

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?



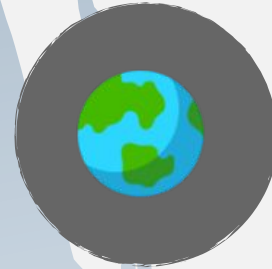
Счастье вашей
семьи



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.

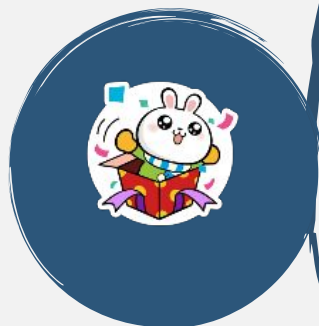
Теперь задайте себе
очень важные вопросы:



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.

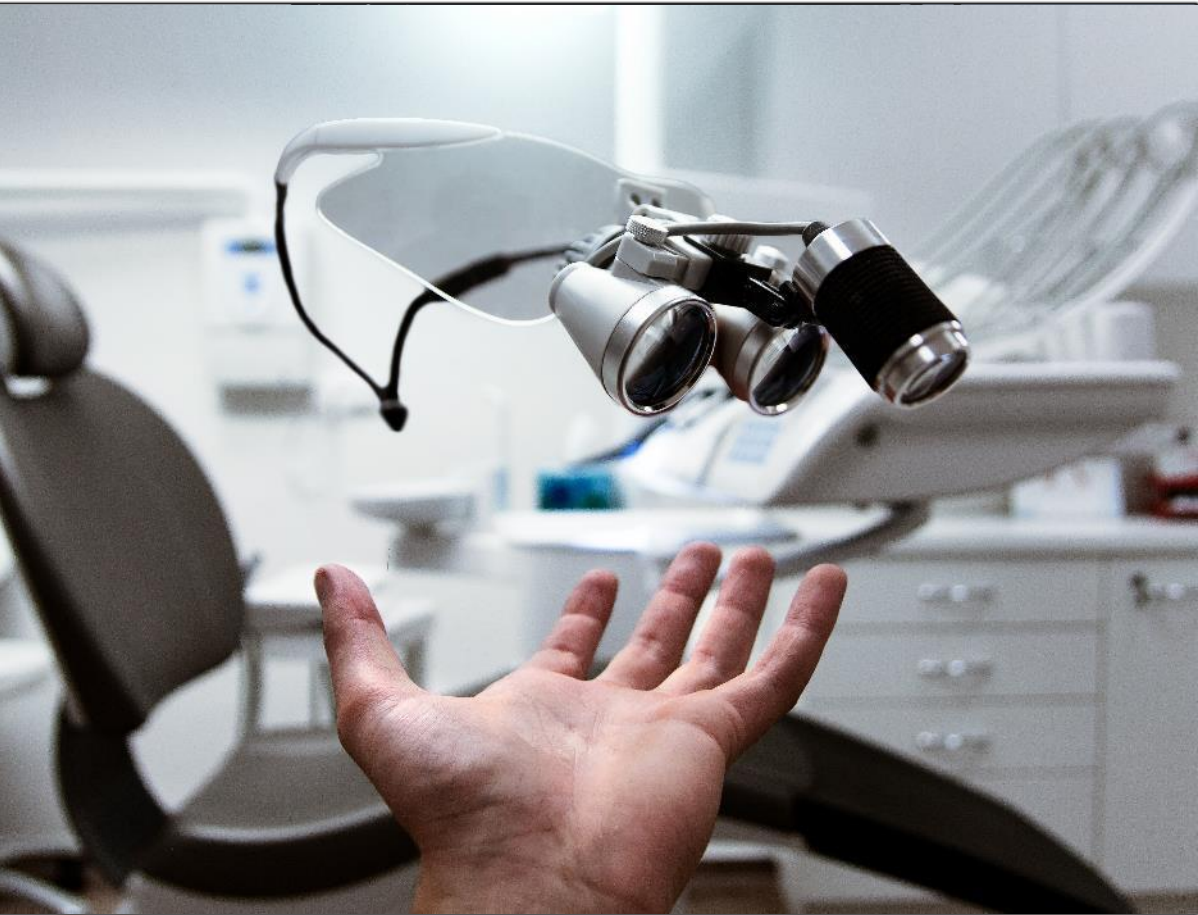
И теперь ответьте себе на вопросы:

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 потратите
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 