

Где вас ждет  
успех?



**КАК ПОНЯТЬ  
В ЧЕМ ВАШ  
ТАЛАНТ ?**

**АВТОР - СИДОРОВА АЛИНА.**

# О ЧЁМ ЭТА ПРЕЗЕНТАЦИЯ

?

**АВТОР – СИДОРОВА АЛИНА**

В этой презентации я собрала упражнения, которые помогут вам осознать ваши ценности, сильные стороны характера, таланты и навыки.

И на их основе вы сможете выстроить свою жизнь и заняться любимым делом, чтобы добиться успеха. Чтобы всё, что вы делаете было наполнено смыслом и позволяло переживать те чувства и эмоции, которые заряжают вас энергией и позволяют двигаться вперед! И каждой клеточкой тела чувствовать счастье, наполненность жизни и вдохновение!

# Давайте найдем то, что вас вдохновляет?

## I. Составьте «волшебный список»

Возьмите лист бумаги и выпишите на нём 10 событий из вашей жизни, в которых вы чувствовали 100% СЧАСТЬЕ, НАПОЛНЕННОСТЬ ЖИЗНИ и ОЩУЩЕНИЕ «УРА, ВОТ ЗДОРОВО!»

Это могут быть любые события.

Важно, чтобы это был конкретный момент времени, а не период жизни (неделя или день).



Например:

1. Рождение ребенка
2. Предложение руки и сердца
3. Увидели море
4. У вас впервые получилось что-то важное.

Событие может быть любым!

Все что нужно вам – вспомнить их и выписать на отдельный лист бумаги.

## II. Выделите самое главное

Сейчас посмотрите свой список и выделите от 1 до 3-х общих черт, которые присутствуют в ваших счастливых событиях.

### Что это может быть?



Счастье вашей  
семьи



Ощущение  
свободы



Признание  
другими  
людьми ваших  
достижений



Невероятная  
красота



Чувство  
победы

и тому подобное.

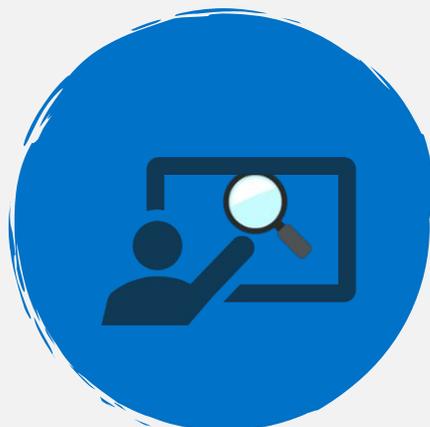
Выпишите общие черты, которые есть в жизненных обстоятельствах, которые делают вас счастливыми.

Обычно их бывает 1 – основная и еще 1-2 поддерживающие.

Теперь задайте себе  
очень важные вопросы:



Как должна быть  
устроена моя  
жизнь, чтобы этих  
ключевых вещей,  
которые дают мне  
счастье, в ней  
было как можно  
больше?



Как должно  
быть устроено  
моё дело,  
чтобы  
переживать  
это состояние  
как можно  
больше и  
чаще?



С какими  
клиентами мне  
нужно работать и  
какой продукт у  
меня должен  
быть, чтобы  
состояния  
счастья было как  
можно больше?

## III. Взгляд в будущее



Подумайте над этими вопросами.  
Ответ на них может прийти не  
сразу, но он может стать  
поворотным моментом для вас!

## **IV. Таланты, сильные стороны и навыки.**

**Теперь, когда вы знаете, что именно делает вас счастливым человеком и наполняет жизнь смыслом, вы можете больше узнать о себе и своих способностях с помощью еще одного упражнения.**

**Вспомните те состояния, чувства, которые вы испытали, вспоминая свои 10 самых счастливых событий в жизни. Погрузитесь в них и прочувствуйте это состояние изнутри: прислушайтесь к своему телу и разуму.**

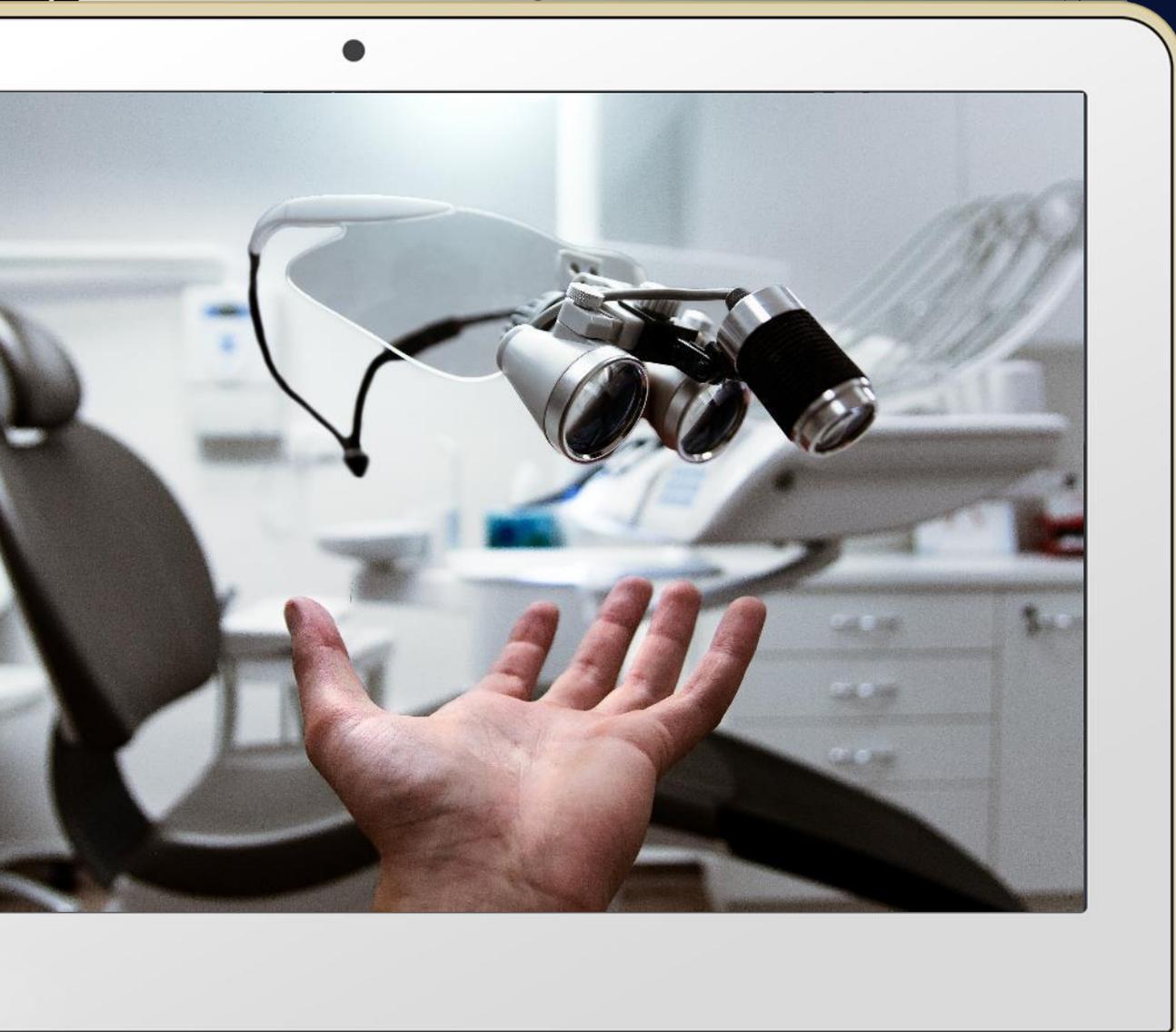
# И теперь ответьте себе на вопросы:

Как я себя чувствую, когда действую из своего состояния счастья?

Какие возможности у меня открывались, когда я действовал из этого состояния?

Какие таланты во мне просыпаются, когда я проживаю своё счастливое состояние?

Что у меня хорошо получается делать, какие способности и сильные стороны проявляются в эти моменты?



найти доверять своему  
ощущению **УДОВОЛЬСТВИЯ**,  
ведь оно настоящее!

## **ВЫВОДЫ**

Часто люди чувствуют себя потерянными и не могут понять, что же их интересует, как они могут помочь миру и выразить себя.

Ваша судьба и цели тесно связаны с тем, что вас увлекает. Вселенная хочет, чтобы вы были чем-то и делали что-то, ведь она точно создала нечто, чем вам нравится заниматься, ведь если вам нравится чем-то заниматься, то вы будете делать это **ХОРОШО**.

Следуйте за своей страстью, найдите время разобраться в этом, приложите ваши усилия и потратьте деньги, чтобы это **НАЙТИ**.

Доверяйте тому, что вас увлекает и приносит удовольствие, именно эти критерии помогают и направляют меня в нужное русло до сих пор

Обязательно сделайте это упражнение – оно позволит вам быть в контакте со своим внутренним «Я», получать больше радости и удовольствия от всего, что вы делаете!

Чем больше вы находитесь в состоянии потока, тем лучше у вас получается всё, за что бы вы не взялись!

# СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

Алина Сидорова 

+7 981 828-46-04 

@alinasidorova26 

[https://vk.com/soul\\_of\\_tibet](https://vk.com/soul_of_tibet) 