



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?!

