

Личная эффективность женщины: как достигать желанных целей



Свободно, экологично, гармонично...

Ведущая:

Панночка Мари

Начало 22:00 мск

Коротко о себе

- Профессиональный опыт: коуч и тренер по раскрытию женственности, тренер по направлению «творчество в сети», журналист-копирайтер, писала много статей на практические советы для женщин, сейчас заканчиваю книгу
- Спец. подготовка: Год назад закончила программу дополнительного образования на факультете психологии СПбГУ.
- Личный опыт: долгое время искала свой путь раскрытия женственности и достижения гармонии в своей жизни. Полученную методiku успешно применила на десятках клиенток.
- Почему я занимаюсь этой темой: тема мне близка, интересна, я обожаю, когда женщина – Женщина. У меня есть надежный инструмент, который может помочь многим стать счастливой.

Знакомство

- Давайте познакомимся! Напиши, из какого ты города.
- Вопросы сегодняшней встречи.

Трудности в личной эффективности женщины

- у тебя отсутствует гармония в отношениях с окружающими и с самой собой
- ты не можешь позволить себе жить такой жизнью, какой хочешь
у тебя нет своего любимого дела, приносящего доход
- ты чувствуешь, что не реализовала все свои возможности и таланты
тебе ни на что не хватает энергии, даже на приятные дела
- ты погрязла в быту и тебе от этого тяжело дышать
- то, что раньше радовало, уже не приносит такого счастья, как будто потерян вкус к жизни
- тебе кажется, что твое лучшее время прошло
- даже если ты добиваешься успеха, то затрачиваешь столько сил, что результат радует недолго

Пути решения проблемы

- **• Сходить к психологу**
 - **Полюбить себя**
 - **Прочитать кучу книг по развитию женственности и заняться специальными практиками**
 - **Посетить тренинг по набору женской энергии**
 - **Забить на все и жить как мужчина, добиваясь целей жесткостью и упорством.**

«Обычный» мужской путь

- Поставить цель.
- Достичь ее рывками, напролом, через все препятствия.

Недостатки мужского пути

- Достижение цели не приносит ожидаемой радости.
- Процесс тебя истощает.
- Пока ты достигаешь цели, рушится гармония в отношениях с окружающими, с самой собой.
- Ты быстро остываешь, решив, что это не твое.
- Тебя печалит невостребованность всех твоих возможностей и талантов.
- Ты запуталась и утратила вкус жизни, понимание своего счастья.
- Ты не можешь найти своего мужчину или мужественность твоего мужчины падает.

Кто такая Женщина?

- Это та, которая живет легко, радостно, наполненно.
- Это та, которая свободна в своем выборе.
- Это та, которая всегда знает, чего она хочет.
- Это та, которая творит и получает удовольствие.
- Это та, кто притягивает Мужчину!
- Это та, кто дарит Жизнь!
- Это та, кто делает Мир лучше!
- Это та, кто свободно принимает подарки от Мира просто за своё существование!

Что мешает быть такой Женщиной?

- Стереотипы, установки, давления из вне, внутренние конфликты, убеждения и т.п.

ЭТО НАШИ ТАРАКАНЫ!!!

- Настало время их отпустить, и я вам предлагаю для этого надежную методику.

ТВОЙ ПУТЬ

Ты уже могла чувствовать, ощущать свой женский путь

- Попасть на хороший тренинг
- Прочитать нужную книгу

Но что-то тебя все время сбивало с этого пути.

Это и были наши многочисленные тараканы.

Настало время их победить и обрести то, что хочешь
ТЫ! И счастье впридачу!

Примерный распорядок дня счастливого человека

8.30 — проснуться самостоятельно, без будильника, лениво потянуться, попытаться вспомнить во всех подробностях красивый сон, приснившейся этой ночью, улыбнуться новому дню.

8.40–9.30 — выпить чашечку дорогого ароматного кофе с тёплой булочкой, просмотреть почту, пропущенные звонки и последние новости.

9.31–10.00 — помечтать о новых проектах, поездках, встречах, заняться планированием жизни на ближайшие 30–40 лет.

10.01–11.00 — гимнастика, душ, массаж, макияж.

11.01–12.00 — созерцание объекта обожания, наслаждение от общения с ним (варианты: «кис-кис-кис, иди к мамочке, будем кушать рыбку»; «ох, как быстро растут детки, и когда они такие слова успели выучить?»; «о-у! наконец-то расцвёл мой любимый кактус»)

ВОПРОСЫ?

12.01–12.30 — лёгкий второй завтрак в приятной компании

12.31–16.30 — занятие бизнесом, больше похожим на развлечение, таким, чтобы всё время возникал вопрос: «а что, я за это ещё и деньги получаю?!»

16.31–17.10 — обед в приличном кафе, можно в компании друзей.

17.11–18.00 — сладкий послеобеденный сон или релаксация и расстановка по полочкам всей полученной за день информации.

18.01–20.00 — Шоппинг, посещение салона красоты или просто прогулка с друзьями.

20.01–22.00 -ужин в хорошем ресторане всей семьёй

22.01–24.00 — прогулка с собакой, просмотр видеофильмов, бесцельное хождение по дому или саду, плавание в бассейне.

24.01–01.00 — занятие любовью при свечах и с шампанским.

01.01–8.00 — спокойный здоровый сон с красивыми интересными снами в хорошо проветренной комнате при комфортной температуре.

РАБОТА С ЖЕЛАНИЯМИ



1. ТЕСТ

- 1. Загадай желание, запиши его.
- 2. Оцени сложность получения желаемого 0-10
- 3. Определи дату, к которой ты хочешь получить желаемое.

2. Тест

Помня о датах, оцени следующие пункты по шкале от -10 до +10, где -10 – это абсолютно не про тебя, +10 – это абсолютно про тебя:

- 1. Я абсолютно уверена, что мое желание исполнится до ... (дата)
- 2. Исполнение желания для меня совершенно естественно.
- 3. Я полна оптимизма, что мое желание сбудется.
- 4. Я полна энтузиазма получить желаемое.
- 5. Мне совершенно ясен путь обретения желаемого.
- 6. Я сразу же сделаю всё необходимое, чтобы получить то, что хочу.

3. Тест

Перечисли негативные характеристики, которые, как ты думаешь, мешают тебе обрести желаемое.

Например:

- 1. Лень
- 2. Откладывание
- 3. Трудности общения с другими людьми
- 4. ...

Оценка

- Посмотри на свои ответы.
- Представь, что ты не знаешь Женщину, которая это написала.
- Определи вероятность того, что ЕЁ желание сбудется.

ВЕРОЯТНОСТЬ _____%



ВОПРОСЫ???

ТМО

● СЦЕНАРИЙ ТЕХНИКИ МОДИФИКАЦИИ ОПЫТА

● АКТУАЛИЗАЦИЯ ВЫБРАННОГО ОПЫТА

- 1. Где вы находитесь в этом опыте? (Запишите Ваш ответ)
- 2. Когда это происходит? (Запишите Ваш ответ)
- 3. Кто важные участники этого события? (Запишите Ваш ответ)
- 4. Кратко опишите этот опыт. (Запишите описание)
- 5. Что Вы чувствуете, переживаете в этот момент? (Запишите Ваш ответ)
- 6. Оцените этот опыт по шкале от -10 до 10. (Запишите Ваш ответ)
- 7. **Какая часть этого опыта самая нежелательная для Вас?**
(Запишите Ваш ответ)

ТМО

ТРАНСФОРМАЦИЯ ВЫБРАННОГО ОПЫТА ОПРЕДЕЛЕНИЕ НЕОБХОДИМЫХ ИЗМЕНЕНИЙ

- 8. Что в этом опыте могло бы быть изменено, чтобы он стал более приемлемым для Вас?
- (Запишите Ваш ответ)
- 9. Внесите это изменение в свой опыт.
- **ОПИСАНИЕ ИЗМЕНЕННОГО ОПЫТА**
- 10. Запишите измененный опыт так, как если бы он происходил прямо сейчас.
- 11. Оцените новый опыт по шкале от -10 до 10. (Запишите Ваш ответ)
- 12. Если новый опыт оценен меньше, чем на 10, перейдите опять на шаг 8 - «ОПРЕДЕЛЕНИЕ НЕОБХОДИМЫХ ИЗМЕНЕНИЙ»
- Повторяйте шаги 8-12 до тех пор, пока новый опыт не станет идеальным (с оценкой «10 из 10»).



Вопросы?

Колесо жизненного баланса



Дальнейшее развитие событий

- Приглашаю вас посетить практикум ТМО.
- Программа:
 - «Практикум ТМО» – это онлайн мастер-класс, где каждый участник будет работать со своим опытом. А тренер будет помогать на каждом этапе сделать все максимально эффективно.
- Продолжительность встречи зависит от количества участников. В среднем, от полутора до трех часов.
- Первая часть – глубокое знакомство с методикой и разбор нюансов.
- Вторая часть – пример ТМО с комментариями.
- Третья часть – прослушивание демонстрационного аудио.
- Четвертая часть – работа со своим опытом под контролем ведущей.

Стоимость практикума

- 600 рублей при оплате до начала занятия.
- 350 рублей при оплате сегодня после тренинга.

Ближайшие практикумы

- 20.00 10 мая «Как забыть старую любовь и впустить в свою жизнь новую. Весенняя перезагрузка» (400 рублей при оплате до 1 мая)
- Завтра, 20.00 27 апреля при наборе группы 5-10 человек

Контакты

Сайт:

- <http://panno4ka.com/>

Группа Вконтакте:

- http://vk.com/ya_zhenstvennaya

Электронная почта

- info@panno4ka.com

Skype

- proffree

Всего доброго!

- Желаю тебе раскрыть в себе Счастливую Женщину и жить в счастье, любви, наполненности и гармонии.

