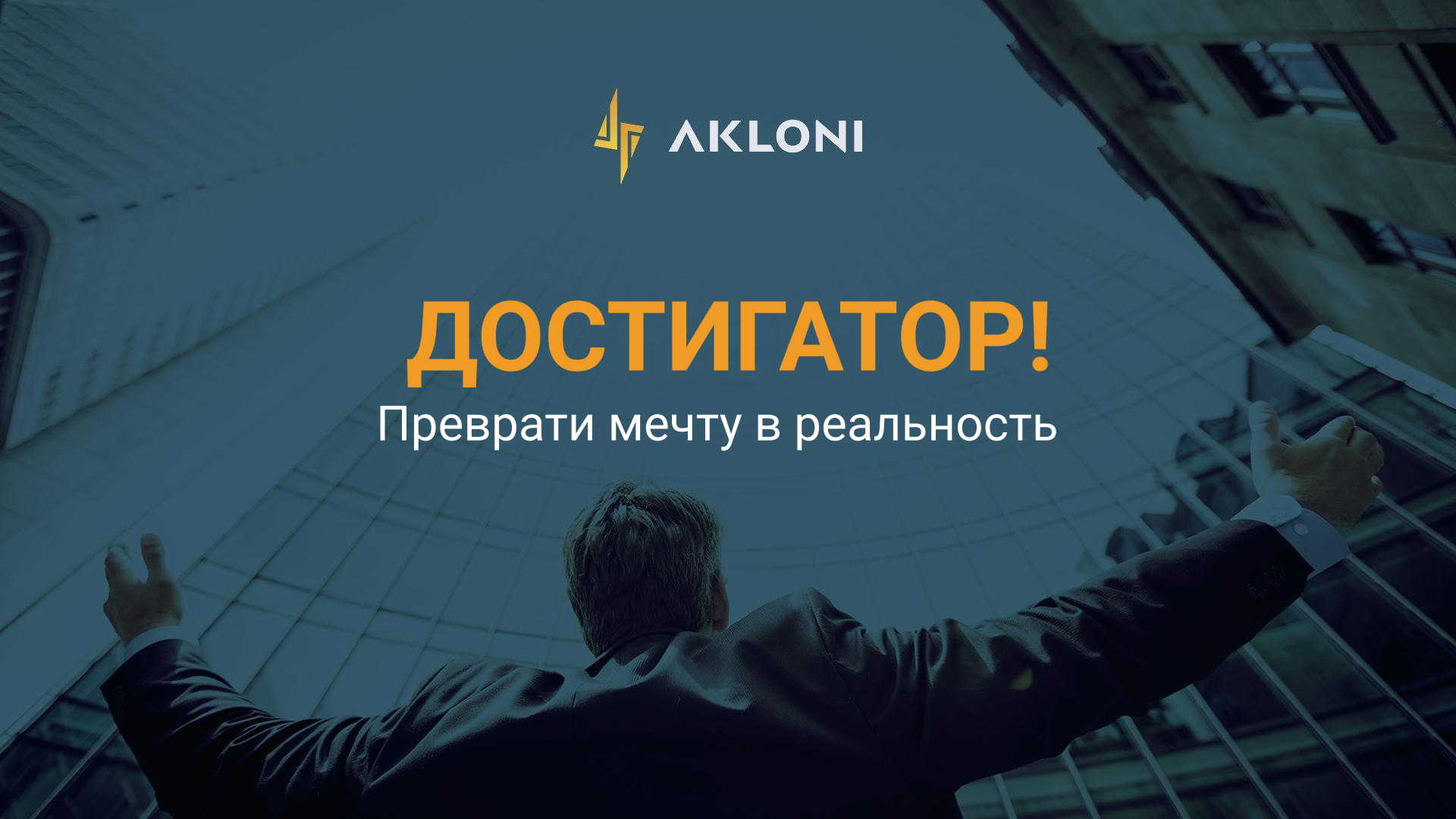

AKLONI
ДОСТИГАТОР!
Преврати мечту в реальность

0 Блок

# СОЗНАТЕЛЬНОЕ

## 2 урок

AKLONI

# ВВЕДЕНИЕ В СОЗНАТЕЛЬНОЕ

4 жизненных позиции,
как мы смотрим на мир

Как формируется
реальность человека

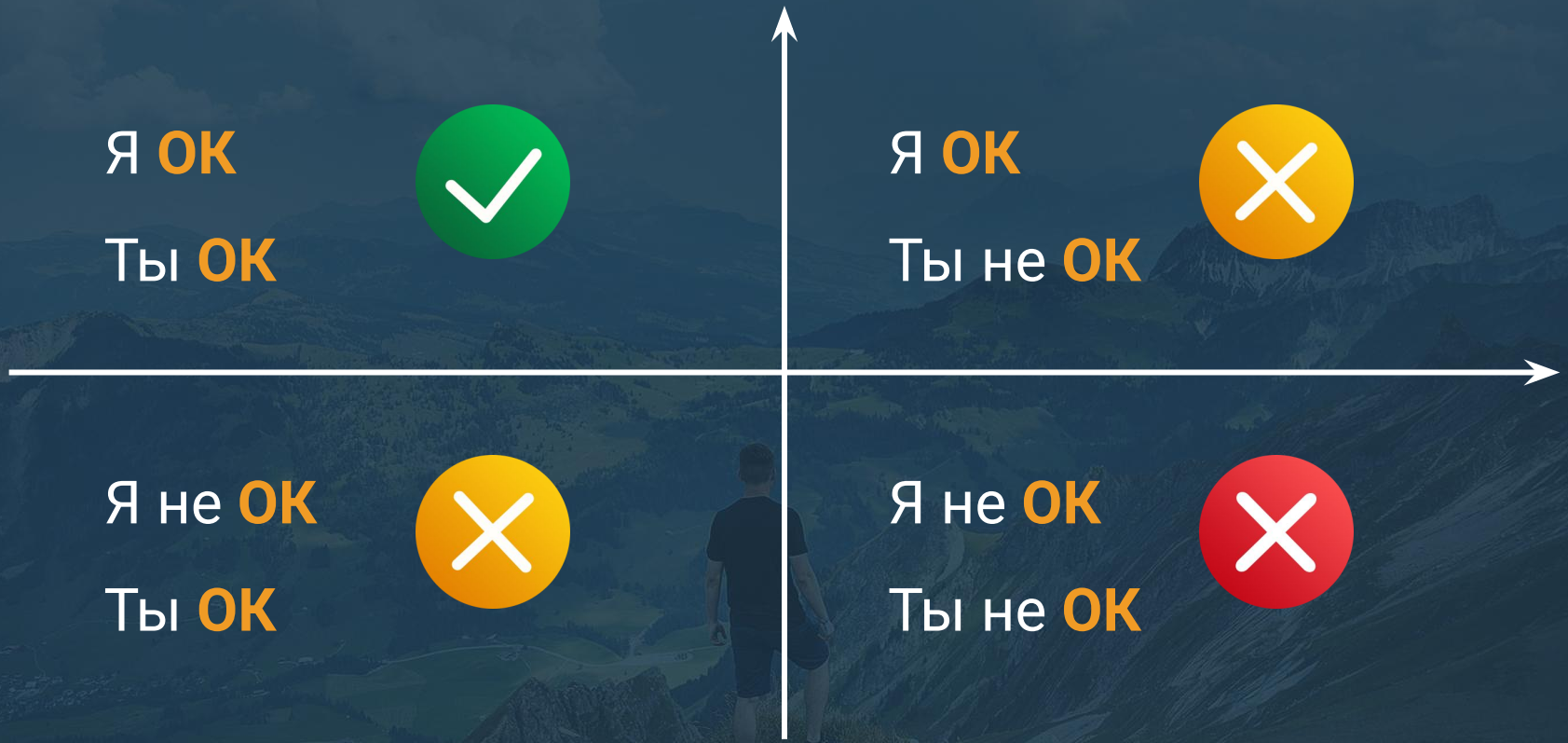
Значение мышления в
жизни человека

6 пагубных способов мышления,
которые губят жизнь

Как встроить в себя привычки,
которые приведут к успеху

AKLONI

# 4 ЖИЗНЕННЫХ ПОЗИЦИИ, КАК МЫ СМОТРИМ НА МИР


Я ОК
Ты ОК
Я ОК
Ты не ОК
Я не ОК
Ты ОК
Я не ОК
Ты не ОК

# 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

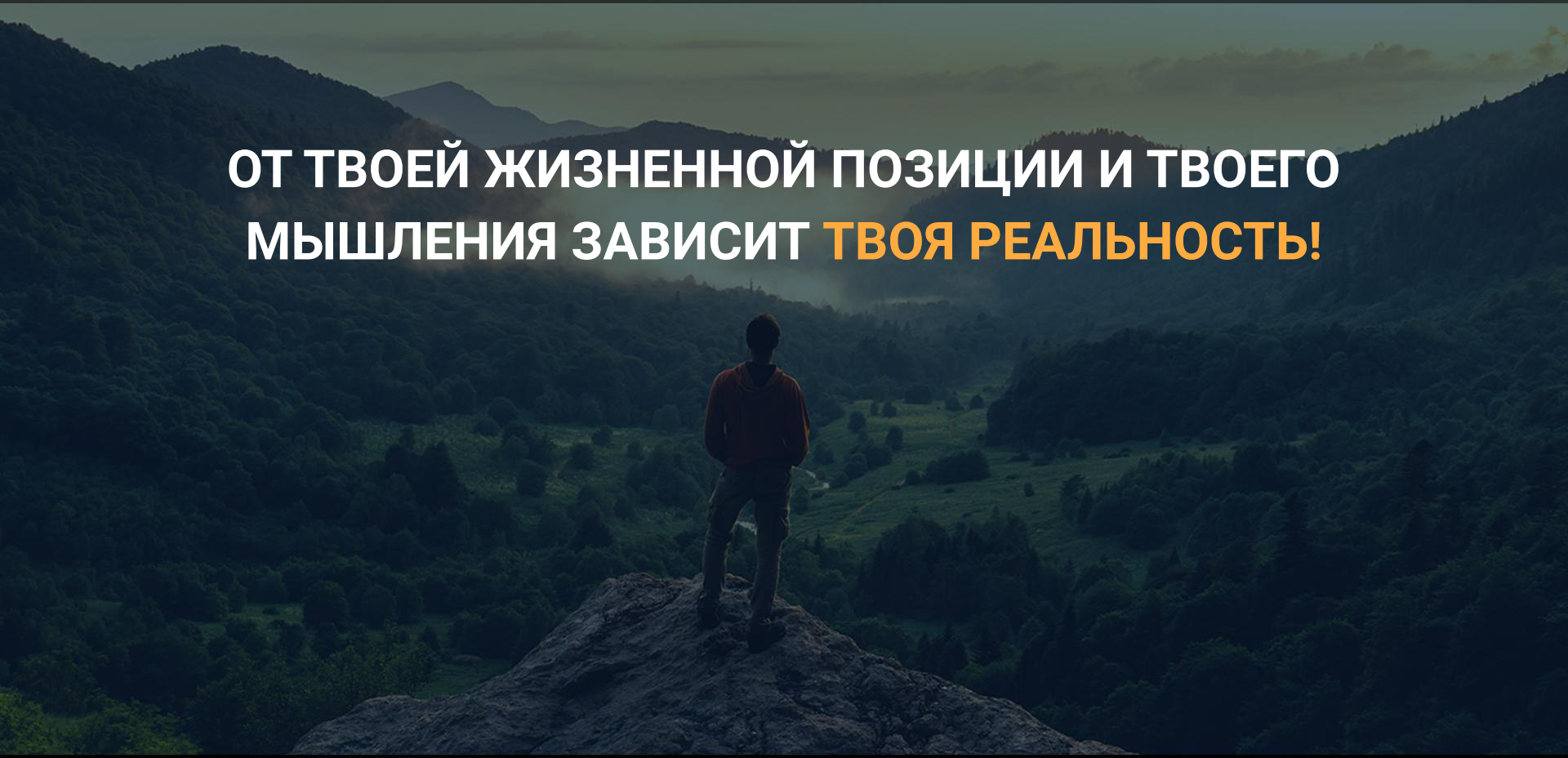
Я не **ОК**

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

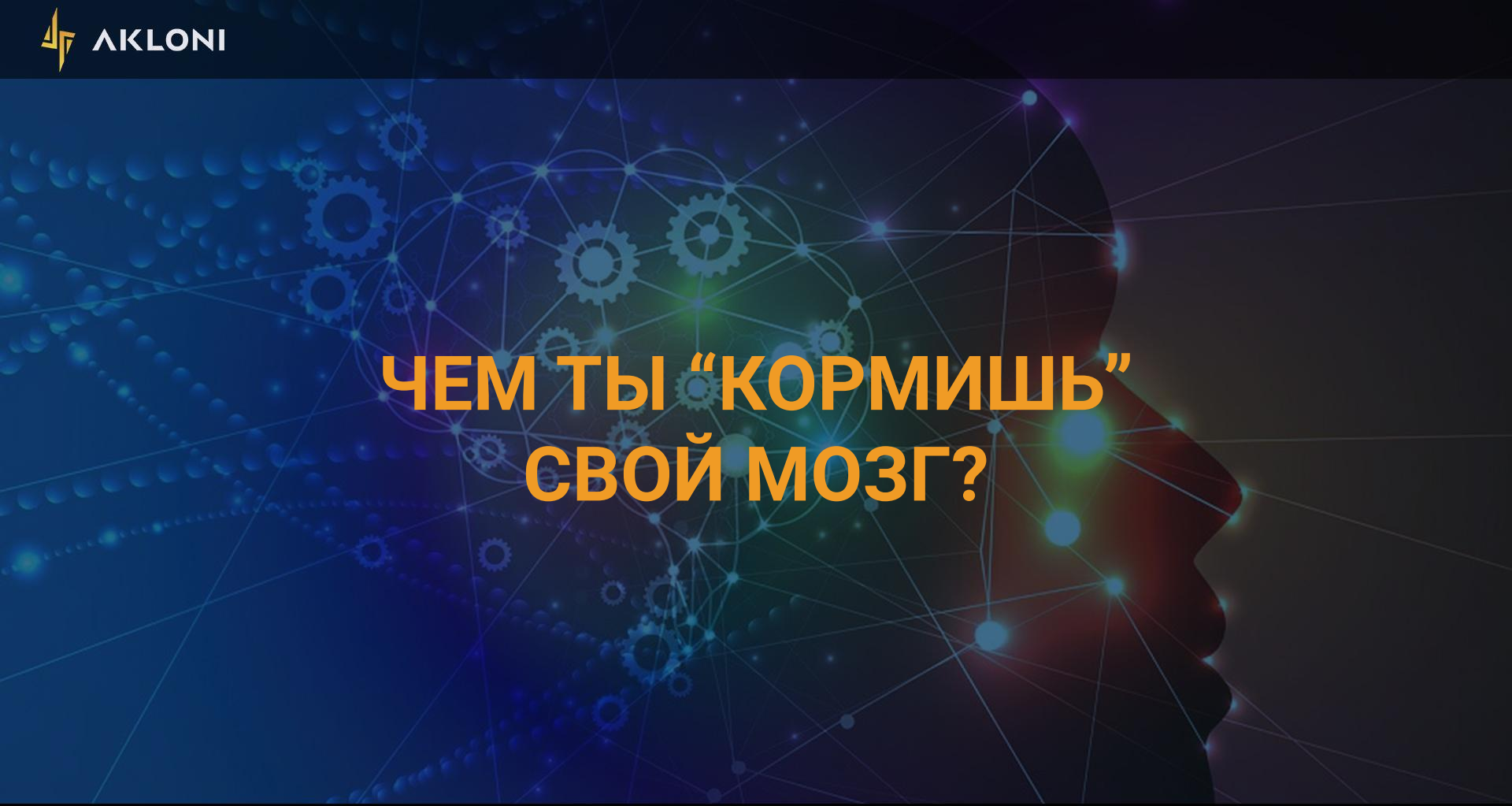
# ЧЕЛОВЕК МЫСЛИТ С ПОМОЩЬЮ МОЗГА

Как работает наш мозг

**РЕАЛИЗУЮЩАЯ ЧАСТЬ**

**ДУМАЮЩАЯ 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!

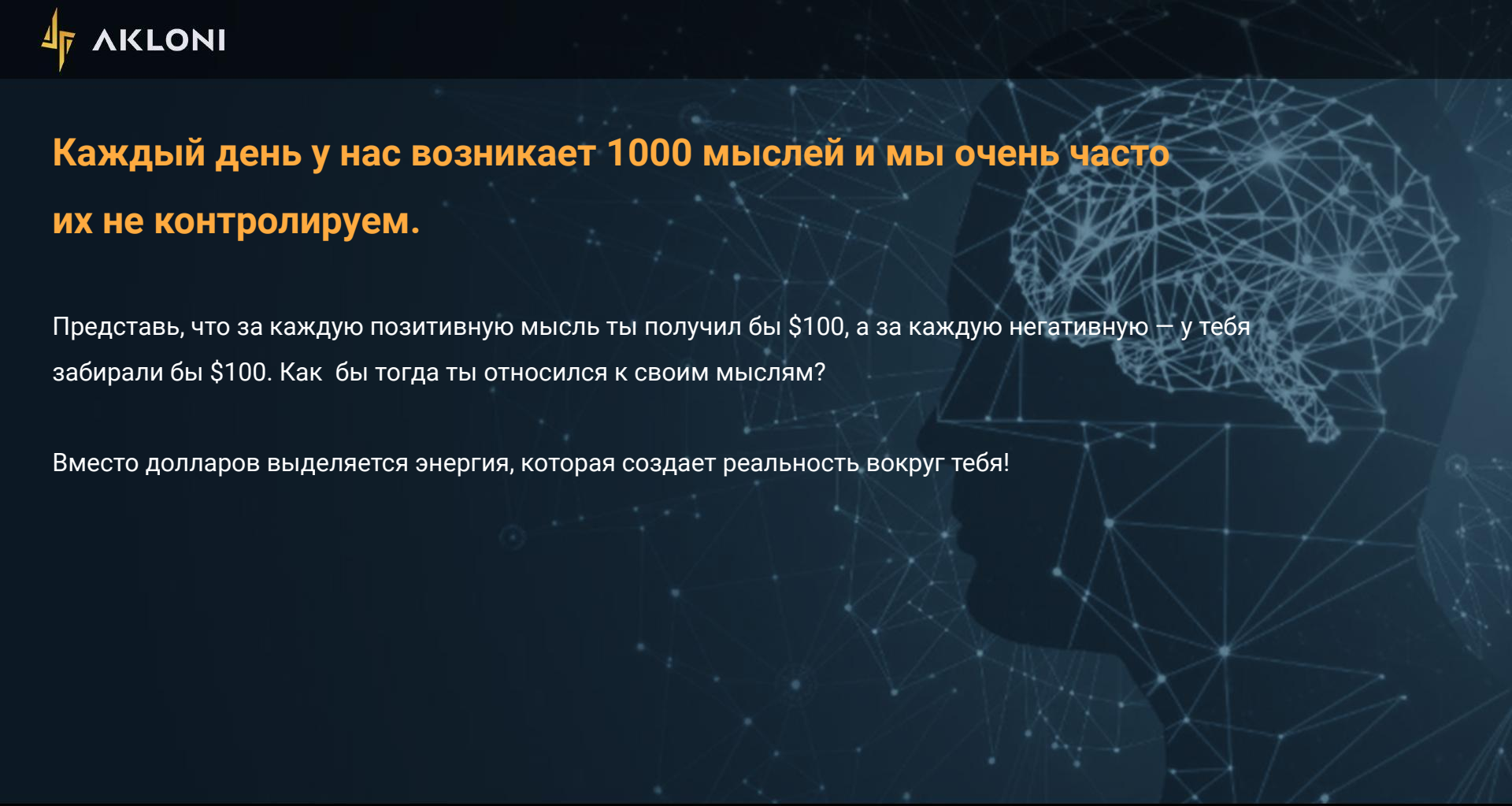
# Значение мышления в жизни человека

## 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

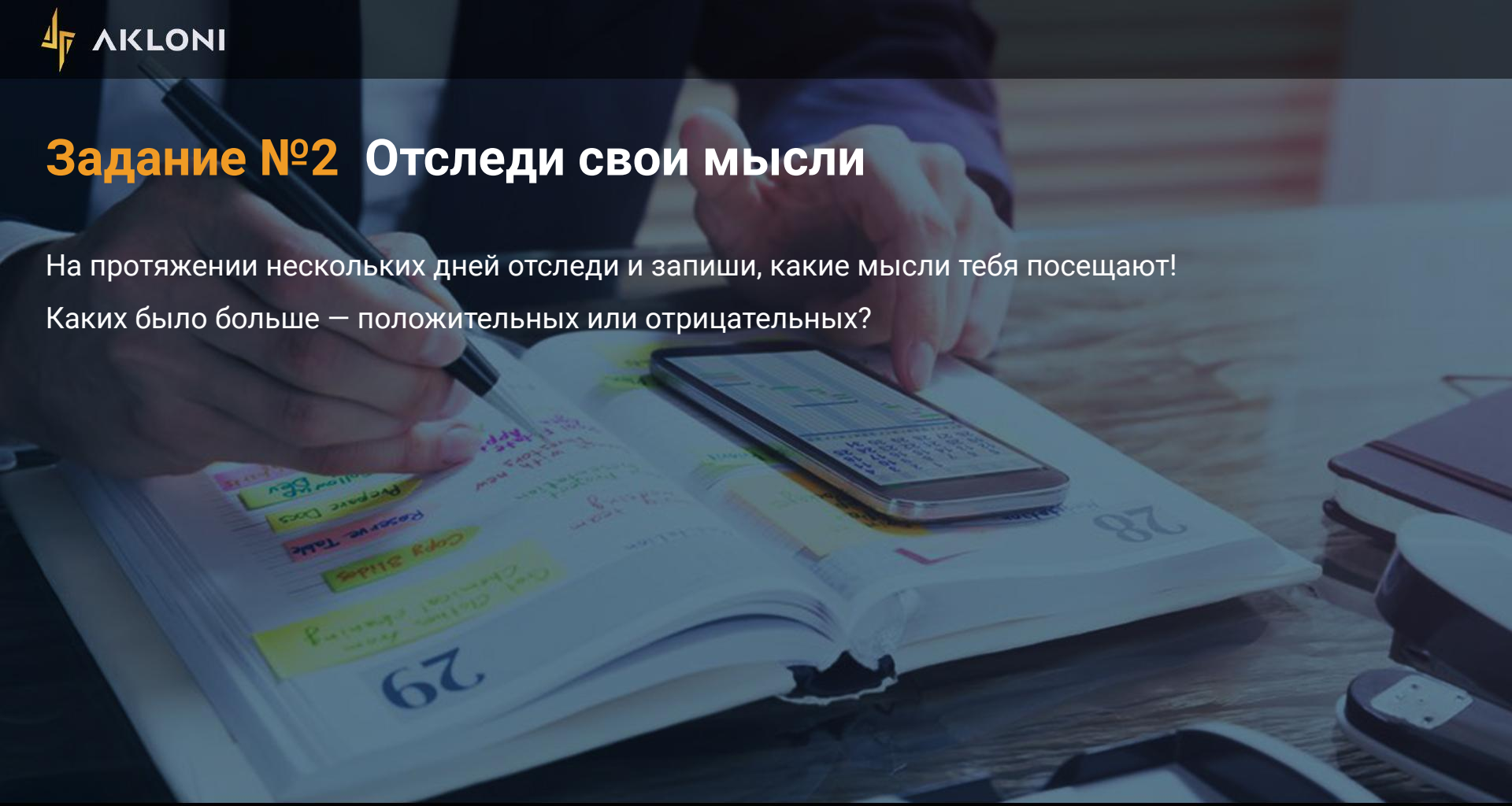
**10%**

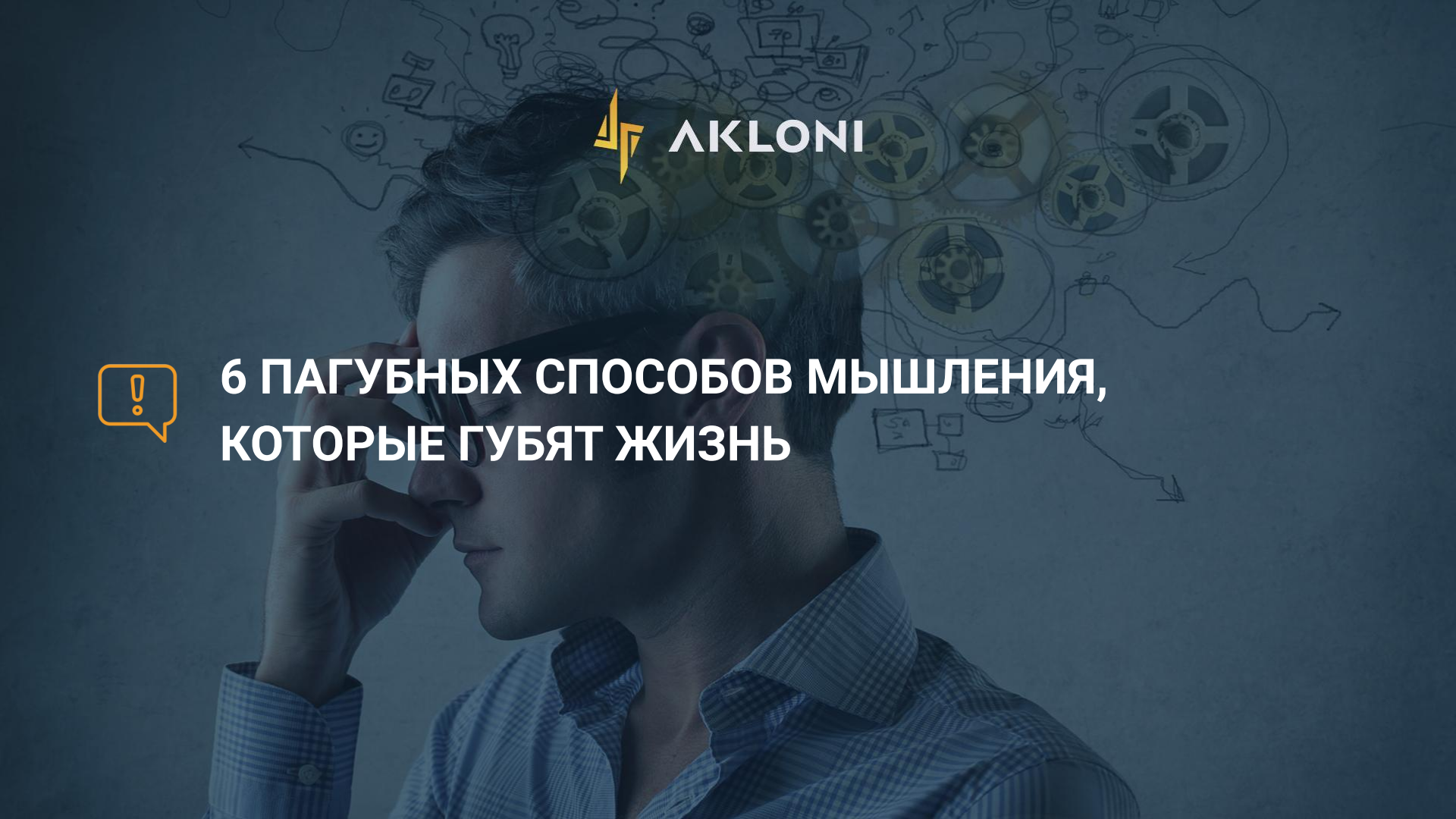
знания, навыки, умения

# Задание №2 Отследи свои мысли

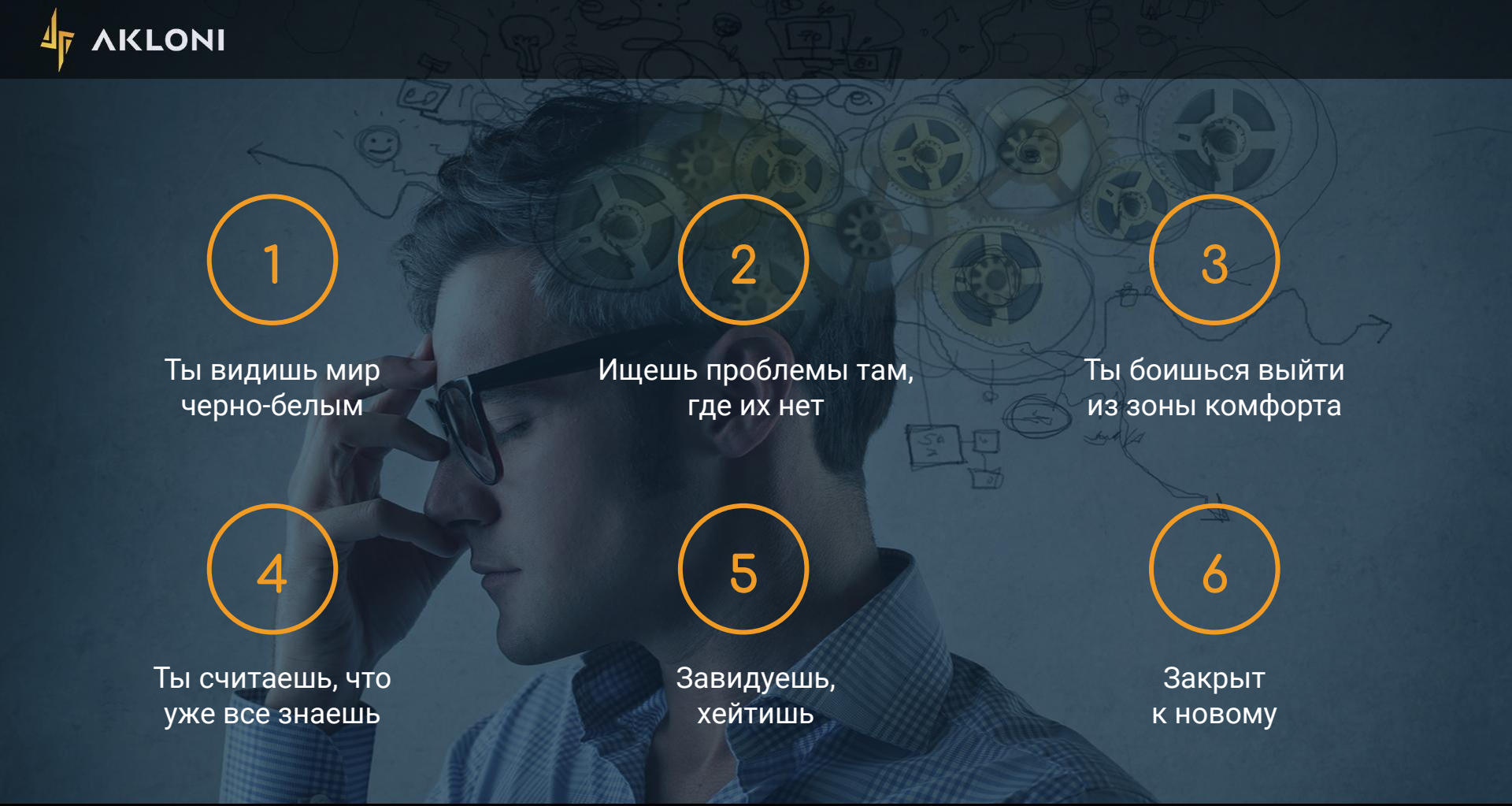
На протяжении нескольких дней отследи и запиши, какие мысли тебя посещают!

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

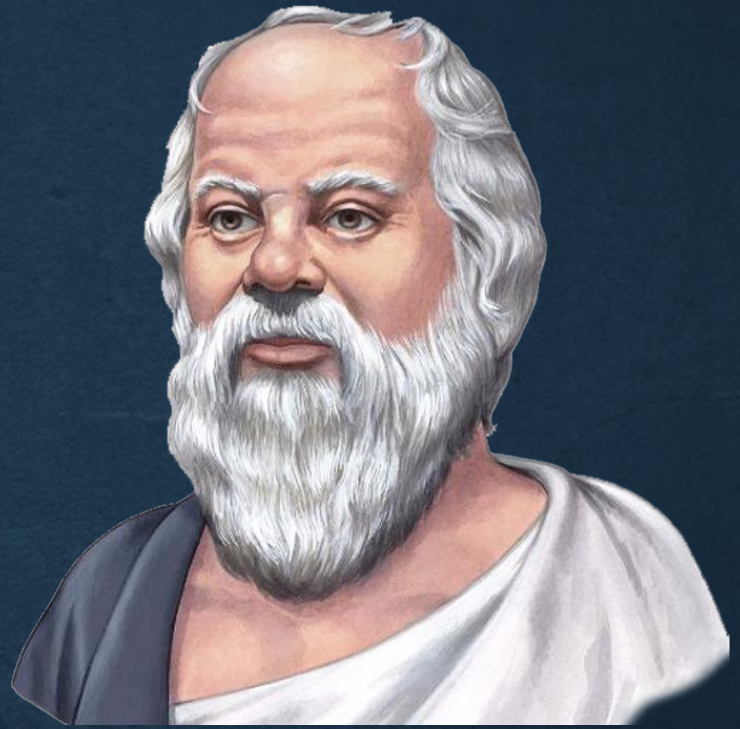
Завидуешь, хейтишь

6

Закрыт к новому

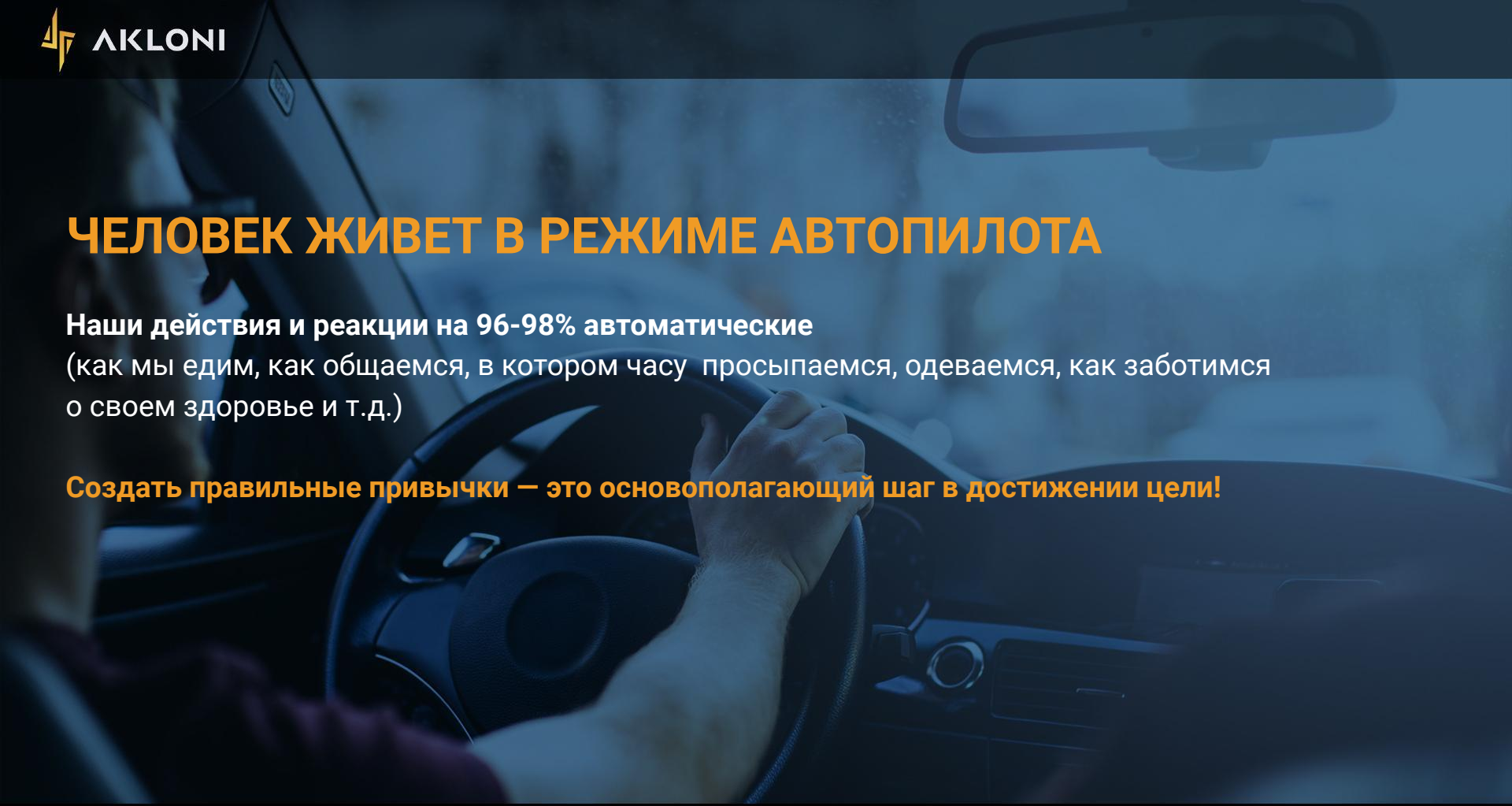
**Самая большая победа —**
победа над своим
негативным мышлением!

Сократ



AKLONI

# 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!**

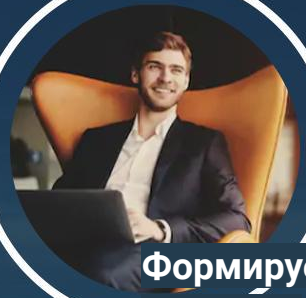
AKLONI

# 4 ШАГА, КАК РАЗВИТЬ В СЕБЕ ПРИВЫЧКУ

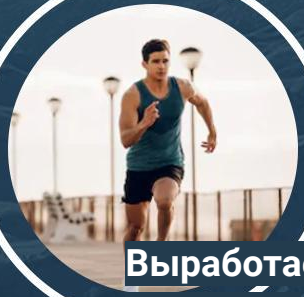
1. Принять твердое решение меняться
2. Определить преимущества, которые принесет новая привычка
3. Уделять время для новой привычки каждый день
4. Постоянно ее оттачивать

Совершаешь поступки

Вырабатаешь привычку



Формируешь характер



Вырабатаешь привычку

Формируешь характер

Получаешь судьбу!

# 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. Вырабатывай привычку позитивного мышления.