

ЗДРАВСТВУЙТЕ!



Здравствуйтесь —
желаю Вам здоровья!
В слове этом — мудрость,
доброта,
Я хочу вам пожелать
здоровья —
Здравствуйтесь!
Сейчас и навсегда!



ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ

«ВОЛШЕБНОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ К МЕЧТЕ»

□ А скажите честно –

Как давно Вы мечтали?



...Первое путешествие с тем уровнем

комфорта, который вы сами выбрали для себя. Чарующие запахи новых стран и новые открытия. Те самые заветные уголки нашей прекрасной планеты, от которых Ваш дух замирает и так хочется обнять весь мир!

...Дом мечты, с прекрасным садом и беседкой, увитой розами, в уют и тепло которого так приятно возвращаться.



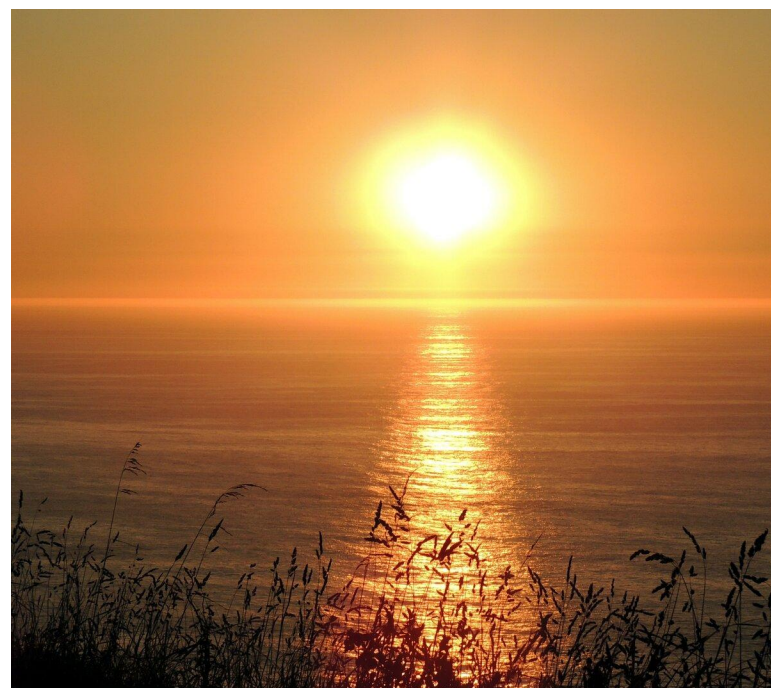
□ ...Любимый человек, заботливые и нежные объятия, тот самый, с которым Вы позволяете себе быть и мудрой зрелостью и озорной и задорной юностью, который раскрывает все Ваши скрытые возможности, и делает это с такой радостью, что Вы каждое утро благодарите себя и свой мир за то, что позволила его себе! И Вам просто хочется еще и еще дарить ему свою заботу в ответ.



□ ...А может быть, Вы на берегу океана? Шепот морских волн, успокаивающая музыка океана, ласкающая слух...



НАДО МЕЧТАТЬ,
И ЧЕМ БОЛЬШЕ, ТЕМ ЛУЧШЕ!



МЕЧТА-ЦЕЛЬ-ДЕЙСТВИЕ. ЕДИНСТВО СОЗНАТЕЛЬНОГО И БЕССОЗНАТЕЛЬНОГО

Психологический механизм

- Задаем мозгу определенную цель.
- Включение «автопилота организма» — динамический стереотип.
- Выполнение поставленной задачи с наименьшими энергетическими затратами.



КАК НАЙТИ СВОЮ МЕЧТУ?

- **«Это невозможно!» - сказала Причина. «Это безрассудство!» - заметил Опыт. «Это бесполезно!» - отрезала Гордость.**

«Попробуй...» - шепнула Мечта.

- **Что такое мечта?**
- **Мечта - это наши мысли-желания, которые кажутся нам недоступными и невозможными, но на первый взгляд.**
- **Мечта - это первый шаг к цели!**
- **Мечта - это сила, это смысл жизни, это интерес к жизни, это наш «мотиватор».**

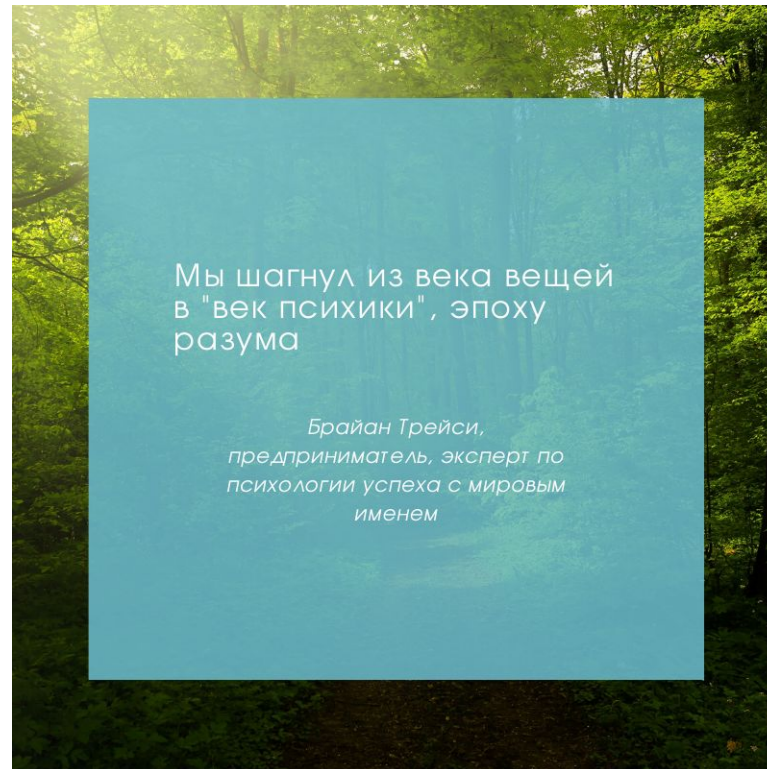
Без мечты нет цели, нет задач, нет движения.

- **Но мечта всегда есть, и более того - она есть у каждого человека!**



КАК НАЙТИ СВОЮ МЕЧТУ?

- ❑ Мечта может кардинальным образом изменить нашу жизнь, а иногда она меняет и жизнь человечества в целом. Инновационные технологии и научные открытия происходили чаще всего по воле мечтателей, которые имели сильную мотивацию к действию. Если есть цель, то будет и мотивация... Ну а цель обязательно появится, если есть заветная мечта твоей жизни...
- ❑ Чтобы добиться успеха, вы должны четко представить свою мечту. Она должна быть действительно мечтой жизни. Видение того, чего именно вы хотите, должно быть не расплывчатым, а очень четким.
- ❑ Человек, который испытывает настоящую страсть к мечте, может заразить своим позитивом окружающих. Он способен вдохновлять и мотивировать... Поэтому такой человек, не прилагая абсолютно никаких усилий, может стать лидером.



От мечты — к цели!

Есть два крайних взгляда на то, как надо проживать жизнь.

- Первый из них (преимущественно западный) гласит: прожить яркую, наполненную жизнь можно только целенаправленно - ставя перед собой разнообразные цели и двигаясь по пути их достижения.
- Второй (преимущественно восточный) подход, напротив, призывает плыть по течению жизни, не ставя определенных целей, с убеждением, что жизнь сама предоставит то, что нужно человеку.

Обе точки зрения имеют право на жизнь...

- Представьте себе, к примеру, одиннадцатиклассника, который, не ставя целей, плывет по течению.....далеко ли он «заплывет» и куда? В то же время, после интенсивных деятельных периодов, после плодотворной работы, на отдыхе — как будет выглядеть человек, ставящий цели на каждый день, час и тщательно контролирующий их своевременное выполнение? Сможет ли он полноценно отдохнуть, восстановиться, набраться сил и энергии, да и просто порадоваться жизни?

В жизни человека бывают разные периоды и ситуации, когда на первый план выходят совершенно разные составляющие. Всему свое время. И именно сам человек выставляет приоритеты.



Цели помогают более осознанно подходить к тому, что ты делаешь и ко всей жизни в целом!

- Наши цели могут быть самыми разными:
- внешние – внутренние; стратегические – тактические; личные – коллективные; нацеленные на результат – нацеленные на процесс; долговременные – краткосрочные; материальные – духовные; мелкие – великие и т.д.

- **Specific – Конкретность.**

Цель должна быть конкретной, это не мечта. **Цель** – это ответ на вопрос: *Что я хочу, чтоб было?* (увеличить прибыль, купить новое авто, выучить ин. яз, переехать на ПМЖ и т.д.)

- **Measurable – Измеримость.**

Для этого нужно ответить себе на вопросы: *Как я узнаю, что достиг нужного результата? Как я буду знать, что я на верном пути? Как должен проявить себе промежуточный результат?*

- **Attainable – Достижимость.**

Еще один вопрос к себе – *обладаю ли я нужными ресурсами (внутренними и внешними), чтоб достигнуть желаемого результата? Если нет – возможно ли эти ресурсы мне приобрести и как?*

- **Relevant – Актуальность.**

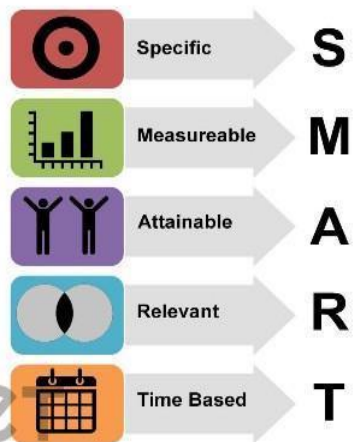
Вопросы: *Важно ли это именно для меня? Подходят ли способы и задачи, которыми я хочу достичь цели?*

- **Time-bound — Ограниченность во времени.**

Вопросы: *Сколько времени я даю себе на достижение цели, когда она должна быть достигнута? Можно указать примерные даты промежуточных результатов.*



Цели по SMART



УПРАЖНЕНИЕ. ЛЕСТНИЦА ЦЕЛЕЙ.

- Инструкция: Книгу читают с начала до конца. А мы сейчас с Вами начнем с конца – с нашей мечты и пойдем вниз от самой дальней цели к первым шагам по ее осуществлению.
- Возьмите листок бумаги и карандаш, нарисуйте лесенку из 7 ступеней (слева направо вверх), а в правом верхнем углу нарисуйте облако.

Напишите справа вверху (внутри облака) какую-либо свою мечту.

Подумайте, какую цель можно сформулировать, чтобы приблизиться к своей мечте.

Напишите ее на верхней ступеньке лестницы. Это будет долгосрочная цель. А затем идите по ступенькам вниз, ставя промежуточные цели. Хочу обратить ваше внимание, что часть ступенек мы оставим пустыми – мы не знаем точно, что жизнь приготовит нам для осуществления нашей цели!

Дадим удаче возможность вмешаться в этот процесс.

А вот самые нижние 1-2 ступеньки давайте заполним. Это ваши краткосрочные цели, которые должны быть уже более детально проработаны.



ТЕСТ "УМЕЕТЕ ЛИ ВЫ МЕЧТАТЬ?"

- Все люди мечтают, и каждая мечта уникальна. У одного это чёткое и осознанное желание чего-то, у другого же может больше походить на фантастичную картину сюрреалиста. И очень часто сбываются самые фантастичные мечты, даже порой чаще, чем обретение чего-то более приземленного. Как же это выходит? Весь секрет тут в умении мечтать.



ТЕСТ "УМЕЕТЕ ЛИ ВЫ МЕЧТАТЬ?"

▣ **1. Какой рисунок Вы бы выбрали?**

А. изображение семьи Б. дом+дерево+человечек В. сказочное существо

▣ **2. Услышав рассказ о невероятном успехе, вы:**

А. представляете, как бы сами повели себя в подобной ситуации Б. отнесётесь к такой истории недоверчиво
В. позавидуете тем, кому так сказочно везёт

▣ **3. Согласитесь ли Вы соблюдать строгую диету?**

А. да, безусловно Б. кое-где позволите себе отступить от неё
В. Вас надолго не хватит, можно даже не стараться

▣ **4. Как Вы считаете, всё ли у Вас есть для счастья?**

А. да, практически всё Б. может быть, недостаёт самой малости
В. нет, Вы хотите намного большего

▣ **5. Выберите то, что Вам бы далось сложнее:**

А. заниматься целый день домашними делами Б. работать по нелюбимой профессии
В. выучить незнакомый язык до разговорного

▣ **6. Ваше окружение представляет из себя:**

А. разношерстную компанию
Б. слишком немногочисленно, чтобы как-то его характеризовать
В. состоит из многих единомышленников



ТЕСТ "УМЕЕТЕ ЛИ ВЫ МЕЧТАТЬ?"

▣ **7. В поездке в новые места Вам интереснее всего:**

А. полная смена окружения Б. сам процесс подготовки к отъезду В. факт посещения чужой страны

▣ **8. Если бы понадобилось все "начать с нуля", Вы:**

А. были бы спокойны и решительны Б. смирились бы с необходимостью

В. пришли бы в полный ужас

▣ **9. На что Вы согласны променять отпуск?**

А. ни на что, разве что случится непредвиденная беда Б. если подвернется неожиданная прибыль

В. разные поводы, Вы не очень-то и стремились заполучить этот отпуск

▣ **10. Начиная ремонт, Вы уже знаете, как будет выглядеть Ваш новый дом?**

А. разумеется, вы точно распланировали, что и как сделать Б. не полностью, можно вносить изменения по ходу действия В. лишь приблизительно, вы всегда открыты экспериментам

▣ **11. Как Вы относитесь к предсказаниям о конце света?**

А. не верите в них, слишком уж часто ими всех пугают Б. вас более волнуют осязаемые экологические проблемы В. стараетесь об этом не думать, ведь изменить Вы ничего не в силах

▣ **12. Какая фантастика Вам больше нравится?**

А. «Матрица» Б. «Гарри Поттер» В. «Властелин Колец»

▣ **13. Как, на Ваш взгляд, наследственность влияет на судьбу?**

А. совсем не сильно, можно многое изменить Б. некоторое влияние присутствует, но можно искоренить его, вовремя обнаружив В. достаточно сильно, чтобы кардинально влиять на всю жизнь человека



РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСТА

«УМЕЕТЕ ЛИ ВЫ МЕЧТАТЬ?»

▣ Преобладают ответы А

Вы не мечтатель, но человек действия. Чем тратить время на фантазии, Вы ставите себе конкретные цели и начинаете изыскивать способы их реализации. У Вас всегда находятся возможности для их осуществления, и это подогревает Вашу уверенность в том, что несбыточных желаний не существует. Но подумайте о том, что и у простых мечтаний есть свои плюсы, они помогут Вам отдохнуть и отвлечься от ритма современной жизни перед тем, как Вы выдвинетесь покорять следующую вершину.

▣ Преобладают ответы Б

Вы часто действуете под влиянием внешних факторов, и Вам всегда требуется мотивация. Вы так и проводили бы время в мечтаниях и грёзах, если бы не стимулы извне, провоцирующие Вас на действие. Большую роль играет и социальный аспект: именно желание "не отставать от других" зачастую настраивает Вас на активную деятельность. Тем не менее, подобные стимулы могут направить Вас на воплощение чужих желаний, которые в итоге не окажутся близки непосредственно Вам. Но для того, чего хочется лично Вам, дополнительная мотивация не требуется - возможности появятся сами, а результат Вас порадует гораздо больше.

▣ Преобладают ответы В

Вы настоящий мечтатель. Вы любите мечтать, так как для Вас это способ уйти на время от бытовых забот, но сил на воплощение своих желаний уже не находится. Плюс, поговорка: «Будьте осторожны в своих мечтаниях, они могут сбыться» Вам кажется не пустым звуком, и порой, на Ваш взгляд, фантазиям и не должно сбываться. Однако, пустые мечтания никогда не доставят Вам такого же удовольствия, как получить желаемое в действительности. Попытайтесь реализовать для начала какое-нибудь простенькое из своих желаний и, возможно, этот процесс Вам понравится.



ПРАВИЛА ПРАВИЛЬНОГО МЕЧТАНИЯ

- ❑ **Первое.** Точно и подробно представлять себе то, чего хотим добиться
- ❑ **Второе.** В мыслях проигрывать ситуации, в которых желания проявляются.
- ❑ **Третье.** Формулировка желания (самая желанная мечта) в простой, не допускающей разночтения, фразе.



ВАЖНО ПОМНИТЬ.

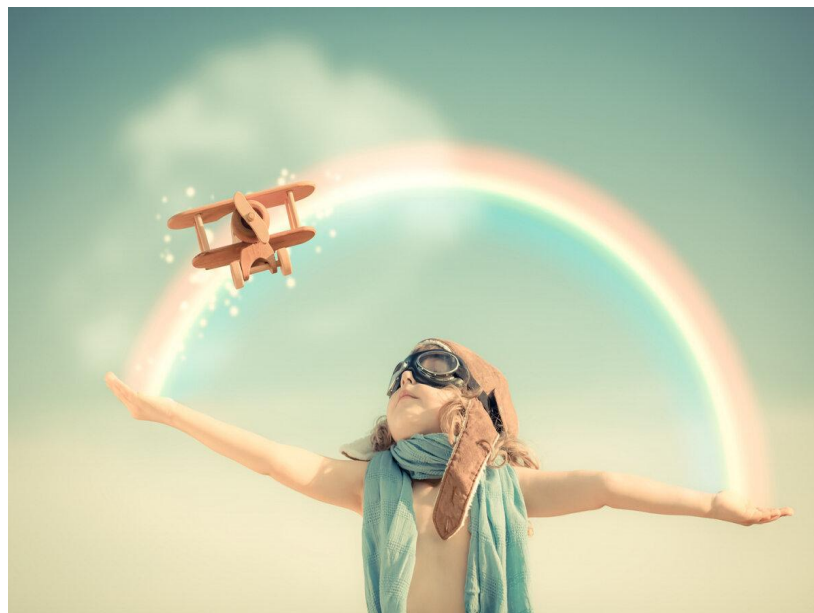
- Если ты по-настоящему проникся этой идеей. И действительно хочешь попробовать пользоваться этими инструментами, то препятствий на твоём пути встретится в 100 раз больше, чем если бы ты не использовал эту программу.

Упражнение:

- *Представь, что ты автомобиль и тебе очень очень нужно ехать. Это жизненно необходимо. Твои 4 колеса, это 4 самые важные столпы твоей жизни (например, семья, Творец, ты сам, деньги, дом, здоровье). Представил? Теперь давай лопнем одно колесо, выбирай какое. Теперь тебя тащат три колеса и ты едешь до ближайшего шиномонтажа. Но вдруг, лопаются ещё одно колесо и ты уже едешь на двух, и наконец когда на горизонте уже виднеется шиномонтаж, остаётся только одно колесо. Что это за колесо?*

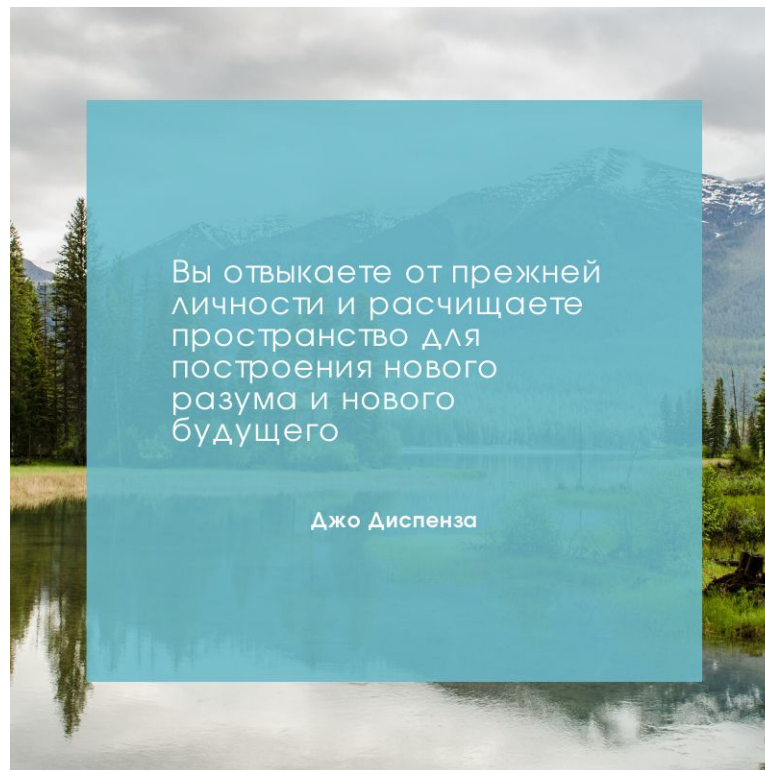
Это ты или семья, или Творец, или это твоя важнейшая цель?

- *Если вдруг всё пойдёт не так, вспомни про тест с 4-мя колёсами, которые вдруг все сдулись и осталось только одно. – Это твой самый мощный, резервный стимул.)*



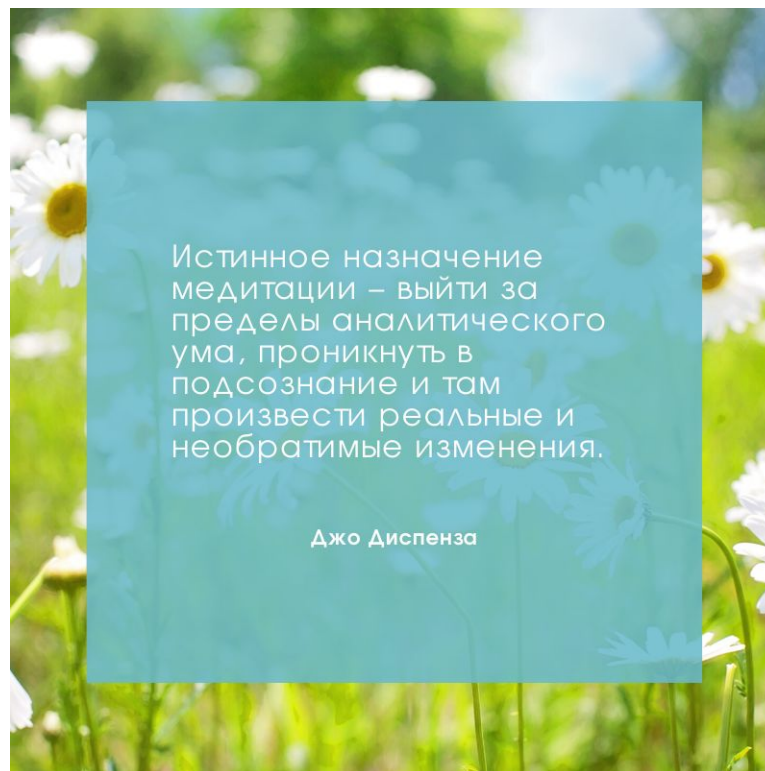
ПЯТЬ ШАГОВ К МЕЧТЕ

- Физическое здоровье и физическая активность в течение жизни.
- Развитие эмоционального интеллекта.
- Релаксация и медитативные практики.
- Психоэмоциональное здоровье. Повседневное и правильное использование разнообразных практик и методик для повышения уровня здоровья .
- Социальное здоровье и качественные отношения с людьми.



МЕДИТАЦИЯ НА ИСПОЛНЕНИЕ ЖЕЛАНИЙ

- **Важные правила:**
- ✓ эффект от медитации на исполнение желаний будет наблюдаться где-то через 1 – 2 месяца после первой практики. Вам в голову начнут приходить различные идеи и мысли или же ваша цель неожиданно возникнет на вашем жизненном пути;
- ✓ перед началом медитации успокойте свои мысли, избавьтесь от плохих эмоций, от негатива,
- ✓ Выбирая место для медитации, отдавайте предпочтение тихому и спокойному месту, где вас никто не потревожит;
- ✓ не давайте оценку всему происходящему вокруг вас - «выключить» внутренний голос;
- ✓ не спешите. Хорошенько подумайте, чего вы хотите на самом деле;
- ✓ если вы поймете, что избранная вами цель не соответствует вашим настоящим желаниям или навязана вам извне, то не бойтесь поменять свое решение и отпустить ту мечту, которая не является вашей истинной целью.
- ✓ искренне верьте в то, что ваше желание исполнится



Истинное назначение медитации – выйти за пределы аналитического ума, проникнуть в подсознание и там произвести реальные и необратимые изменения.

Джо Диспенза



МЕДИТАЦИЯ НА ИСПОЛНЕНИЕ ЖЕЛАНИЙ

- **Зачем делать медитацию**
- Чтобы создать новую жизнь, где у вас достаточно денег, любимый дом, вы счастливы – нужно перестать делать **ОДНО И ТОЖЕ** изо дня в день. Придется отказаться от старого себя, который не знает, как получить желаемое и стать **БУКВАЛЬНО ФИЗИЧЕСКИ** другим человеком.
- Отказаться от шаблонных, заученных годами мыслей и чувств. Начать думать и испытывать эмоции, как если бы вы уже обладали тем, что загадали.
- Медитация помогает отключиться от привычной реальности. Забыть про «старого себя». Буквально стать **НИКЕМ**, чтобы потом создать себя заново. Новую жизнь, где вы живете в достатке, и вы счастливы.
- На время медитации вы перестаете жить в постоянном стрессе, к которому многие привыкли. Вы «лазерно» концентрируетесь на желаемом будущем, чем «притягиваете» к себе то, что загадали.



МЕДИТАЦИЯ НА ИСПОЛНЕНИЕ ЖЕЛАНИЙ

Подготовка к медитации

- ▣ Выберите место, где никто вас не будет отвлекать. Уберите это место. Можете поставить там свежие цветы. Пусть это будет ваше место силы у себя дома. Вам не надо много – просто любимый уголок
- ▣ Выключите телефон. Поешьте. Попейте. Сходите в туалет. Сделайте так, чтобы вас ничто не отвлекало.
- ▣ *Было б желание...*
- ▣ **Поза.** Сядьте прямо. Руки на колени. Не ложитесь, иначе заснете. Вам не нужно спать. Поэтому плохая идея медитировать в кровати – это место ассоциируется со сном. Можете сесть по-турецки, если позволяет физическая подготовка.
- ▣ **Время.** Утром, лучше до 7:00 или перед сном. Это время, когда мозг автоматически входит в измененное состояние. Днем вы не сможете глубоко погрузиться



МЕДИТАЦИЯ – НЕ ДЛЯ НОВИЧКОВ. ЭТО – РЕАЛЬНАЯ РАБОТА.

□ Этапы медитации

1 этап. Погружение:

Последовательно обращать внимание на части вашего тела. Ощутить их положение в пространстве. Это погрузит вас в измененное состояние. Ваш мозг естественным образом перейдет в более спокойные альфа-ритмы, вы почувствуете покой и расслабление.

2 этап. Настоящий момент:

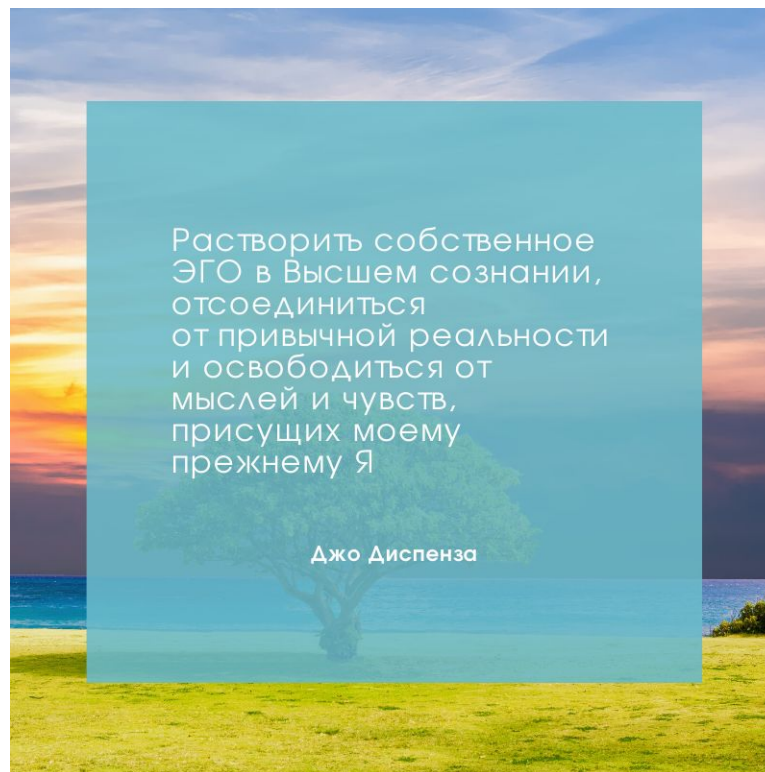
Вам нужно будет стараться почувствовать себя **ЗДЕСЬ и СЕЙЧАС**. – 15 мин. Мысли будут лезть. Спокойно возвращайте себя в настоящее. Вам захочется закончить. Встать. Открыть глаза... Спокойно возвращайте мысли в состояние «Я здесь». Отпускайте мысли о насущных заботах.

3 этап. Отказ от старого:

Вы «перепишите» старые программы, на новые. Те, что помогут прийти к цели.

4 этап. Репетиция:

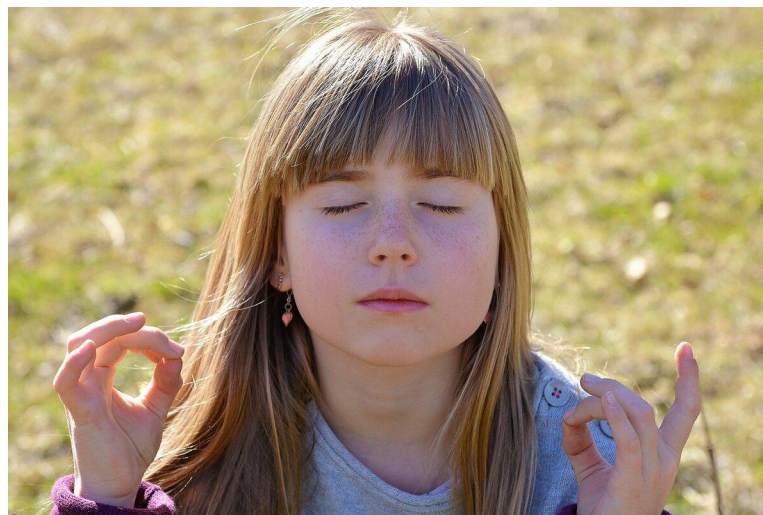
Вы эмоционально проживете желаемое будущее. Ту новую реальность, к которой стремитесь. Телом и разумом прочувствуете, как это будет...



МЕДИТАЦИЯ — НЕ ДЛЯ НОВИЧКОВ. ЭТО — РЕАЛЬНАЯ РАБОТА.

- ▣ Приступив к медитации обязательно потратьте 10 минут на то, что бы избавиться от всех посторонних мыслей и максимально расслабиться.
- ▣ Затем представьте внутри себя шар энергии в области пупка. Вы буквально чувствуете его, он теплый и яркий. Теперь не спеша поднимайте его вверх вдоль позвоночника, позволяя ему заряжаться энергией и становиться плотнее.
- ▣ Остановите движения энергетического шара в области головы. Сконцентрируйтесь на нем и вложите в него свое желание. Не забывайте не про один из пунктов которые мы подготовили заранее.
- ▣ Теперь как из пушки отправьте свой шар прямо в космос. Наблюдайте за тем, как шар заряжается космической энергией реализации Вашего желания.
- ▣ Теперь заряженный сгусток энергии возвращается к Вам в голову и спускаясь вниз вдоль позвоночника растворятся по всему телу.

Данную медитацию необходимо производить ежедневно в течении одной недели. Затем просто забудьте о том что занимались данной практикой и наблюдайте за тем, что будет происходить. По статистике реализация мечты начинает происходить примерно через 2 месяца после запроса.



БЫТЬ ХОЗЯИНОМ, НЕ РАБОМ СВОЕГО РАЗУМА.

Не для Вас

Живете в серости и рутине

Крутитесь как белка в колесе,
погребенная под кучей совсем не
радующих дел и забот

Перестали чувствовать себя
женщиной

Забыли, что такое мечтать и желать

- ▣ **И** стоит вам только захотеть по-настоящему, вы **ВСЕГДА** сможете «сделать для себя любой ветер попутным».
- ▣ я слышу свои желания;

перевожу желания в цели;

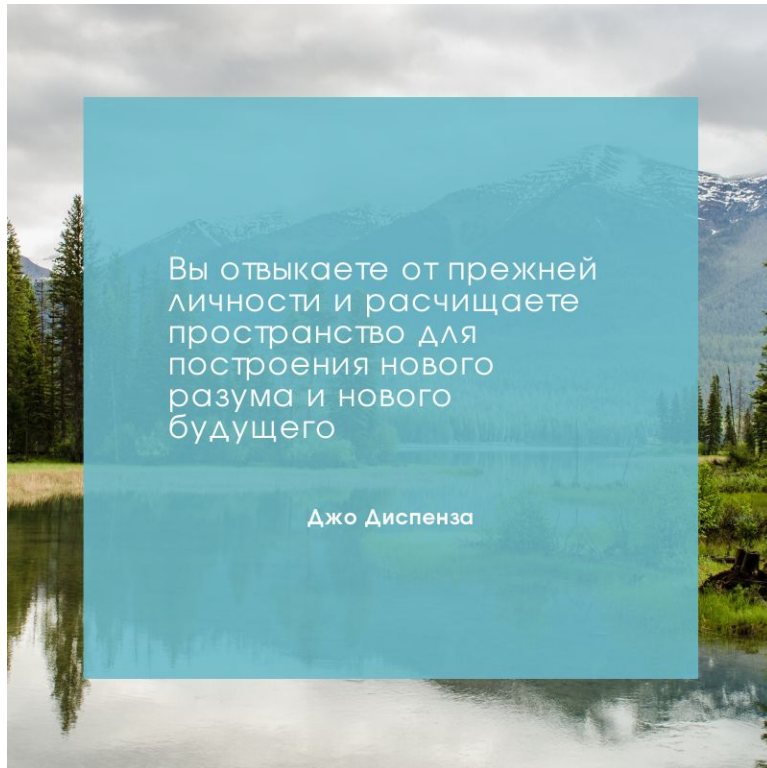
Достигаю своих целей и делаю это очень легко и по-женски изящно.
- ▣ **Ваша МЕЧТА дарит вам такую возможность! Она шепчет, говорит, а может быть, уже КРИЧИТ:**

«Да, так и есть, Я твоё будущее, ты только поверь в меня, поверь в себя, у нас с тобой все получится! И даже гораздо интереснее, насыщеннее и ярче, чем ты можешь себе представить!»



ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

- Оцените свой эмоциональный фон.
- Проводить медитацию на исполнение желания



***ЖИВИТЕ СО СМЫСЛОМ, ДРУЗЬЯ!
ЛЮБИТЕ СЕБЯ И ЖИЗНЬ. ВЕРЬТЕ. МЕНЯЙТЕСЬ.***

До новых встреч!

