

" Как достичь желаемого»


ПРОГРАММА ТРЕНИНГА

- 1. Вводное 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
 - II. 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





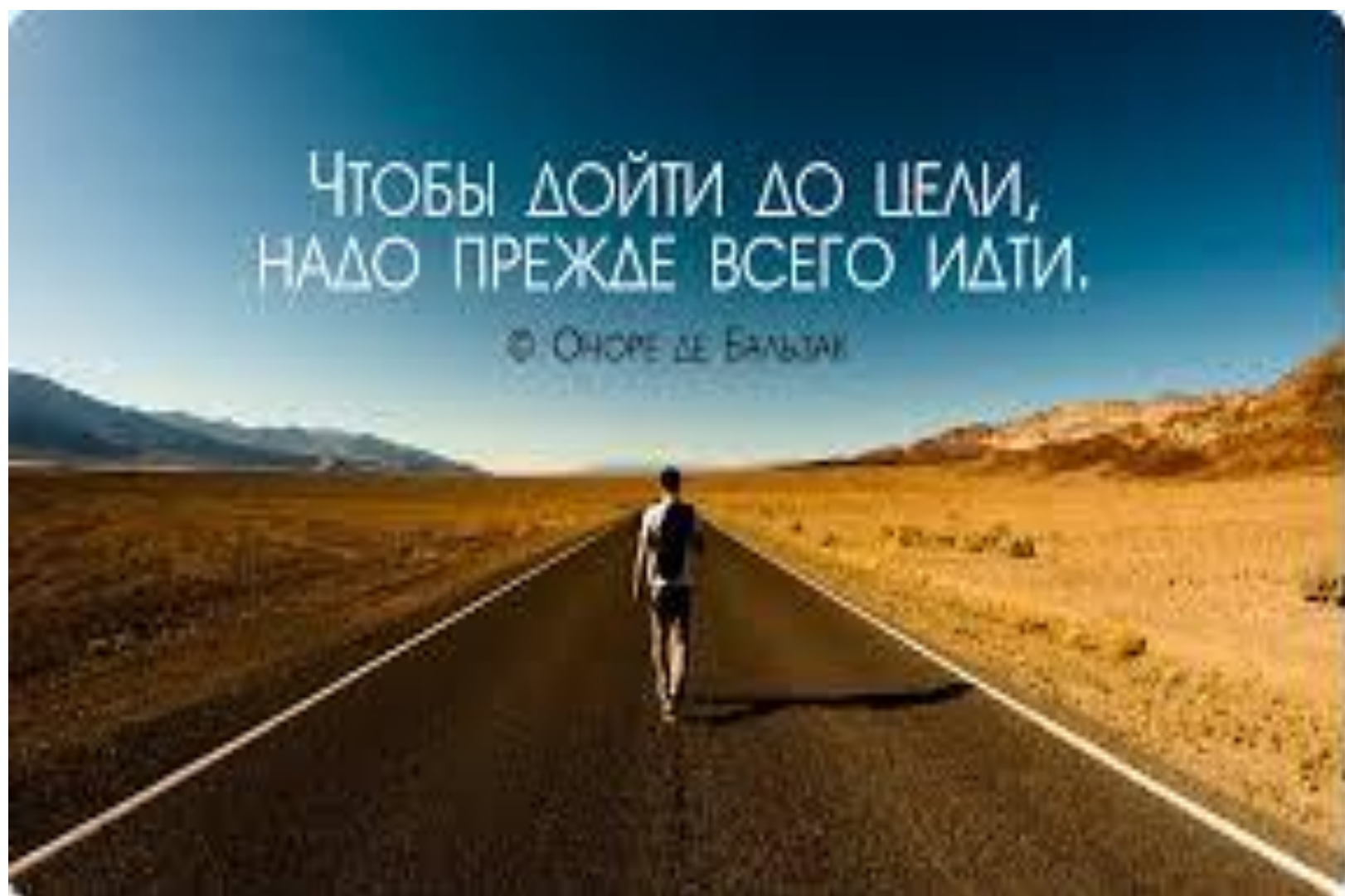
- **Финиш!**

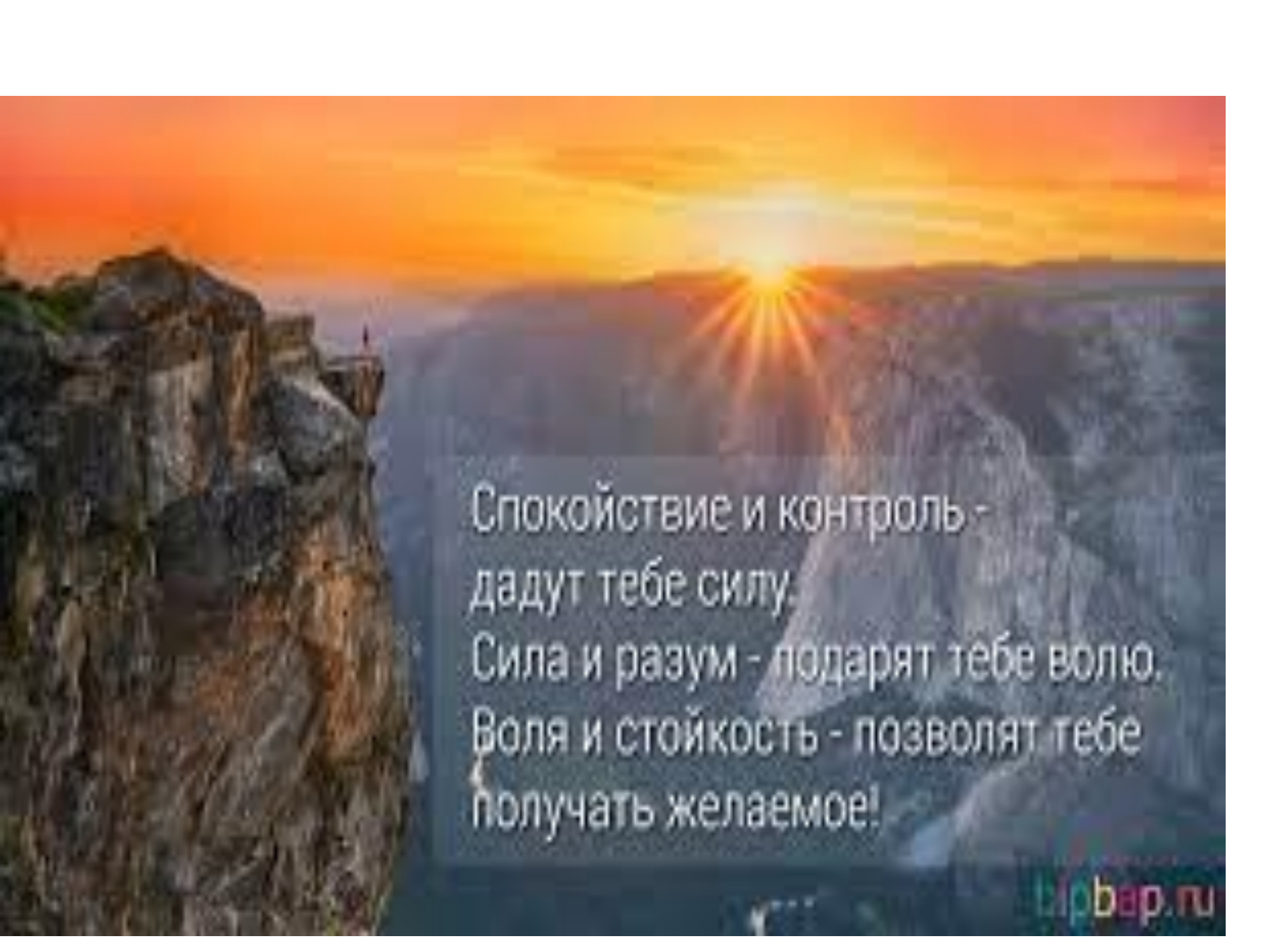


- Примерно так все

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!

A person with long hair, wearing a dark top and pants, stands on a large, light-colored rock formation. They are looking out over a calm lake that reflects the sky. In the background, there are mountains under a sunset sky with soft, golden light. The overall mood is serene and contemplative.

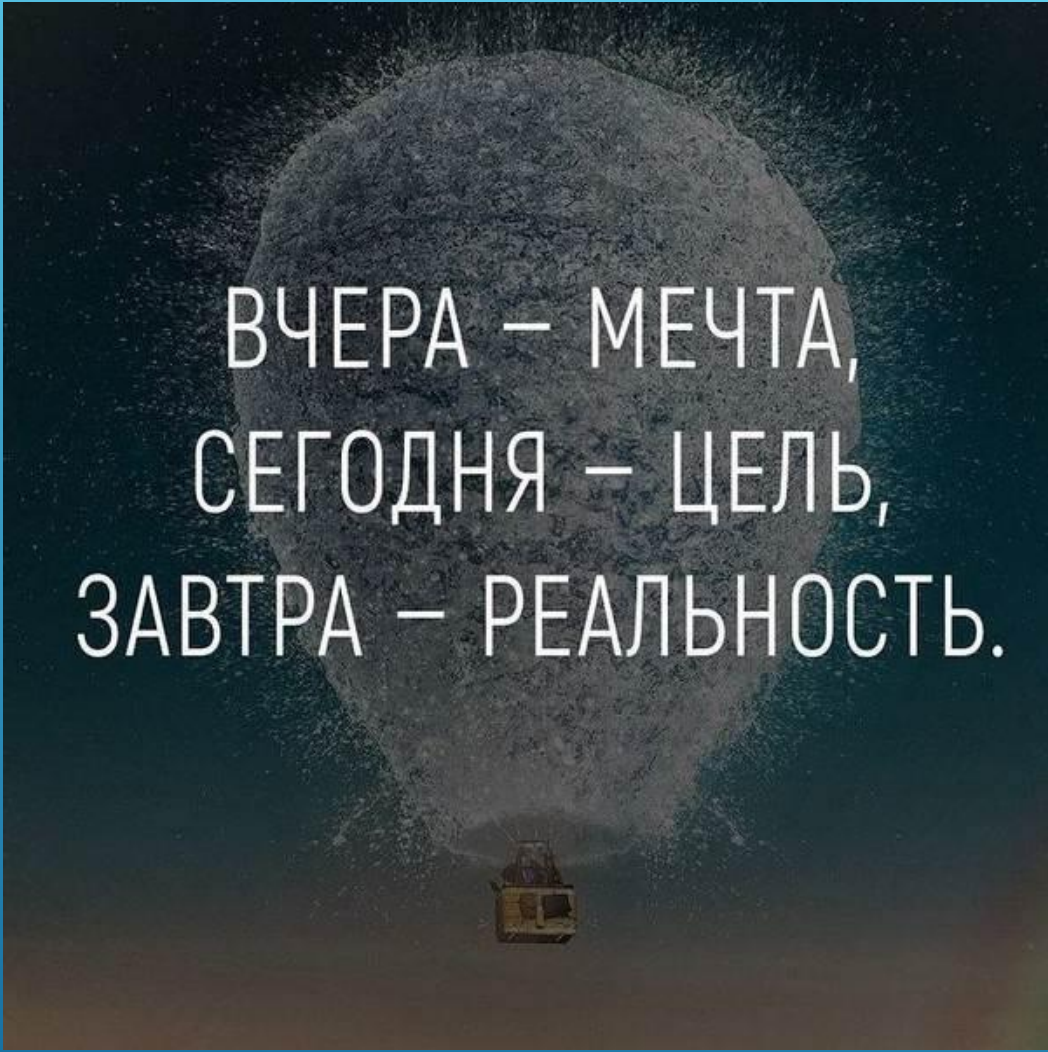
ГЛАВНОЕ — ВЕРИТЬ В СЕБЯ.
МНЕНИЕ ОКРУЖАЮЩИХ
МЕНЯЕТСЯ ЕЖЕДНЕВНО.

*ДЕНЬ
В КАРМАНЕ*

SMOTRIM.NET

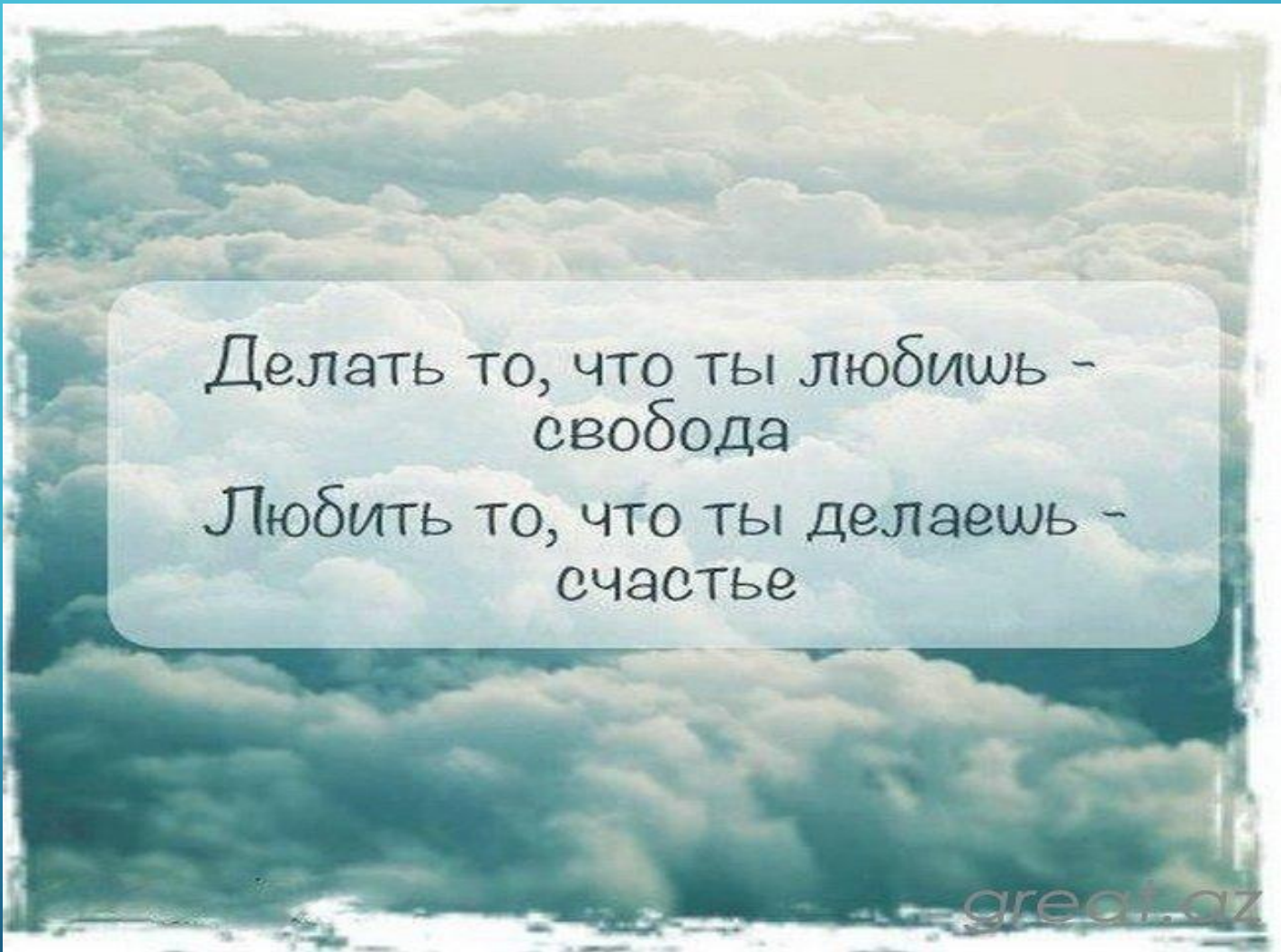


ТВОИ ОШИБКИ — ТВОЯ СИЛА.
НА КРИВЫХ КОРНЯХ,
ДЕРЕВЬЯ СТОЯТ КРЕПЧЕ.



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,

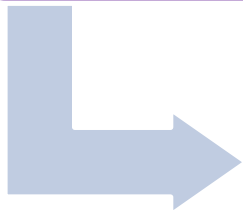
что у тебя была
ВОЗМОЖНОСТЬ,

а ты ей
НЕ ВОСПОЛЬЗОВАЛСЯ....

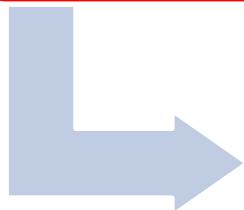
Мечта - цель - намерения - действия

- ▶ 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

S

M

Achievable

A

R

Timely

T

Measurable

realistic

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 — measurable – 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 – еженедельно или ежемесячно 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

- **T** – 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,
- двудликие,
- 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 своей 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 1-2-3 простых 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)

Перечень ценностей

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

- Профессиональная 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 (благополучие, 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 обдуманые, 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

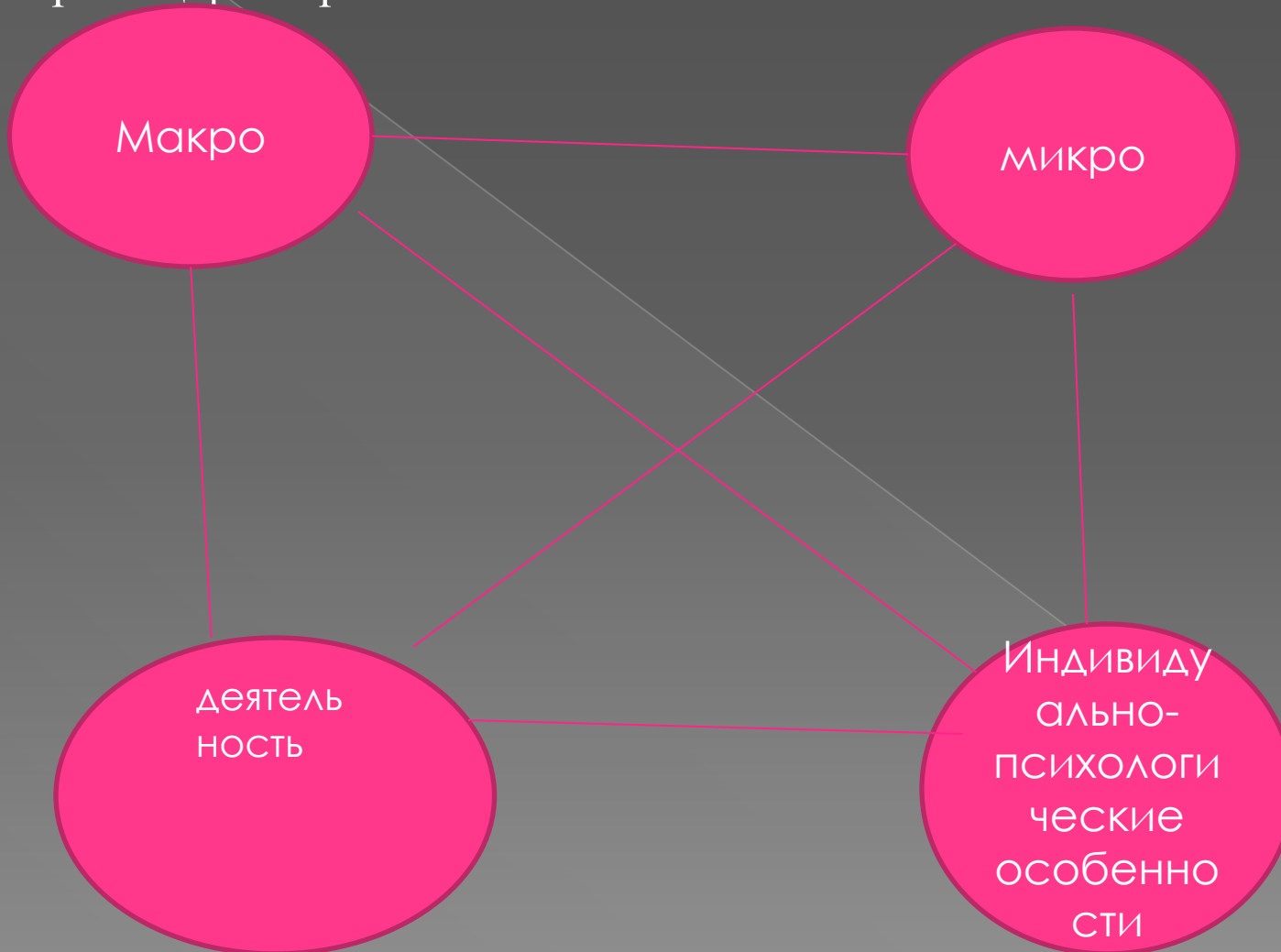
Кто такие разрешатели

- 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, экономическая, 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.

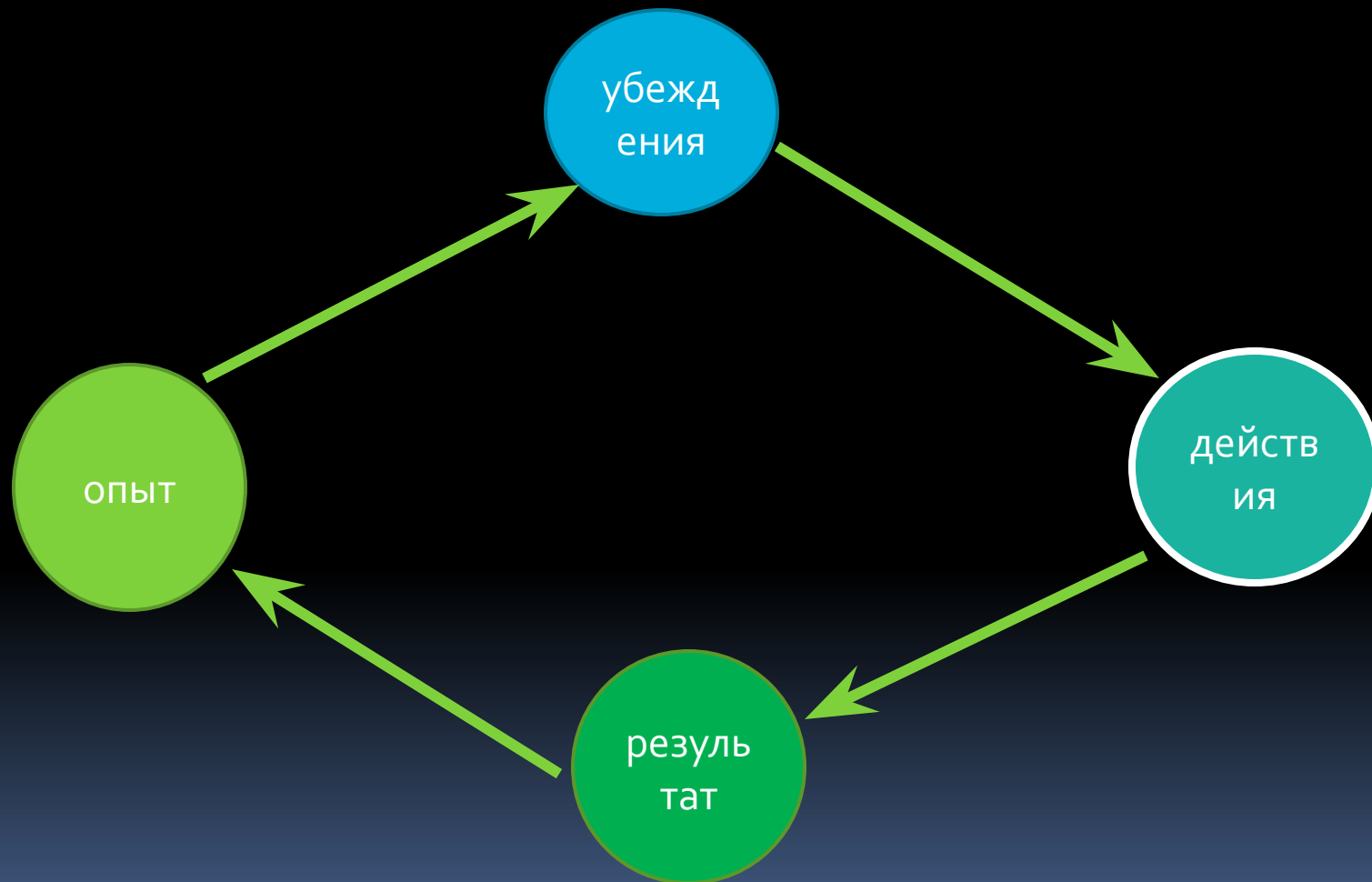
Препятствия на пути к цели: иллюзия выбора

- 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



ТЕСТ

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

НЛП

Нейро-лингвистическое программирование

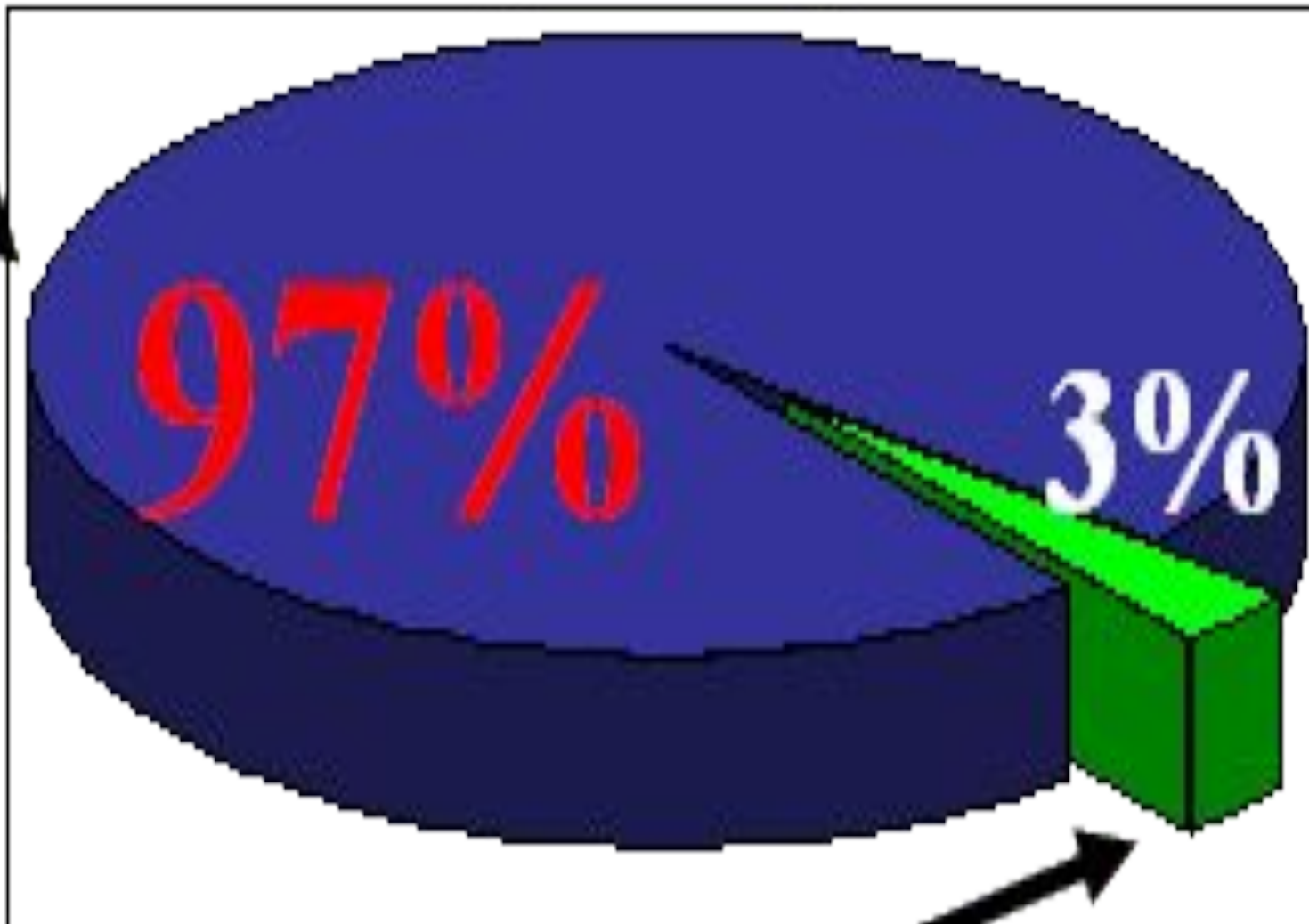
На чем основываются техники НЛП:

- 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

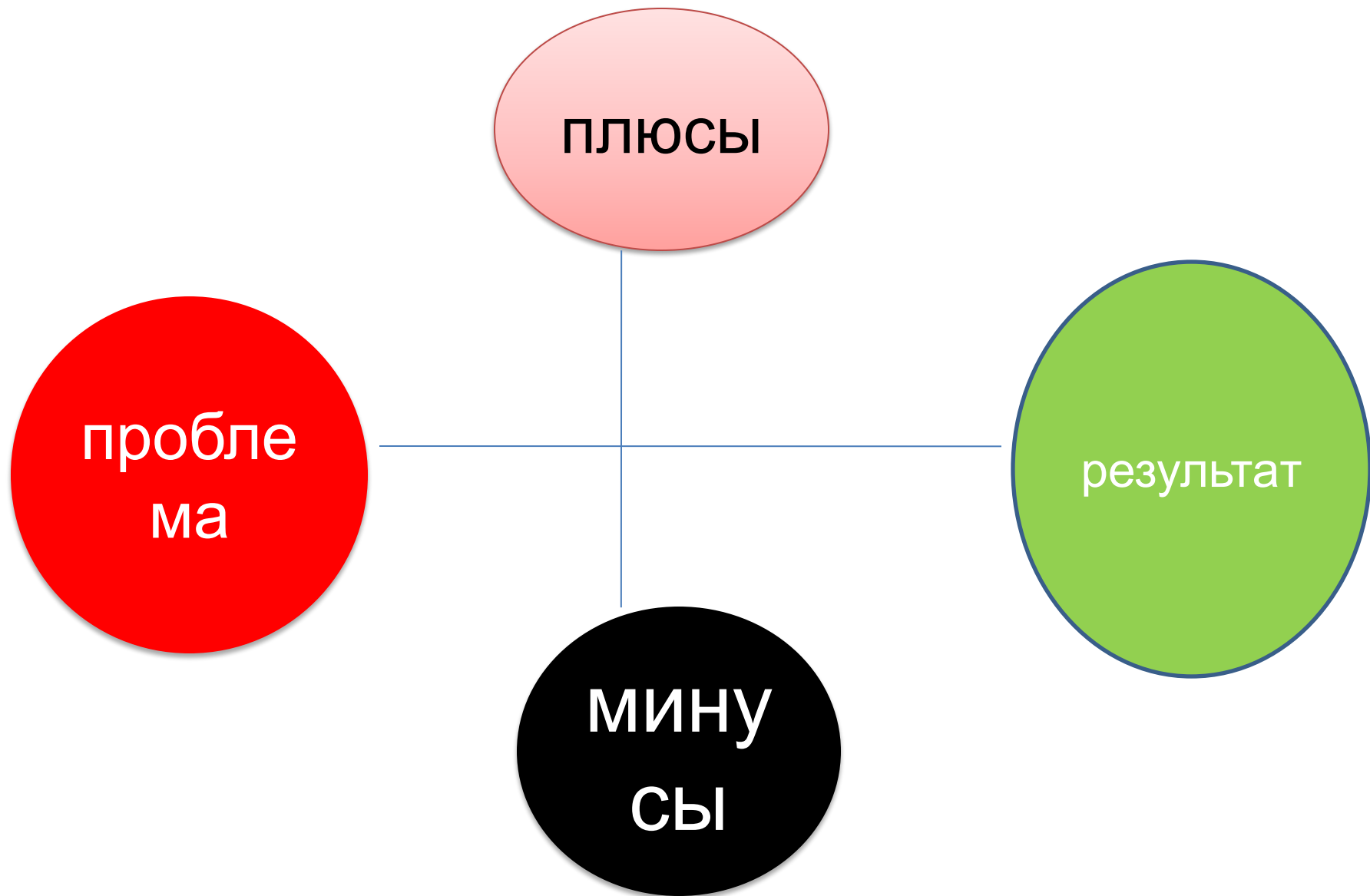
БЕССОЗНАТЕЛЬНОЕ



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



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 отразится на структуре личности
- ИТАК, ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОВЕРКА:
- ***Социум***
- ***Я реальное, Я идеальное или Я в будущем***

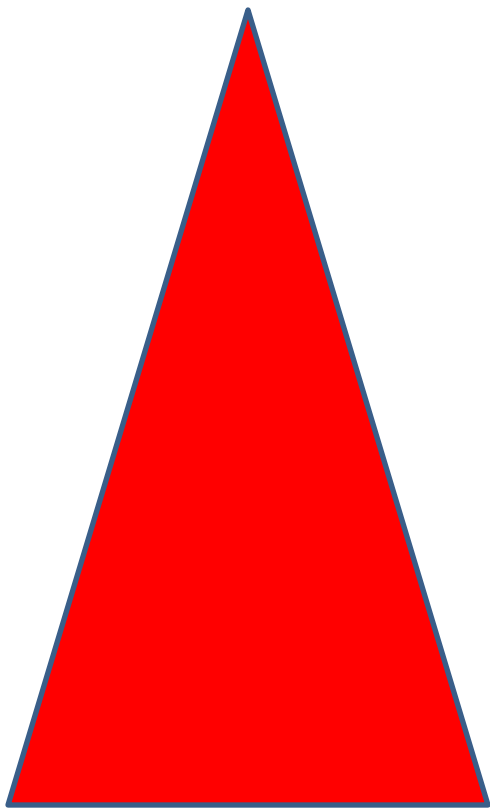
Алгоритм по постановке качеств 1

- ***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***

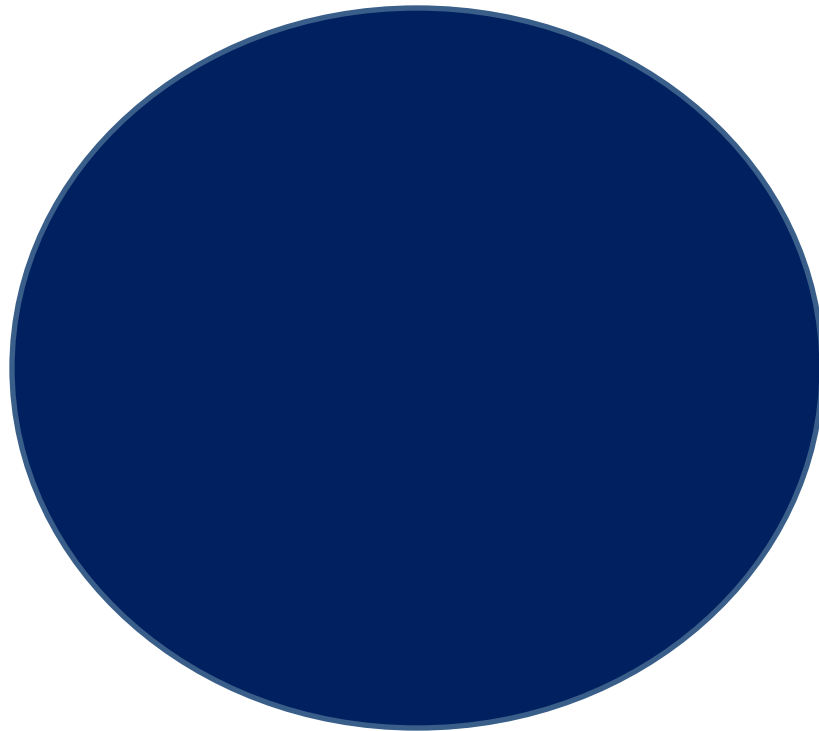
Алгоритм по постановке качеств 2

- 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

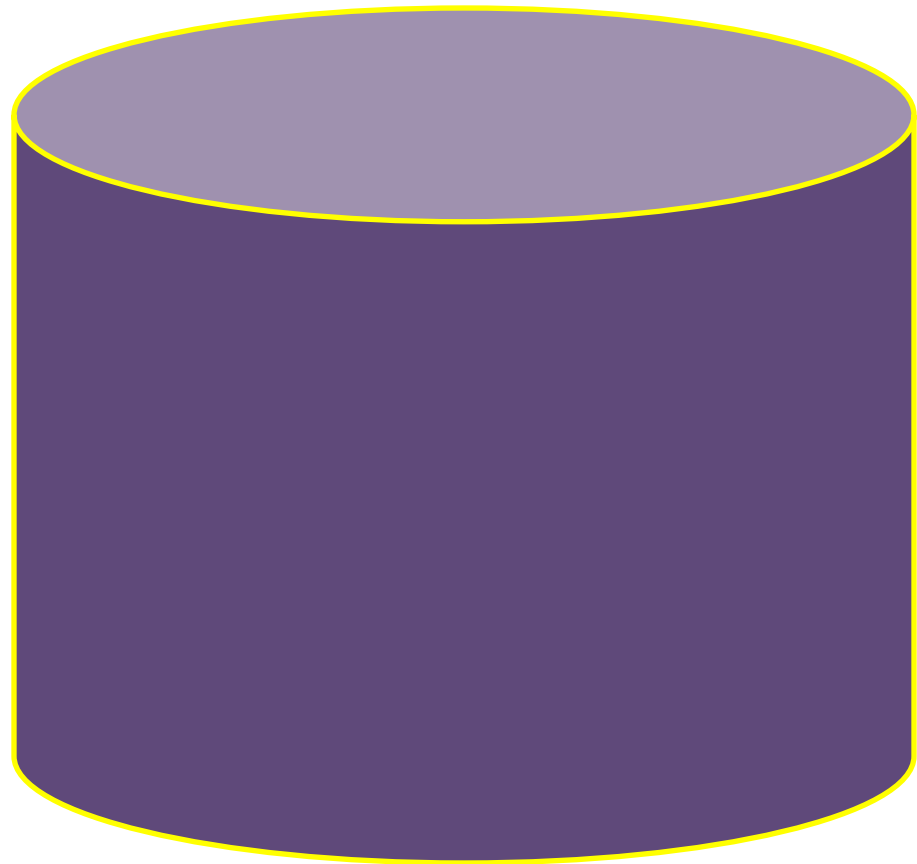
ВОЛЯ



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 отразится 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 четко 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 ситуациях 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

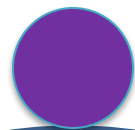
- ***Выбрать качества, которые необходимы для решения поставленных задач и выполнения поставленной цели***
- ***необходимо выбранные качества представить на визуальном уровне, аудио, кинест., т.е. цвет, форма, объем, вкус, запах. Не желательно выбирать более 5-ти качеств***
- ***Проверка***

Уровни жизни

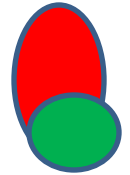
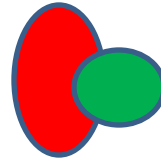
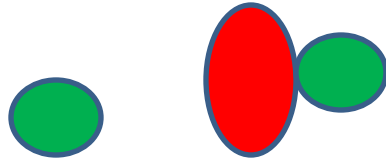
- **1. досоциальный**
(доконвенциональный, довербальный)
- **2. социальный** (конвенциональный, вербальный, навязанная модель успеха)
- Основные цели на этом уровне
- А) конкретные достижения (достигатели)
- Б) Власть, управление (властители)
- В) Одобрятеля (недолюбленные)
- **3. Надсоциальный уровень** (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



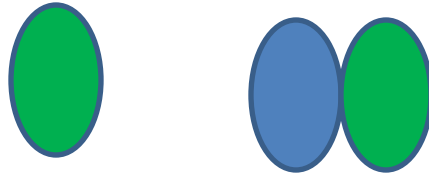
ТЕСТ «16 Я-ПОЗИЦИЙ»



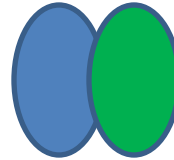
5



6



7



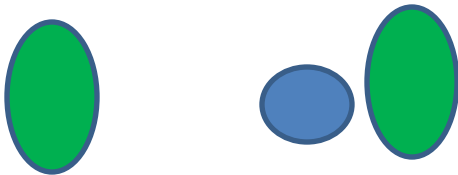
8



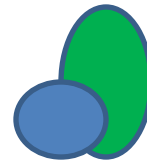
9



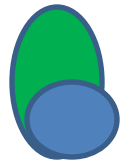
10



11



12



13



14



15



16



Подлинное счастье

Здоровье: тело, психика,
душа

Взаимоотношения
интимные

Взаимоотноше
ния с другими

работа

деньги



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) ВАК + МЫСЛИ**
- **3. Дело, которому ты служишь**
- **4. Обретение космического сознания (МОКША)**