



## ***8 Вебинар- 2 Часть***

### ***Постановка целей***

***Наши ошибки?***



***Хотим, мечтаем □ ?***

***Действия □ ?***

**Формула:**

**ЖЕЛАНИЕ + ДЕЙСТВИЕ**

**+**

**НАМЕРЕНИЕ ИМЕТЬ И ОБЛАДАТЬ**



## Пример



**ЖЕЛАНИЕ:** Похудеть на 10 кг.

**Желание:** Стройная фигура  Нет действий.

**Желание:** Покушать хорошо  Иду и делаю.

**Она движается к цели? На чем концентрация?**

**Желание покушать хорошо  в намерение  в действие: Я ИДУ И ДЕЛАЮ!**

# **Правильно определить цель:**

**1. Пишем нашу цель на листе бумаги.**

**2. Пропишите причину. Почему вы хотите именно это? Может быть несколько причин.**

**3. Почему вы это не делаете? Не надо писать оправдания, что вам что-то или кто-то мешает. Честно напишите, почему вы это не делаете.**

**4. Цель сформулирована позитивно?**





**Где я сейчас, на сколько шагов я у цели?**

**Что у меня на данный момент?**



**Это поворотная точка в вашей жизни.  
Требует силы, воли и решительности.**

**Составить план действий □ по пунктам;**

**Дедлайн □ когда я это выполню;**

**Ежедневный шаг □ мои ежедневные шаги к цели;**

**Ясный и четкий образ конечной цели □ ВАК образ**



**Стройная Я**



# ВАЖНО!



## *5 Причин провала:*

- 1. Вы поставили не свою цель.*
- 2. Вы живете чужими мозгами.*
- 3. Нереалистичная цель.*
- 4. Не думаем образами.*
- 5. Наш мозг- наш великий обманщик.*





# *Вспомните свои ситуации.*

Мои мысли - мои скакуны!  
Нахрена перед сном  
прискакал весь табун?!

