" Как достичь желаемого»

ПРОГРАММА ТРЕНИНГА

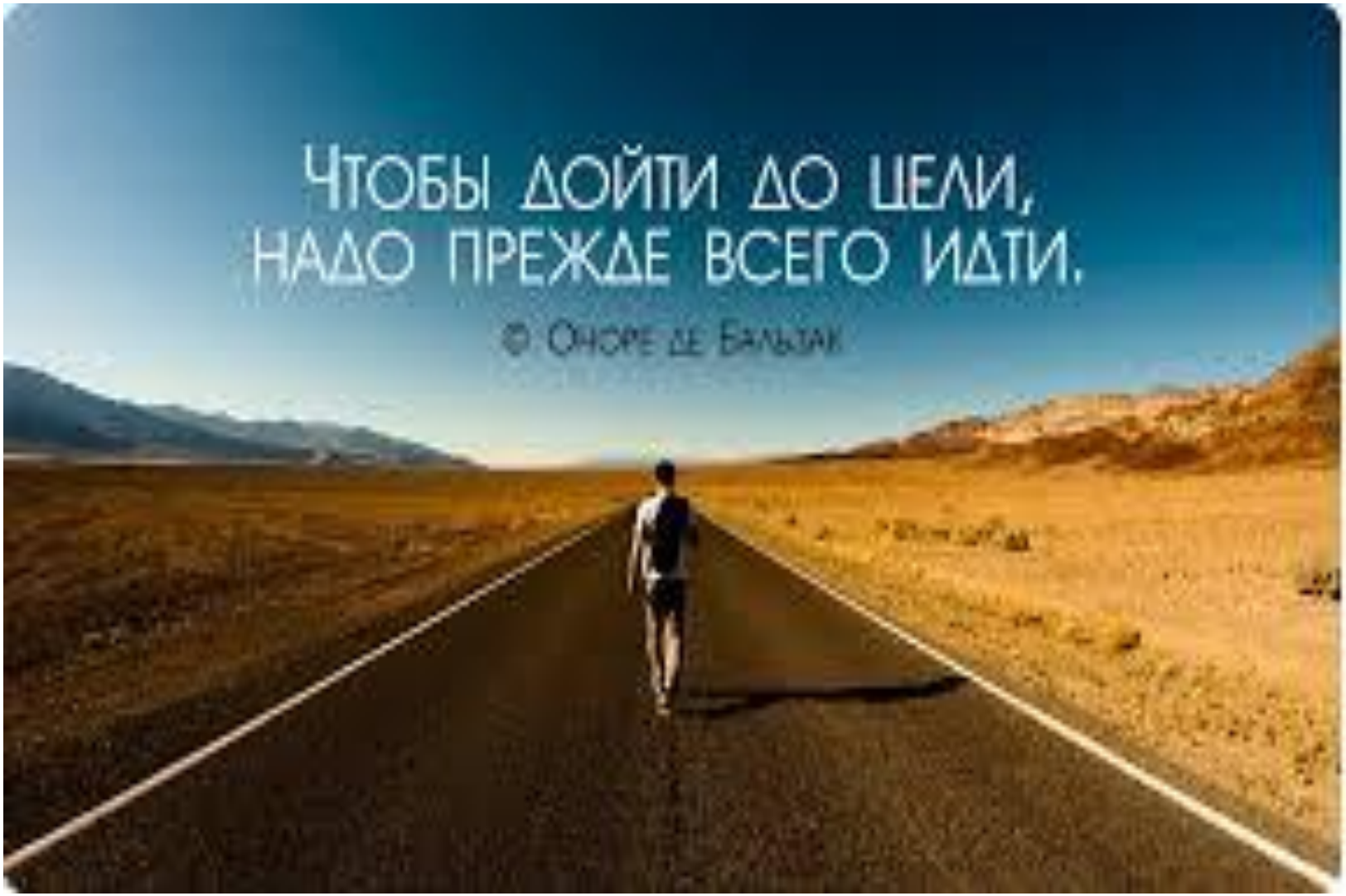
- 1.Введное слово
- 2. тест
- 3. SMART –алгоритм постановки цели
- 4. Условия и алгоритмы для осуществления цели
- 5. О ценностях
- 6. Тест
- 7. Препятствия на пути к цели
- 8. Тест
- 9. НЛП техника для реализации цели
- 10. Тест
- 11. Советы по реализации цели

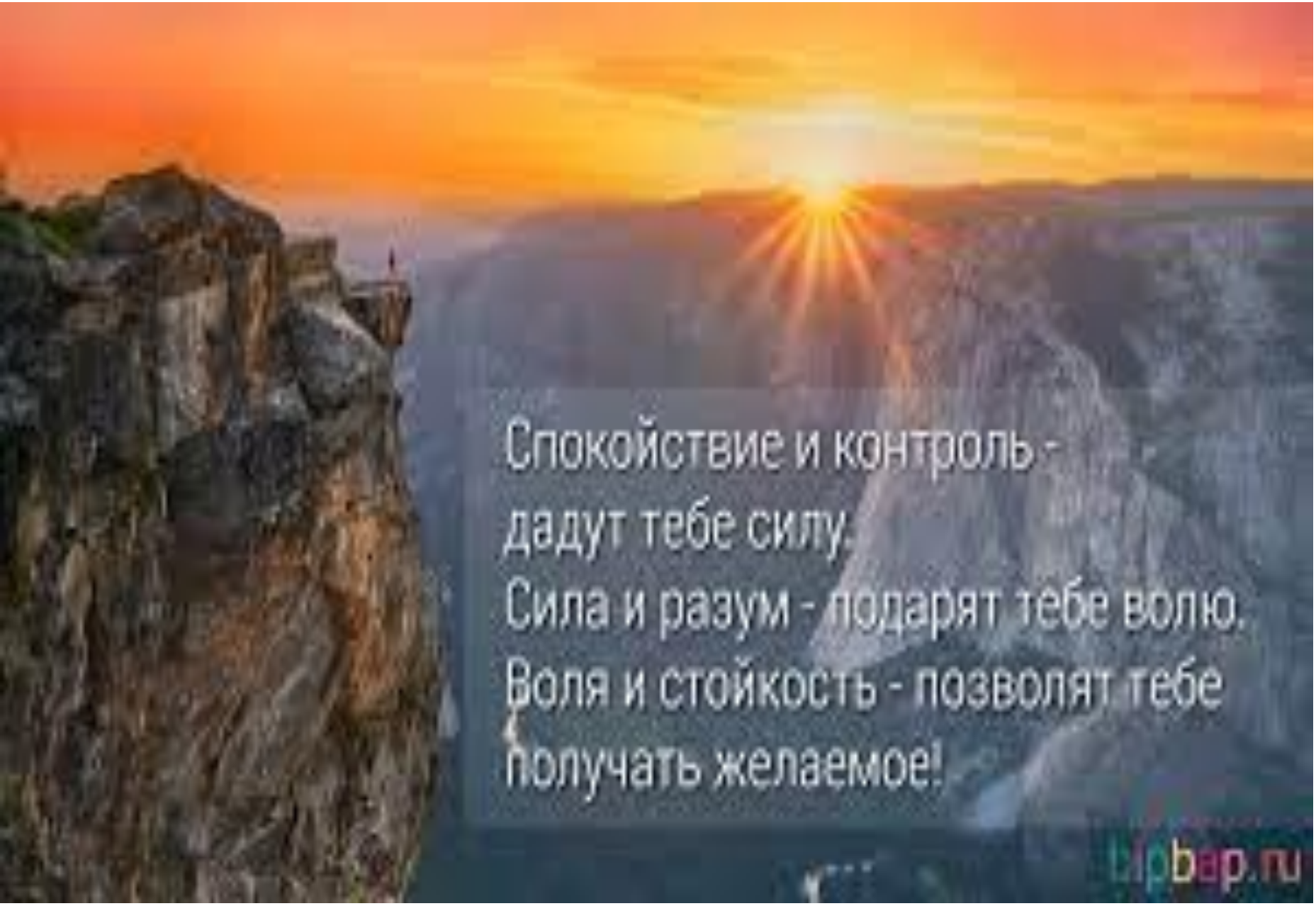
Если нет цели, то, скорее всего, человек до нее не доходит

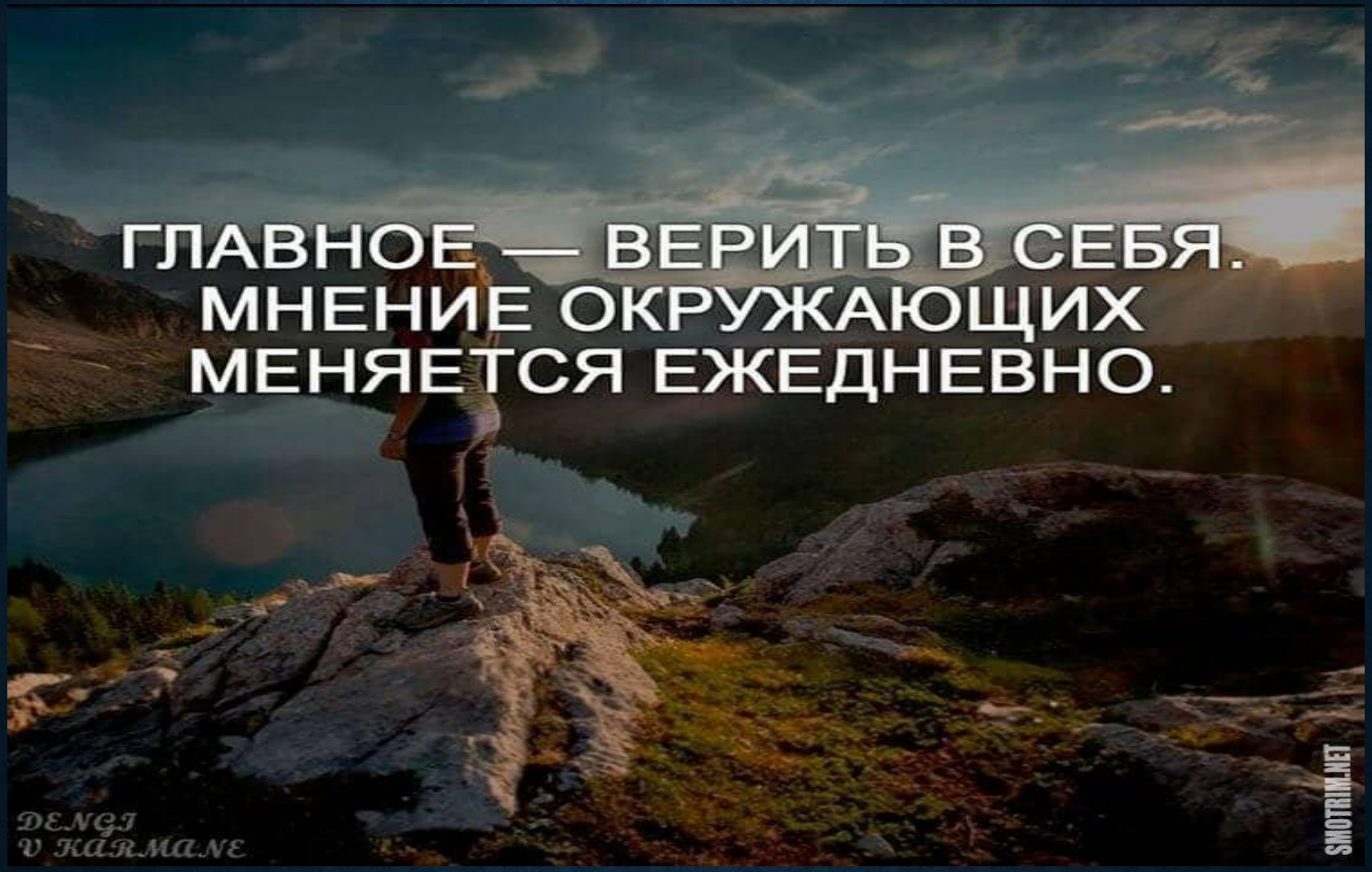
«Многие люди оказываются неудачниками в жизни не из-за недостатка способностей, интеллекта или даже смелости, а просто из-за того, что они никогда не упорядочивали свои действия по достижению цели».

Американский меценат Элберт Хаббард

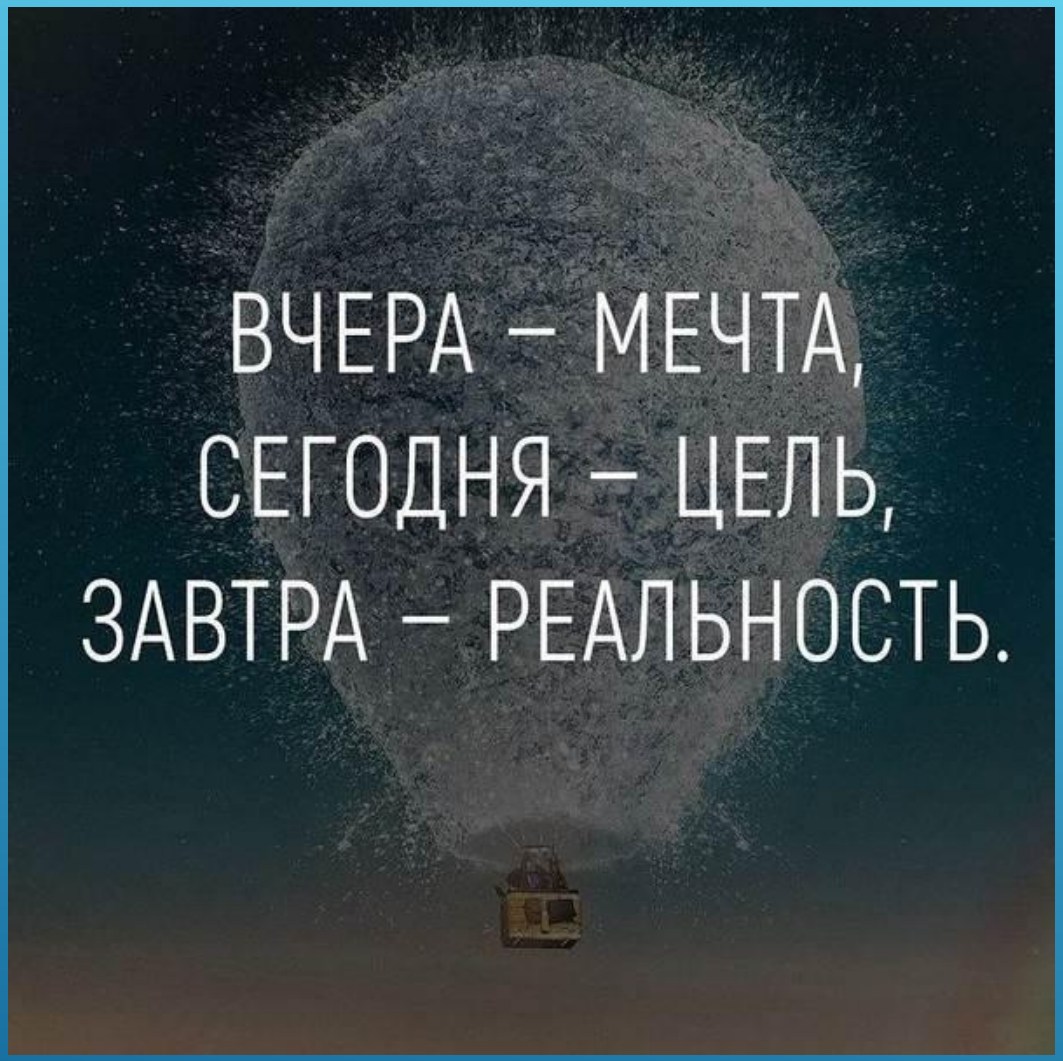
- Примерно так все

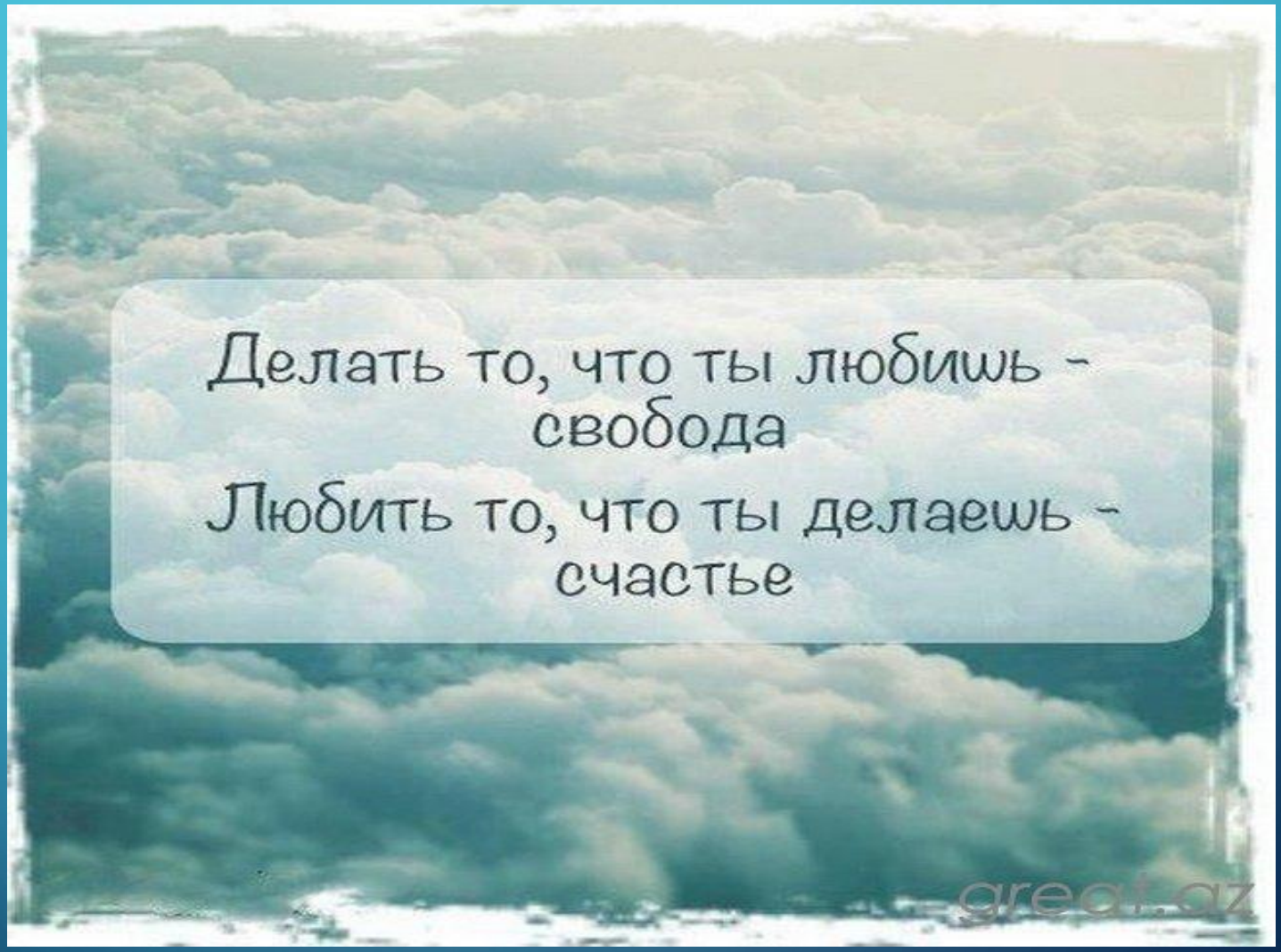

Чтобы дойти до цели,
надо прежде всего идти.
© Оноре де Бальзак


Спокойствие и контроль -
дадут тебе силу.
Сила и разум - подарят тебе волю.
Воля и стойкость - позволят тебе
получать желаемое!
bep.ru


ГЛАВНОЕ — ВЕРИТЬ В СЕБЯ.
МНЕНИЕ ОКРУЖАЮЩИХ
МЕНЯЕТСЯ ЕЖЕДНЕВНО.
DENGI
V KARMANE
SMOTRIM.NET

ТВОИ ОШИБКИ — ТВОЯ СИЛА.
НА КРИВЫХ КОРНЯХ,
ДЕРЕВЬЯ СТОЯТ КРЕПЧЕ.

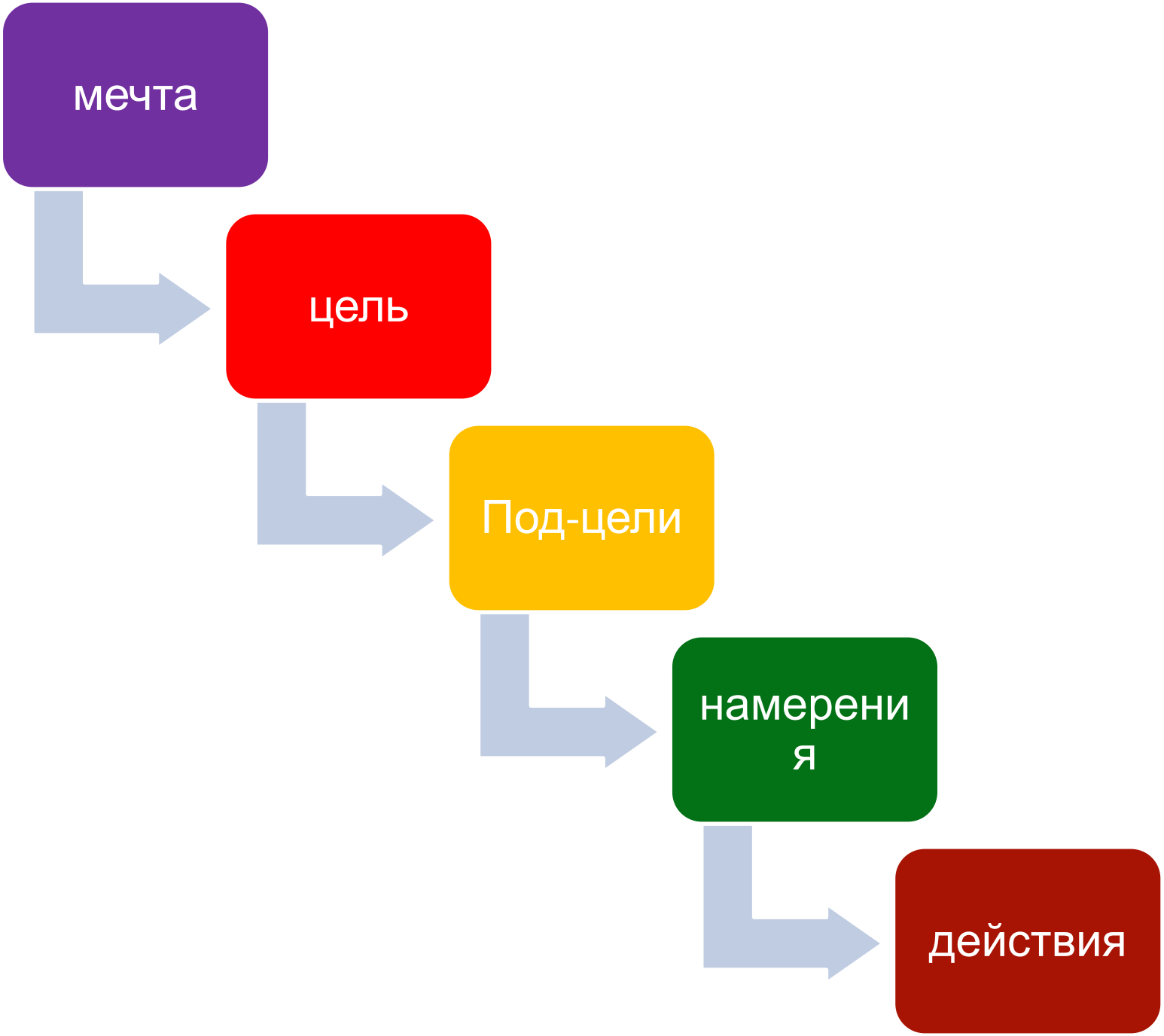

ВЧЕРА – МЕЧТА,
СЕГОДНЯ – ЦЕЛЬ,
ЗАВТРА – РЕАЛЬНОСТЬ.


Делать то, что ты любишь -
свобода
Любить то, что ты делаешь -
счастье
great.az

Нет ничего хуже,
чем знать,
что у тебя была
возможность,
а ты ей
не воспользовался...

Мечта – цель –намерения - действия

- На пути к успеху очень важно иметь мечту переведенную в цели. Само по себе наличие мечты говорит о том, что человек имеет желание развиваться, двигаться и достигать, то есть изменять свою жизнь к лучшему. Мечта является очень тонкой субстанцией и находится в области невидимого и тонкого мира. Если она не переводится в материальный мир, она так и останется мечтой или фантазией. Для заземления или воплощения мечты ее следует из разряда желаний перевести в НАМЕРЕНИЕ (воля к действию), которое отличается от желания тем, что несет в себе посыл действия и требует совершения определенных шагов.
- В бизнесе крупные компании процветают за счет четко построенной системы управления, где каждый высший уровень умеет ставить очень четкие задачи и практические цели для уровня ниже, привязанные к глобальным целям компании.


мечта
цель
Под-цели
намерени
я
действия

Без четких действий и шагов к цели никакого успеха достичь невозможно.

- Поэтому первый шаг – это найти свою масштабную цель (жизненную миссию),
- а затем разбить ее на уровни пониже со своим кругом умных под-целей, которые сами по себе уже самодостаточны и измеримы
- и делать реальные шаги по их осуществлению.
- Для чего вообще нужно ставить цели? Для того, чтобы понять какие именно действия нам нужно совершить, то есть цель определяет **смысл** того или иного действия, чтобы знать ЧТО, ЗАЧЕМ и КАК делать.

Specific
Achievable
Timely
SMART
Measurable
realistic

S M A R T – система умных целей

Что такое цель? SMART

- Система умных целей происходит от английской аббревиатуры S.M.A.R.T и расшифровывается следующим образом:
- **S** – specific – конкретный, специфичный, определенный
- **M** — measureable – измеримый
- **A** — attainable — достижимый
- **R** — relevant – важный, значимый, уместный
- **T** – time-bounded – привязанный ко времени
- Само слово SMART переводится как *умный* и таким образом, грамотно поставленная цель должна соответствовать вышеперечисленным критериям. Ниже рассмотрим каждый пункт подробнее.

SMART

- **S-** конкретное (что, с кем, когда, где, затраты, стоимость и др.)
- **M**-измеряемые величины (длина, высота, количество, деление на этапы и др.)
- **A**-достижимые (реально оценивать свои ресурсы, цель должна мотивировать, быть вызовом самому себе)
- **R**-обоснование, релевантность (много целей, которые могут противоречить друг другу. Поэтому надо их ранжировать и убрать противоречия. Не идти против Жизни и против себя)
- **T**-необходимо поставить временные рамки. Это наш стимул для движения к цели.

S– specific – конкретный, специфичный, определенный

- **S** – цель должна быть четко сформулированной, чтобы из ее формулировки было ясно какого результата вы хотели бы достичь, какую задачу выполнить, что ожидается, когда и сколько. Чтобы при проверке на достижение было видно достигли ли вы задуманного или нет, выполнили ли поставленные задачи, чтобы результат можно было измерить.
- Ставьте простые цели, вместо того чтобы вознамериться *похудеть* или *вести более здоровый образ жизни*, поставьте себе цели *убрать два сантиметра с вашей талии* или *каждый день ходить 3 километра пешком.*
- .

M — measureable – измеримый

- **M** – цель должна быть количественно измеримой, чтобы были в наличии критерии, по которым можно оценить ее прогресс и успешное завершение. Это могут быть четкие суммы (заработок к примеру), объем страниц (написанной книги), а также сюда можно отнести регулярные отчеты – понедельно или помесячно о том, сколько чего сделано по достижению задуманного; график роста . Трудно поддерживать мотивацию если нет видимых указаний на прогрессивное движение.
- **Успех – это законченная цель**. Но каждая цель состоит из маленьких подцелей. Выбирайте цели с измеримым прогрессом и тогда вы сможете наблюдать как происходит перемена или волшебное превращение.
- Пример: *Я хочу прочесть самостоятельно три английские книги с главами по сто страниц к своему дню рождения*. Эта цель лучше чем – *Я хочу научиться хорошо читать по-английски*.
- Выполнение каждого маленького шага вовремя очень хорошо вдохновляет и мотивирует на дальнейшие достижения.

A — attainable — достижимый

- **A** – достижимость целей измеряется их реальностью. Не надо ставить заведомо провальные цели. Определив важные цели, вы развиваете нужные качества, навыки, вырабатываете другое отношение, приобретаете новые знания. Если их слишком много, вы скорее всего саботируете выполнение этой цели.
- поднимайте свою планку постепенно, По достижении этой планки, вы можете поднять ее еще на одно деление повыше, поставив себе новую цель. Каждый следующий шаг должен требовать некоторого усилия, но не надрыва. Слишком трудные или слишком легкие цели теряют свою ценность и их легко игнорировать.
- Или если вы ставите цель похудеть за неделю на десять килограмм, всем ясно, что вы ее не достигнете, лучше поставьте цель похудеть всего на один килограмм и когда вы этого добьетесь, вы снова нацелитесь на еще один, это будет более реальным для вас.
- После того как цели выполнены, в конце года происходит отчет по выполнению, где оценивается на сколько было исполнено задуманное и какого качества.
- Поэтому помните о реальности своих возможностей и лучше вы позже добавите себе новые цели, в новом цикле, чем сразу ставить непосильно высокий порог.

R — relevant – важный, значимый, уместный

- **R** – конечно же, ваша цель должна быть действительно значимой для вас. Зачем достигать того, что вам не важно или не является вашей личной целью. Не надо тратить время и силы на чужие цели или те, которые не принесут вам удовольствия. Вы обязательно должны осознавать зачем вы выполняете те или иные действия и зачем вам нужен конечный результат. Вам действительно это важно? И ваша цель должна быть связана с более высокими уровнями, то есть другими важными для вас людьми, проектами, идеями, **ценностями**. Она должна быть частью вашего пути и миссии.
- Не надо лезть на вертикальный склон, когда есть горизонтальные пути. Изучайте то, что близко и легко достижимо. Берите те навыки, которые есть в наличии. Возможно придется прогнуться, но не надо ломать себя.
- .

T – time-bounded – привязанный ко времени

- **<u>T</u>** – ставя цель, важно определить временные рамки для работы, в течение какого времени вы будете работать над этой целью, когда именно вы будете совершать то или иное действие, то есть ваша цель должна быть привязана ко времени и быть своевременной.
- У нее должны быть точки начала и конца и определенные интервалы для выполнения.
- Если вы затянете выполнение этой цели на слишком долгое время, она может стать неактуальной для вас.
- Если нет точки конца – нет цели.
- Нет точки начала – вы можете откладывать начало проекта каждый раз так и не приступив к нему, думая что можете начать в любое время.
- Если нет лимита времени, нет срочности действовать прямо сейчас.
- Время должно быть измеримым, реальным и разумным.

Надо - Хочу

- помните **золотое правило постановки успешных целей** – здесь *не должно* быть слова «должен» и *должно* быть ваше страстное желание их достигать, т.е. не НАДО, а ХОЧУ.
- Пусть вами движет ваша страсть и все будет хорошо! Используйте чувства, а не только логику при постановке целей – описывайте их ярко и вкусно, чтобы вам хотелось их «съесть».
- Умные цели для умных людей ;).

Не успешные цели

- Неясные,
- нечеткие,
- двуликие,
- нереалистичные,
- не относящиеся к вашему пути и миссии,
- неизмеримые
- демотивирующие цели

никогда не приведут к успешному результату.

Стимулы для реализации цели

- Внешние стимулы (похвала, поощрение, критика)
- Внутренние стимулы (мотивы)

Условия, для осуществления цели

Существует 7 основных условий, которые надо выполнить для осуществления свой цели

- 1. цель должна быть желанной
- 2. цель должна быть стоящей
- 3. цель должна казаться достижимой. Должна быть **вера** в ее достижение
- 4. Цель должна достигаться нормальными условиями, т.е. нельзя идти против себя
- 5. цель должна облегчить вашу жизнь, а не усложнять ее
- 6. цель должна соответствовать способностям
- 7. Цель должна быть заслуженной. Вы должны быть уверены, что вы заслуживаете этой цели

7 простых шагов для продвижения цели. Алгоритм

- 1. Необходимо понять свои приоритеты. Их не должно быть более 3-х.
- 2. Нужно понять, что вы хотите: это ваши мечты и желания или навязанные из вне цели.
- 3. Приоритеты нужно разбить на конкретные цели и проработать по схеме SMART
- 4. Составить план действий
- 5. Не рассказывать о своих целях никому. Только тем, кто может одобрить ваши цели.
- 6. Ежедневно делайте 1-2-3простых действий из своего плана и доводите их до конца.
- 7. Имейте **чувство благодарности** по отношению к себе, к людям, к препятствиям, т.е. как к положительным ситуациям, так и к отрицательным

- **О ценностях**
- Между целями и ценностями должно быть соответствие

ПОТРЕБНОСТЬ В САМОАКТУАЛИЗАЦИИ (реализация своих способностей, развитие личности и раскрытие ее потенциала)
ЭСТЕТИЧЕСКИЕ ПОТРЕБНОСТИ (красота, гармония, искусство)
ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ ПОТРЕБНОСТИ (стремление к знаниям, исследование нового)
ПОТРЕБНОСТЬ В УВАЖЕНИИ (одобрение и признание со стороны других людей, достижение успеха, карьера)
ПОТРЕБНОСТЬ В ПРИНАДЛЕЖНОСТИ И ЛЮБВИ (дружба, любовь, принадлежность к обществу и различным коллективам)
ПОТРЕБНОСТЬ В БЕЗОПАСНОСТИ (чувство защищенности, покой, избавление от страха)
ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ПОТРЕБНОСТИ (голод, жажда, сон, дыхание, половое влечение)
© http://www.galyautdinov.ru

Перечень ценностей

- Материальные
- Духовные
- Общение
- Престиж
- Творчество
- Сохранение Я
- Развитие себя
- достижения

- Профессиональнная сфера
- Образование
- Семейная жизнь

Терминальные ценности

1. активная деятельная жизнь (полнота и эмоциональная насыщенность жизни);
2. –жизненная мудрость (зрелость суждений и здравый смысл, достигаемые жизненным опытом);
3. – здоровье (физическое и психическое);
4. – интересная работа;
5. – красота природы и искусства (переживание прекрасного в природе и в искусстве);
6. – любовь (духовная и физическая близость с любимым человеком);
7. – материально обеспеченная жизнь (отсутствие материальных затруднений);
8. – наличие хороших и верных друзей,
9. -общественное призвание (уважение окружающих, коллектива, товарищей по работе);
10. – познание (возможность расширения своего образования, кругозора, общей культуры, интеллектуальное развитие);
11. – продуктивная жизнь (максимально полное использование своих возможностей, сил и способностей);
12. – развитие (работа над собой, постоянное физическое и духовное совершенствование);
13. – развлечения (приятное, необременительное времяпрепровождение, отсутствие обязанностей);
14. – свобода (самостоятельность, независимость в суждениях и поступках);
15. – счастливая семейная жизнь;
16. – счастье других (благосостояние, развитие и совершенствование других людей, всего народа, человечества в целом);
17. – творчество (возможность творческой деятельности);
18. – уверенность в себе (внутренняя гармония, свобода от внутренних противоречий, сомнений).

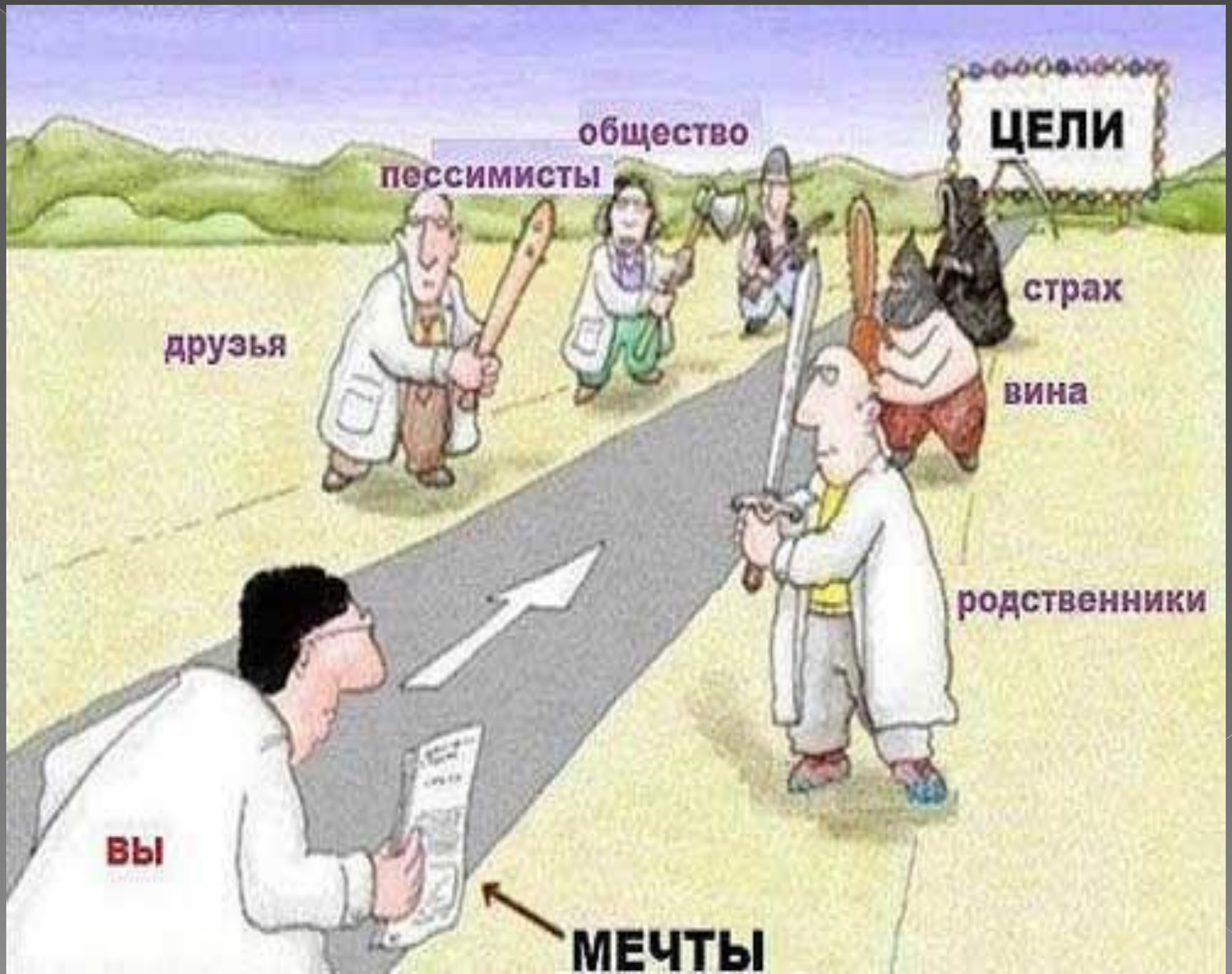
Инструментальные ценности

1. – аккуратность (чистоплотность), умение содержать в порядке вещи, порядок в делах;
2. – воспитанность (хорошие манеры);
3. – высокие запросы (высокие требования к жизни и высокие притязания);
4. – жизнерадостность (чувство юмора);
5. – исполнительность (дисциплинированность);
6. – независимость (способность действовать самостоятельно, решительно);
7. – непримиримость к недостаткам в себе и других;
8. – образованность (широта знаний, высокая общая культура);
9. – ответственность (чувство долга, умение держать свое слово);
10. – рационализм (умение здраво и логично мыслить, принимать обдуманные, рациональные решения);
11. – самоконтроль (сдержанность, самодисциплина);
12. – смелость в отстаиваниях своего мнения, взглядов;
13. – твердая воля (умение настоять на своем, не отступать перед трудностями);
14. – терпимость (к взглядам и мнениям других, умение прощать другим их ошибки и заблуждения);
15. широта взглядов (умение понять чужую точку зрения, уважать иные вкусы, обычаи, привычки);
16. – честность (правдивость, искренность);
17. – эффективность в делах (трудолюбие, продуктивность в работе);
18. – чуткость (заботливость).

ТЕСТ

ЦЕННОСТИ Терминальные	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Ценности инструментальные	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Цели				

Препятствия на пути к цели


ЦЕЛИ
общество
пессимисты
друзья
страх
вина
родственники
ВЫ
МЕЧТЫ

Реакции на фрустрирующие ситуации

- АГРЕССИЯ , ВНЕШНЕОБВИНИТЕЛЬНЫЕ
- АУТОАГРЕССИЯ, САМООБВИНИТЕЛЬНЫЕ
- РАЗРЕШАЮЩИЕ СИТУАЦИЮ

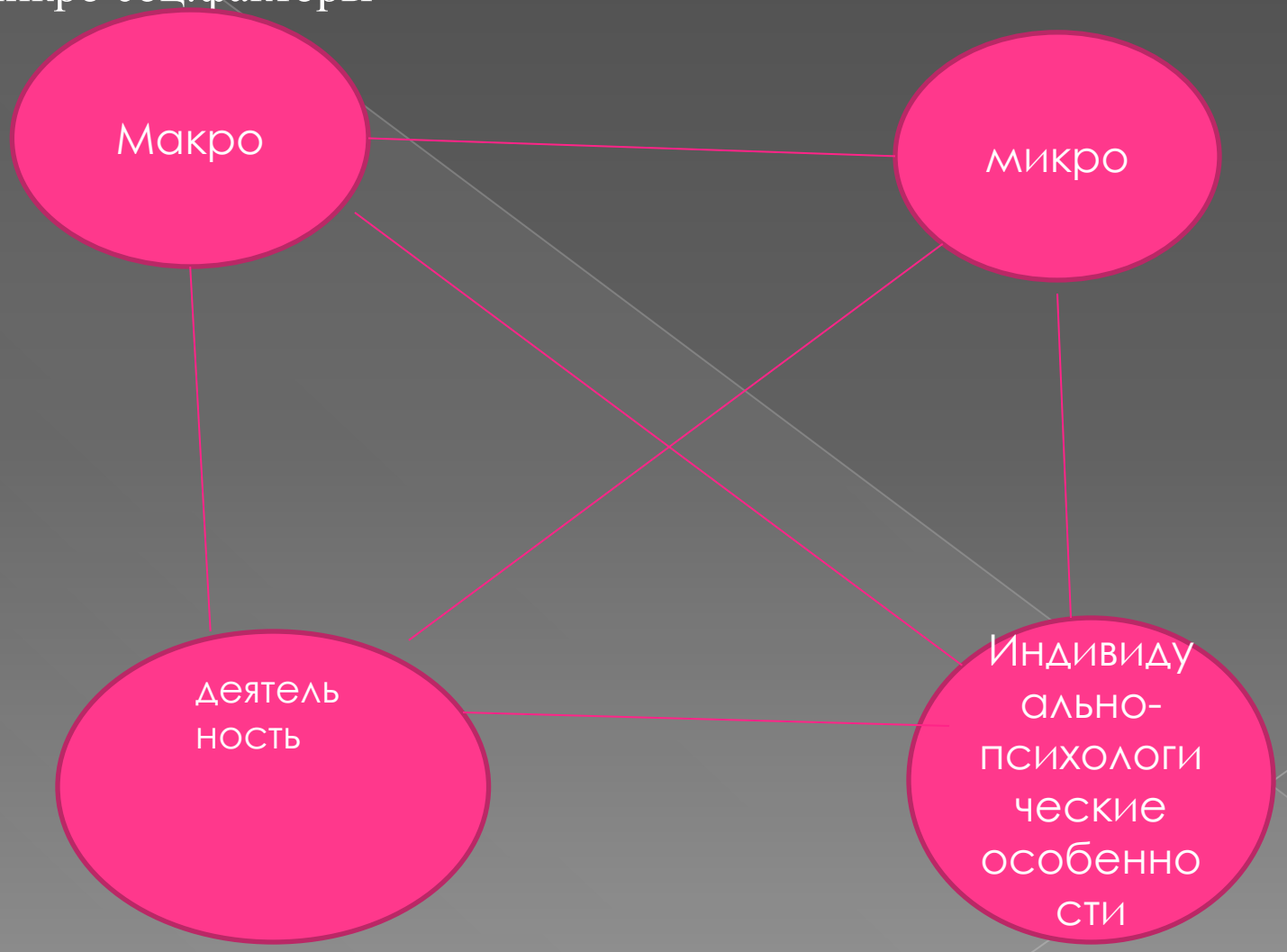
Кто такие разрешатели

- Есть тип людей, которых Маслоу называл коппинги. Они направлены на решение проблемы. У них нет преград. Их 9-10%. Они в меньшинстве. (разрешатели)
- 91% - занимаются психологическими защитами (это невозможно сделать, потому что….)

- **Образ жизни** поменять очень сложно. Т.к. она завязана на многие факторы, которые ее сформировали.
- **Достижение цели** часто бывает связана с изменением образа жизни (похудение, здоровый образ жизни, интересная работа и т.п.)

Факторы, влияющие на наше формирование и образ жизни

- Макро соц.факторы
  микро соц.факторы



ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА НАШЕ ФОРМИРОВАНИЕ

- **Среда** (географическая, социальная, эконоическая, историческая, религиозная, культурная)
- **Деятельность** (общение, учеба, работа, хобби)
- **Фактура личности** (генетика, пол, возраст, индивидуальные особенности)

Препятствия на пути к цели

- **Иллюзия выбора**
- **Откладывание на потом**
- **Желание всего сразу и сейчас** (ребенок – взрослый) Конфликт между Надо и ХОЧУ
- Необходимо пошаговое движение к цели
- **человек одновременно преследует два вида целей**: одни реализуются в настоящем и связаны с получением определенных эмоций, другие — достигаются в течение какого-то времени и направлены на получение определенного результата.

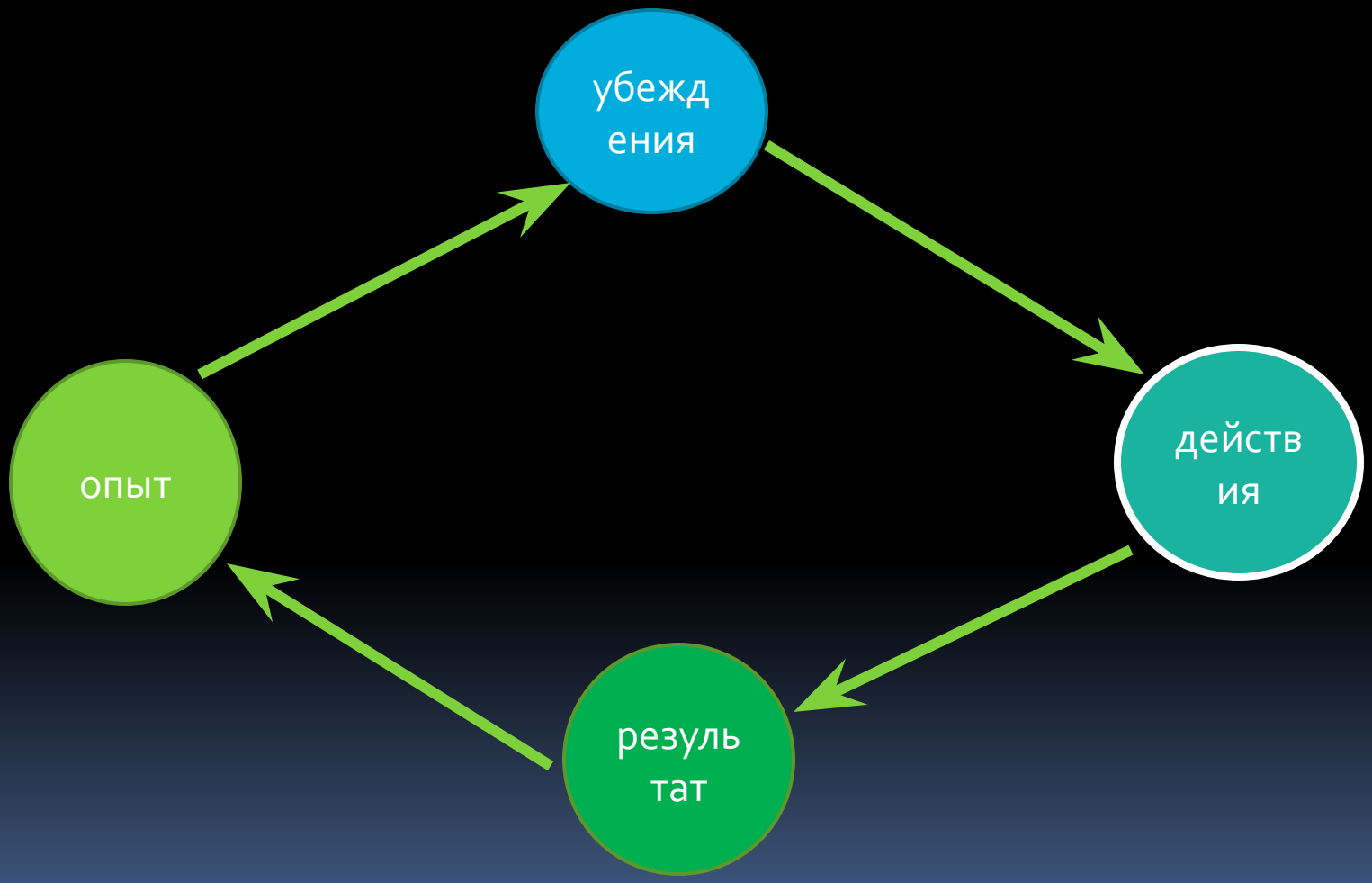
Препятствия на пути к цели: иллюзия выбора

- **Вы думаете, будто бы сами выбираете, что вам сделать.** Вы говорите себе: сегодня я сделаю это еще раз, а завтра точно прекращу ,ведь я выбираю, что мне делать. Это — самая большая ложь на свете.
- **Человек во многих аспектах своей личности инертен**. То есть, если у вас есть какие-то привычки, то вы на автомате повинуетесь им.
- Это функционирует в аспекте и положительных и негативных привычек. Если вы курите — то вы раз за разом тянетесь к сигарете
- Человеческое поведение обусловлено подсознательной моделью этого самого поведения. То есть вырабатывается инерция и вы действуете в соответствии с этой инерции. Внутренние силы за вас решают, что вы будете делать.

ограничители

- На протяжении жизни накапливаются много ограничителей (обиды, чувство вины и др.)
- Цели ставятся исходя из этих ограничителей: оправдать чьи-то ожидания,
- не обидеть кого-то, или кому-то что-то доказать, оправдать ожидания родителей или социума и т.п. Поэтому мы находим людей и ситуации, которые активизируют наши внутренние проблемы, исходя из принципа подобия.
- Поэтому необходимо «чистка» личности в широком понимании этого слова: корректироваться на чувственном, рациональном и поведенческом уровнях, т.е. необходим самокоуч или личностный рост. Для этого годятся многие психотренинги.

- Установки
- Инерции
- Ограничители
- Приоритеты


убежд
ения
действ
ия
резуль
тат
опыт

ТЕСТ

- Ответьте на вопрос, что для вас
- жизнь…….
- И что для вас люди в этой жизни…….

НЛП

Нейро-лингвистическое программирование

На чем основываются техники НЛП:

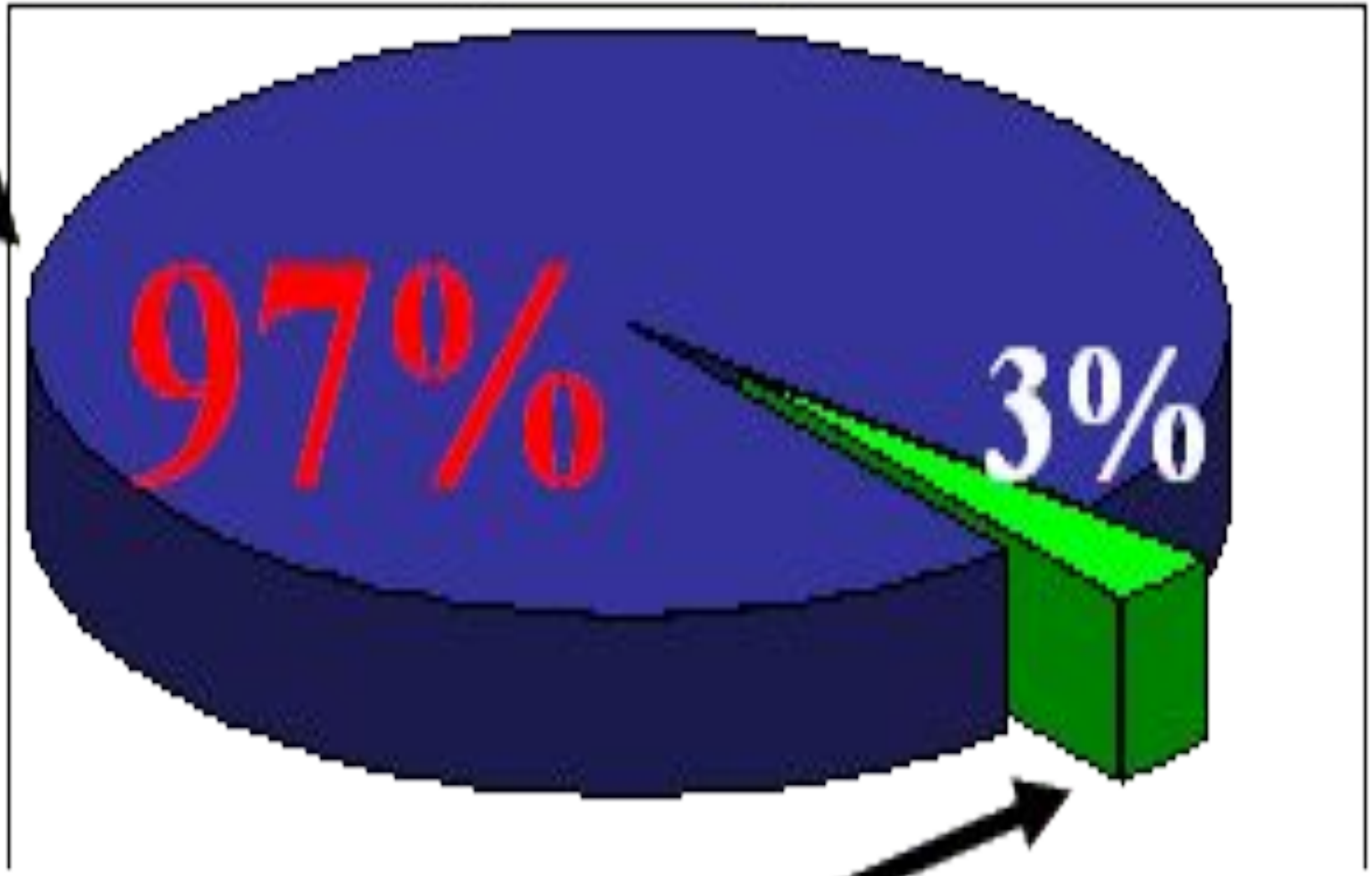
- ЗНАЧИМОСТЬ БЕССОЗНАТЕЛЬНЫХ СТРУКТУР
- ЯЗЫК БЕССОЗНАТЕЛЬНОГО – ЭТО ОБРАЗЫ, ПРЕДСТАВЛЕНИЯ
- ВООБРАЖЕНИЕ И ВОСПОМИНАНИЕ ИМЕЮТ ОДНУ И ТУ ЖЕ СИЛУ
- МАТЕРИАЛИЗАЦИЯ ЧУВСТВЕННЫХ ИДЕЙ

СТРУКТУРА ЛИЧНОСТИ

- ЭГО – сознательный ум
- ЛИЧНОЕ БЕССОЗНАТЕЛЬНОЕ – вытесненные или слабые переживания. Его КОМПЛЕКСЫ
- КОЛЛЕКТИВНОЕ БЕССОЗНАТЕЛЬНОЕ – хранилище скрытых воспоминаний, унаследованных от предков. Его АРХЕТИПЫ

MyShared

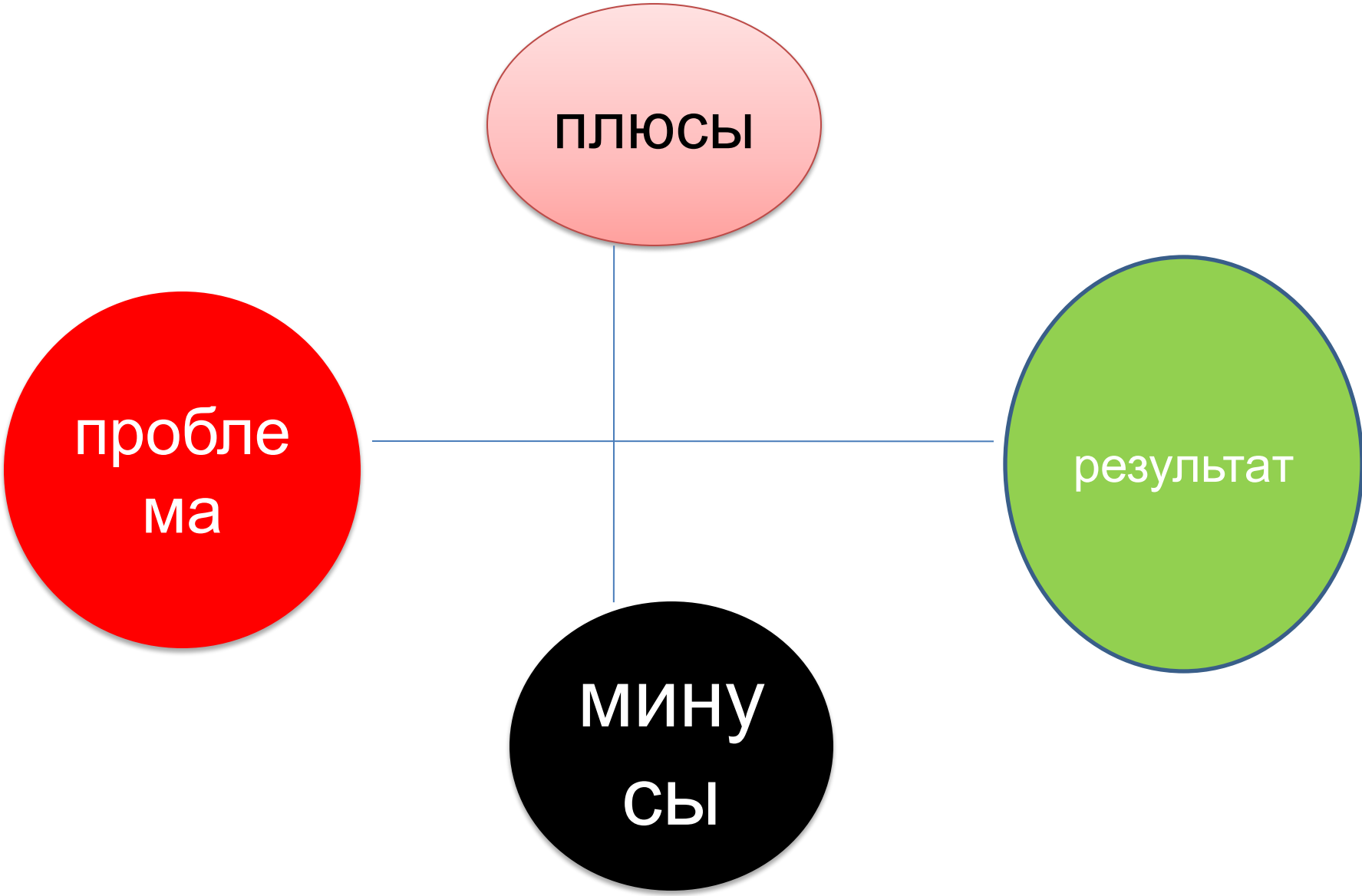
БЕССОЗНАТЕЛЬНОЕ



СОЗНАНИЕ

Частоты переработки информации

- У нас есть разные частоты, которые ловят и обрабатывают информацию
- **Ветта частота** – логический уровень анализа (левое полушарие) (18-30)
- **Альфа частота** – первичный бессознательный уровень (8-18)
- **Тетта частота** - глубины бессознательного (4-8)
- **Дельта частота** – уровень сна – связь с космическим интернетом (меньше 4герц)
- Генератор мозговых волн для выхода на бессознательное
- Морфогенетическое поле
- Единое поле сознания


плюсы
проблема
результат
минусы

1-3. Позитивное желание, активная позиция, представить цель

1. **Надо иметь правильное желание**. То, чего мы боимся и хотим от этого уйти, то и с нами случается. Это неправильная постановка цели. Не от, а к

   Необходима позитивная формулировка желания

2. **Активная позиция, личная вовлеченность (цель для меня)**
3. **Необходимо представить и нарисовать цель**. Цель должна быть видимой. Надо задействовать ресурсы правого полушария, которые связаны со всем.

4.Диссоциированное видение цели

- **Нужно видеть себя со стороны достигшего этой цели**. Диссоциированное видение. А не ассоциированное (иначе бессознательное подумает, что уже цель достигнута)
- **Когда мечтаем, надо приподнимать глаза** выше уровня горизонта на 15-20 градусов и закрыть глаза.

5-6. Рамки и Ресурсы

- 5. **Рамки и границы** (цель в определенных границах и рамках, без вреда для жизни и здоровью). Речь идет о стоимости цели
- 6**. Ресурсы**:

Материальные

Информационные

Способности

Связи

Время

7. Экологическая проверка

- Присоединение к будущему: каким образом полученный результат отразиться на структуре личности
- ИТАК, ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОВЕРКА:
- ***Социум***
- ***Я реальное, Я идеальное или Я в будущем***

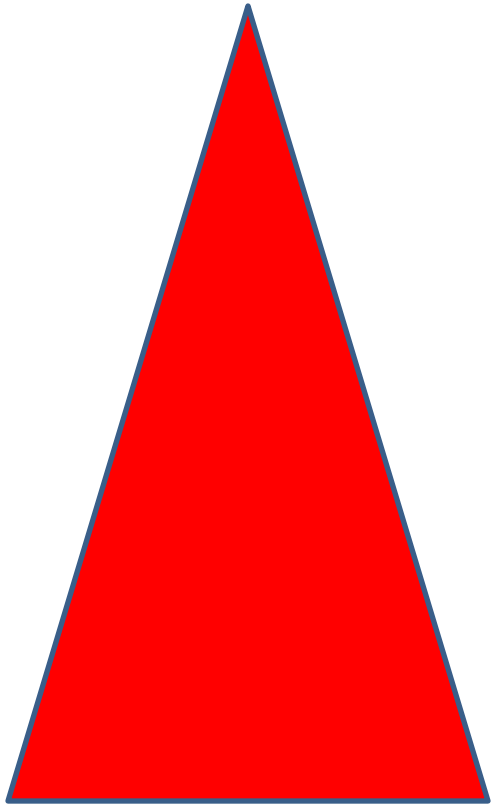
Алгоритм по постановке качеств 1

- ***необходимо выбранные качества представить на визуальном уровне, аудио, кинест., т.е.цвет,форма, объем, вкус, запах, Идет визуализация желаемых качеств***
- ***когда посчитаете, что вам это чувство нужно, сделайте шаг туда***

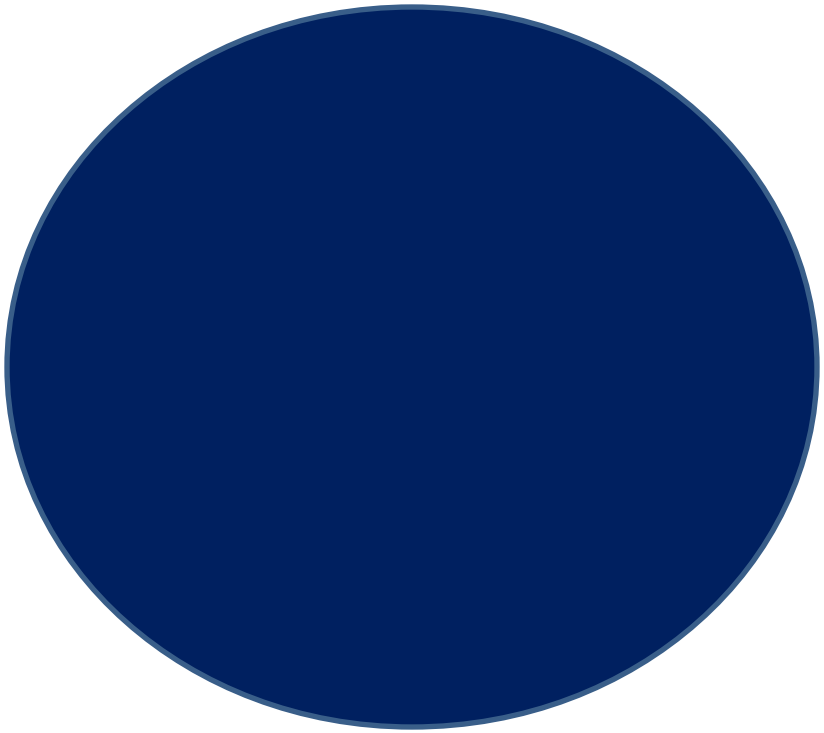
Алгоритм по постановке качеств 2

- Размещаем эти качества в пространстве и берем с собой.
- С вобранными в себя новыми качествами, необходимо представить себя в процессе достижения желаемого как можно более подробнее: в каком вы одеянии, что делаете. Что говорите, что чувствуете, есть ли там кто-то, опишите фон и т.д. (диссоциированная форма)
- по окончании работы - необходимо все фигуры собрать с собой + взять с собой образ будущего

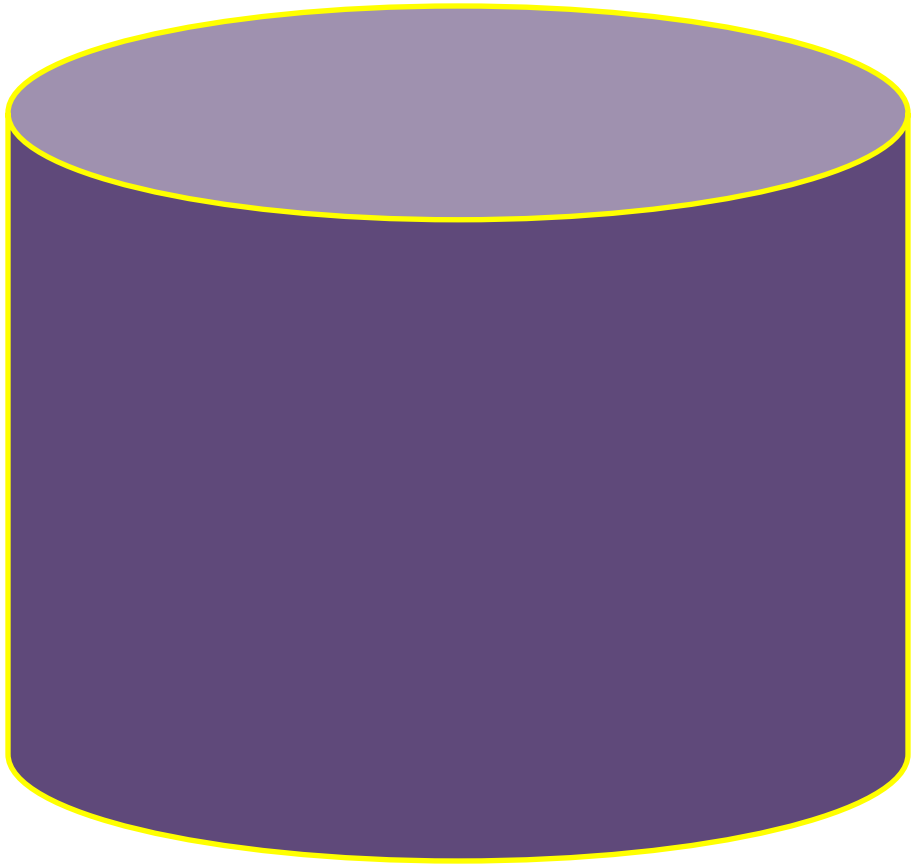
ВОЛЯ



уверенность



спокойствие



VAK

- V- визуальный
- A - аудиальный
- K - кинестетический

ОСОБЕННОСТИ ВИЗУАЛЬНОГО ОБРАЗА

- Яркость
- Четкость
- Размеры
- Цветной/черно-белый
- Местоположение
- Расстояние
- Движение
- Скорость
- Рамка/панорама
- Последовательность/одновременность

ОСОБЕННОСТИ СЛУХОВОГО ОБРАЗА

- Сила звука
- Темп
- Местоположение
- Расстояние
- Голос/звук
- Высота (низкий, высокий, средний диапазон)
- Непрерывность

ОСОБЕННОСТИ КИНЕСТЕТИЧЕСКОГО ОБРАЗА

- Чувства (что вы ощущаете)
- Местоположение
- Изменения (изменяются ли ощущение)
- Свойства (горячие, холодные, влажные)
- Интенсивность (сильный, слабый)
- Скорость (быстрота)

ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОВЕРКА:

- Присоединение к будущему: каким образом полученный результат отразиться на структуре личности
- ИТАК, ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОВЕРКА:
- ***Социум***
- ***Я реальное, Я идеальное или Я в будущем***

СОВЕТЫ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ЖЕЛАНИЯ

СОВЕТЫ ПО ВОПЛОЩЕНИЮ ЖЕЛАНИЙ В РЕАЛЬНОСТЬ

- **ЗАПИСЫВАЙТЕ ЖЕЛАНИЕ**
- Задуманное следует обязательно фиксировать на бумаге. Для этого желательно использовать красную ручку или карандаш. Записывая желание, можно наиболее четче сформировать их материализацию.

СОВЕТЫ ПО ВОПЛОЩЕНИЮ ЖЕЛАНИЙ В РЕАЛЬНОСТЬ

- **НЕ ПРИМЕНЯЙТЕ ЧАСТИЦУ «НЕ»**
- При написании желаний никогда не используйте указанную частицу. Отрицание несет негативную энергию и не позволяет задуманному исполниться. К примеру, желание «Я больше не буду болеть» можно написать так: «Я – полностью здоровый человек».
- И помните, что написав желание, Вы отпускаете его в путешествие по Вселенной, которая получила информацию о нем еще задолго до его формирования. Поэтому Вам не следует бездействовать: ведите активную жизнь, посещайте различные мероприятия, общайтесь с людьми, чаще бывайте на виду. Тогда Вселенная обязательно даст Вам шанс, и Вы окажетесь в нужном месте и в нужное время!
-

СОВЕТЫ ПО ВОПЛОЩЕНИЮ ЖЕЛАНИЙ В РЕАЛЬНОСТЬ

- **КОНКРЕТИЗИРУЙТЕ СРОКИ**
- Чтобы желание с большой долей вероятности исполнилось, нужно точно определить сроки его воплощения в действительность. И чем существенней желание, тем больший срок рекомендовано отвести на его исполнение. Запаситесь терпением.

СОВЕТЫ ПО ВОПЛОЩЕНИЮ ЖЕЛАНИЙ В РЕАЛЬНОСТЬ

- **ИСПОЛЬЗУЙТЕ НАСТОЯЩЕЕ ВРЕМЯ**
- При фиксации желания на бумаге составляйте предложение в настоящем времени. Например, не пишите «Хочу, чтобы меня полюбил сосед», а пишите так: «Меня очень любит мой сосед + имя». То есть желание должно быть записано таким образом, будто оно уже воплотилось в реальность.

СОВЕТЫ ПО ВОПЛОЩЕНИЮ ЖЕЛАНИЙ В РЕАЛЬНОСТЬ

- **ЧЕТКО ОПИСЫВАЙТЕ ЖЕЛАНИЕ**
- Задуманное Вами должно быть описано в подробностях. Не упустите ни одной детали, даже самой незначительной. К примеру, если Вы желаете, чтобы у Вас появилась возможность приобрести новый автомобиль, конкретизируйте, какой марки он должен быть, какой цвет иметь и т.д. Записывайте все нюансы, связанные с внешним видом и другими характеристиками автотранспорта.

СОВЕТЫ ПО ВОПЛОЩЕНИЮ ЖЕЛАНИЙ В РЕАЛЬНОСТЬ

- **ИСКРЕННО ВЕРЬТЕ В ИСПОЛНЕНИЕ ЖЕЛАНИЯ**
- При написании задуманного Вам необходимо открыть свое сердце. В Вас не должно присутствовать ни грамма сомнения в том, что оно в скором времени исполнится. Отсутствие искренней веры создаст преграды на пути к осуществлению желания, которое, если и исполнится, то гораздо позже, чем могло бы. Скептицизму здесь не место! Желание должно быть только Вашим, а не чьим-либо. Перед соблюдением данного правила, разберитесь в себе, спросив, а действительно ли Вы так хотите этого.

СОВЕТЫ ПО ВОПЛОЩЕНИЮ ЖЕЛАНИЙ В РЕАЛЬНОСТЬ

- НАУЧИТЕСЬ ОТПУСКАТЬ ЖЕЛАНИЕ
- После фиксации желания, отпустите мысли о нем. Не стоит каждую минуту думать, исполнится или нет, сегодня или завтра, полностью или частично. Пусть все, что связано с желанием, растворится во Вселенной, которая и исполнит его. Все, что требовалось, Вы уже выполнили, зачем же мешать процессу воплощения желания в реальность?

дополнительно

Алгоритм ХСР

- ***определили проблему или цель, описали ее***
- ***определили желаемый результат (визуально его увидели)***
- ***определили путь, что необходимо сделать: анализ наших ресурсов:***

✔ ***материальные,***

✔ ***информационные,***

✔ ***Способности,***

✔ ***связи, время***

- ***установка необходимых качеств для достижения цели. работаем с выбранными качествами (их обычно не более 5-ти)***
- ***Экологическая проверка***

Человек знает, чего он не хочет, но не знает, что он хочет, к чему идет

- Надо выяснить, в чем **ПРОБЛЕМА**, что его беспокоит. Хорошо, если он подробно, через наводящие вопросы описывает эту проблему: как он ее видит, слышит, чувствует
- Надо выяснить в каких ситуация проявляется данная проблема (**КОНТЕКСТ**). Как этот контекст видится, слышится, ощущается.
- История проблемы: в чем причина проблемы, как она развивалась, какие способы решения проблемы в прошлом апробированы (**ПОМЕХИ**)
- **ВТОРИЧНАЯ ВЫГОДА** (выяснить, какую выгоду несет с собой эта проблема, например, выгода от болезни: все о человеке беспокоятся)
- При терапии нельзя человека лишать вторичной выгоды, она должна остаться в желаемом состоянии

Алгоритм ПО РПЕШЕНИЮ ПРОБЛЕМЫ

- ***Как ощущает человек проблему***
- ***В каком контексте ощущается эта проблема***
  история проблемы
- ***Вторичная выгода***

- **ЧЕГО ВЫ ХОТИТЕ**: результат должен быть сформулирован в положительных терминах, без частицы "НЕ": не бояться - чувствовать себя уверенно, расслабленно.
- **ПРОВЕРКА РЕАЛЬНОСТИ ДАННОГО РЕЗУЛЬТАТА:**
- **КОНТЕКСТ РЕЗУЛЬТАТА**(в каком контексте этот результат должен проявляться, например, только при общении в больших аудиториях, при общении с противоположным полом и т.п.)
- **КАК ВЫ УЗНАЕТЕ, ЧТО ВЫ ДОСТИГЛИ ЭТОГО РЕЗУЛЬТАТА** (описать свои физиологические ощущения через визуальную, аудио и кинестетическую системы). Человек должен сконструировать эти чувства или вспомнить похожие чувства, вспомнить прошлый опыт)
- **ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОВЕРКА**(как ваши близкие отнесутся к изменениям, происшедших с вами, это им может не понравиться). Если результат не нравится, то тогда формирует желаемый результат по-новому.
- **ПУТЬ**
- Что необходимо, чтобы прийти к желаемому результату: необходимо четкое представление , пошаговое движение к результату

ПОСТАНОВКА КАЧЕСТВ : алгоритм

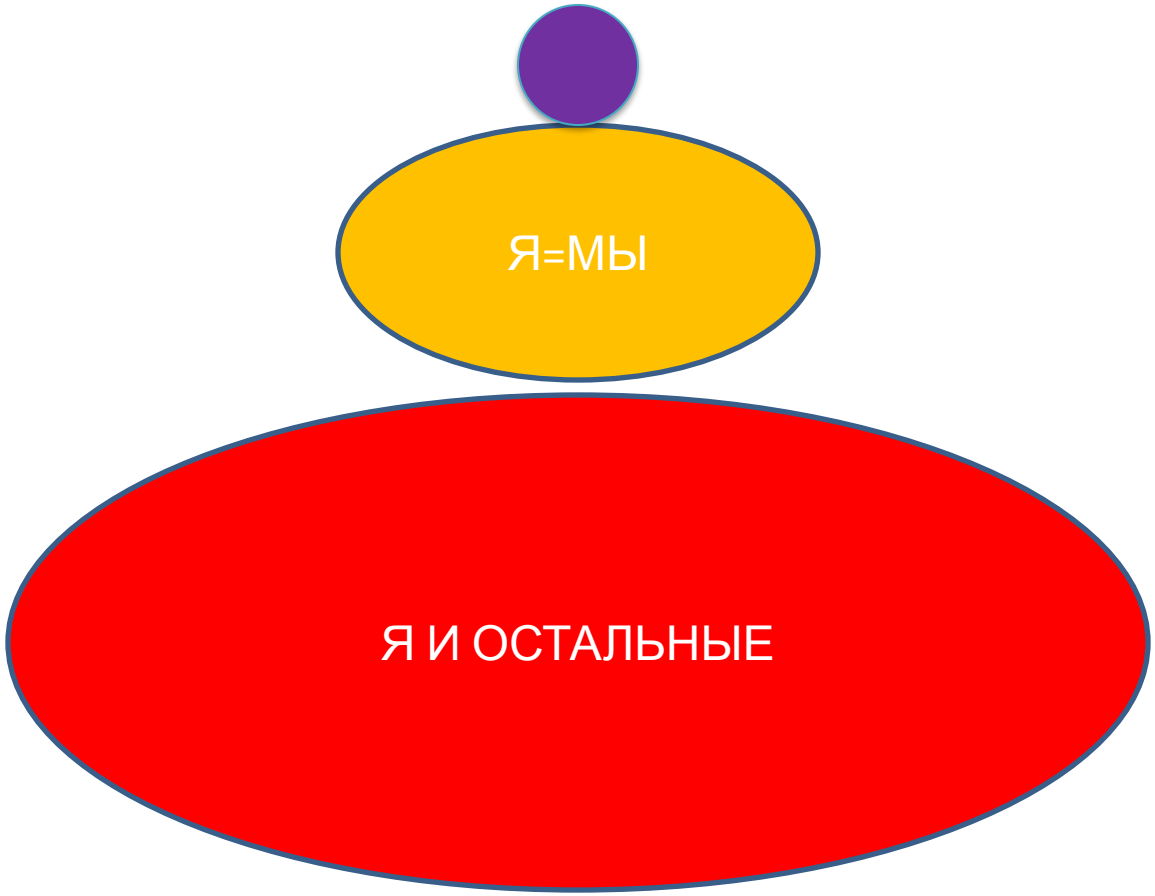
- ***Выбрать качества, которые необходимы для решения поставленных задач и выполнения поставленной цели***
- ***необходимо выбранные качества представить на визуальном уровне, аудио, кинест., т.е.цвет,форма, объем, вкус, запах. Не желательно выбирать более 5-ти качеств***
- ***Проверка***

Уровни жизни

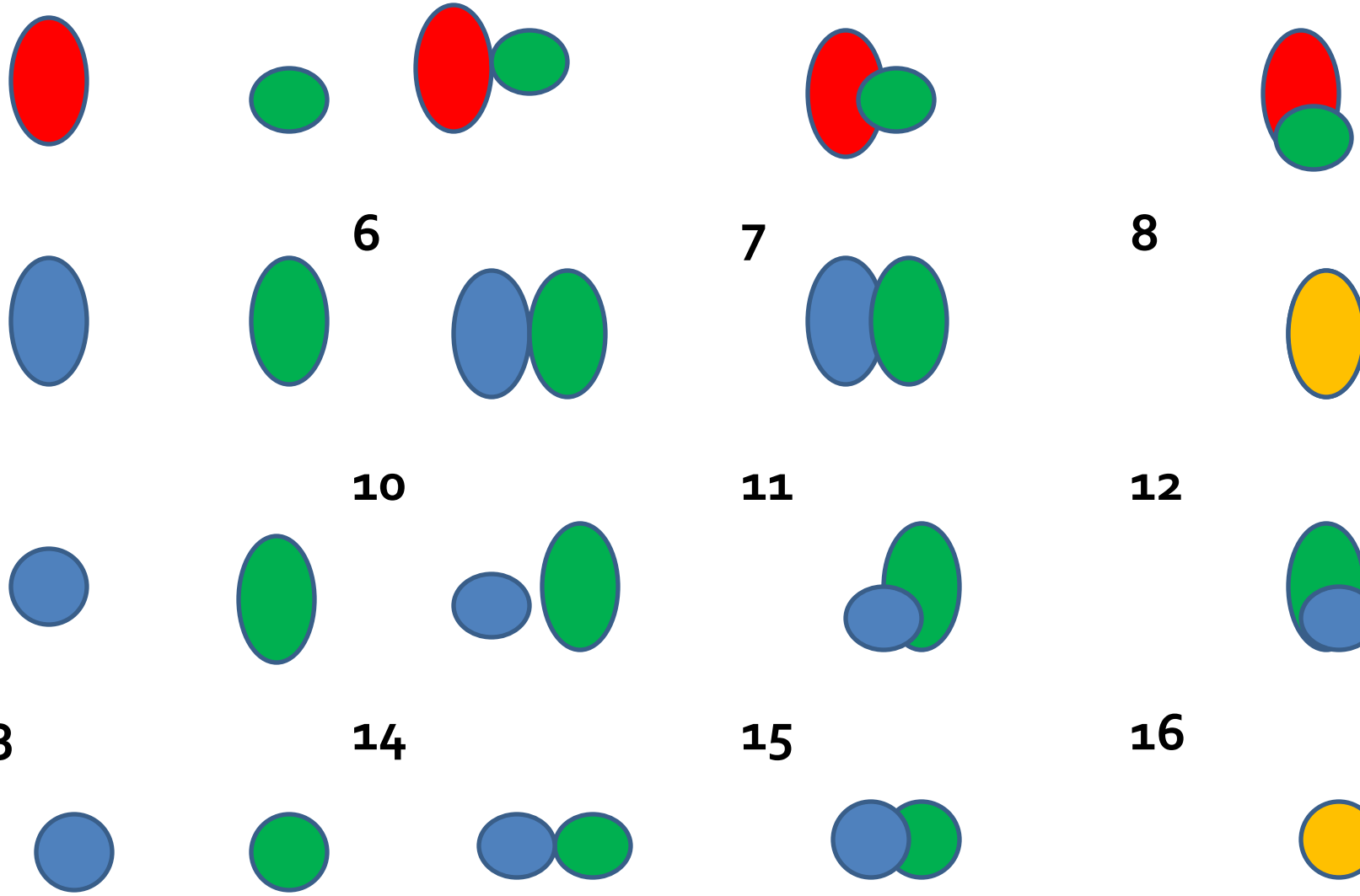
- 1. **досоциальный** (доконвенциональный, довербальный)
- 2**. социальный** (конвенциональный, вербальный, навязанная модель успеха)
- Основные цели на этом уровне
- А) конкретные достижения (достигатели)
- Б) Власть, управление (властители)
- В) Одобрятели (недолюбленные)
- 3. **Надсоциальный у**ровень (их общество не любит, признает после смерти)

Уровни пространства Я

- Я и Остальные – Мое – не мое
- Я=МЫ – Наши – не наши
- Все во мне – Я во всем


Я=МЫ
Я И ОСТАЛЬНЫЕ

ТЕСТ «16 Я-ПОЗИЦИЙ»



Подлинное счастье

Состояние подлинного счастья

- 1. спокойствие
- 2. ощущение, что все ОК
- 3. быть истинностью (получать удовольствие от дождя, ветра и т.п.)
- 4. любовь необусловленная (приятие, нет осуждения, втягивания в свои представления)
- 5.Космическое сознание, просветление, мокша, саттори. самадхи

4 цели человеческой жизни

- 1. материальное благополучие
- 2. чувственное удовольствие (то, что радует взор) VAK + МЫСЛИ
- 3. Дело, которому ты служишь
- 4. Обретение космического сознания (МОКША)