

A vibrant, futuristic city street at night. The scene is dominated by tall, dark buildings with glowing windows and neon lights. The sky is a deep blue, transitioning to a bright orange and yellow glow on the horizon. A person in a dark coat and hooded jacket is walking away from the viewer down the center of the street. The street is wet and reflects the colorful lights. The overall atmosphere is mysterious and cinematic.

Найди себя

Елена Попова

Елена Попова

Найди себя

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70639009

SelfPub; 2024

Аннотация

Для чего ты живешь? чтобы что? Для чего ты делаешь это действие? чтобы что? Что ты чувствуешь, когда делаешь это? Ради чего ты готова просыпаться по утрам? Это базовые вопросы, твёрдые ответы на которые должны быть в голове каждого человека, потому что единственная вещь, которая сделает тебя особенной, счастливой, богатой, уникальной, и то, чему стоит научиться – это уметь управлять своими мыслями, чувствами, желаниями и действиями. Принять себя настоящую – этот навык, который даёт огромную силу, внутреннюю опору и свободу. Многим страшно идти в глубину, только если боишься узнать себя – для кого твоя жизнь? Всегда будешь падать в зависимость, тревожность, без понимания, как тебе действовать дальше, начнёшь считывать чужие ролевые модели. Возвращать себя в реальность всегда помогает вопрос: что я могу сделать прямо сейчас для того, чтобы именно в моей жизни что-то поменялось?

Елена Попова

Найди себя

#мышление

никогда не поздно действовать, согласны?

Если ты боишься что-то менять из-за мыслей, что уже поздно, надо перестать думать об этом. Зачастую в суете бешеных дней мы забываем, что САМИ хотим на самом деле. Истинные желания перекрываются ложными, которые нам навязывает телевизор, общество и близкие люди. В итоге мы перестаём жить так, как хотим сами. А ещё удивляемся, почему несчастливы.

Может быть, читая эти строки, ты почувствуешь отклик и наконец поймешь, что внутренняя ты – самая сильная девочка! Ты сможешь!

1. ВЫСВОБОЖДЕНИЙ ВНУТРЕННИХ РЕЗЕРВОВ

1.

Состояние ключ к успеху

Ресурсное состояние – это, когда ты максимально заряжена, когда как бы не было тяжело и больно, ты ищешь пути решения.

Энергия – это вибрации (колебания, дрожжания)

НИЗКОЧАСТОТНЫЕ ВЫСОКОЧАСТОТНЫЕ
(негатив, переживания) (радость, счастье, окрылённость)

ИНСТРУМЕНТЫ К РЕСУРСНОМУ СОСТОЯНИЮ:

Что? Кто? Какие действия/ ситуации вызывают **НЕГАТИВ** и **ПОЗИТИВ**.

Ограничить себя от всего негативного и лишнего.

«Переключение фокуса». Если грустно, больно, плохо – переключиться на то, что приносит радость

Найти свои проблемы и проработать их.

«Взять ответственность за ещё одного человека».

Любимое дело/ хобби.

Медитация.

Список целей/ желаний

Благодарность.

Аффирмации.

! Подобное притягивает подобное, чем больше Вы будете излучать правильные, высокочастотные эмоции и вибрации, тем больше всего позитивного Вы будете привлекать в свою жизнь!

! Низкочастотные вибрации полностью описывает фраза: «Тревожиться – это всё равно, что молиться о том, чего вы хотите!». Как Вам ни казалось хотите Вы

этого или нет, если Вы об этом думаете, то, то о чём Вы думаете вызывает у Вас низкочастотные вибрации!

.2.

«

Повысь свои вибрации!»

Список того/ чего, что вдохновляет и/ или мотивирует.

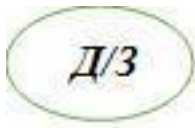
Напиши список ресурсных занятий, то что Вас наполняет силами.

Заведите дневник своих достижений.

.3.

Забота о своём эмоциональном поле.

Наше окружение и всё, что с нами происходит – это наша ответственность. Поэтому, если тебя что-то раздражает и/ или не нравится, то возьми ответственность и прими решение, больше с этим не сталкиваться!



1. Написать список людей/ вещей, которые раздражают.

.4.

Смести фокус внимания.

В моменты грусти и меланхолии сместить фокус внимания на конкретные действия.



1. Написать список 10 сфер/ занятий/ дел, которые ты можешь использовать, когда погружаетесь в апатию.

.5.

Сталкинг собственной жизни.

Я уверена, что в жизни у каждого человека, есть такие ситуации, которые случились некоторое время назад, и которые, как бы, мы отпустили – это так и произошло, на физическом уровне, но на самом деле внимание и энергия на этих ситуациях остались, и это ни даёт нам жить в ресурсном состоянии!

Д/З

Подумать, что становится причиной твоего плохого настроения. Выписать ситуации, после которых тебе плохо и найти решение к каждой проблеме.

.6.

Расширь свою силу

Для того, чтобы почувствовать своё ресурсное состояние – очень важно понимать, что ты что-то можешь! И для этого очень важно взять одного человека, и стать для него наставником: помогать в решении его проблемы; сделать его жизнь лучше! Суть инструмента заключается в том, чтобы выработать больше уверенности в себе – больше высокочастотных вибрации!

Д/З

Найти человека, которому ты могла бы помочь. Поговори-те с ним! Возьмите за него ответственность. Главное, чтобы другой человек сам хотел меняться и был открыт для твоей

помощи!

.7.

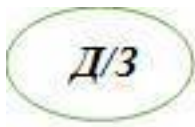
Благодарность

Это самый простой, но самый важный и известный инструмент! Во-первых, благодарить важно и нужно, именно для того, чтобы привлечь в Вашу жизнь ещё больше радости, счастья, успеха и достатка. Это известный факт –

ЧЕМ БОЛЬШЕ ВЫ БЛАГОДАРИТЕ СЕЙЧАС, ТЕМ БОЛЬШЕ ВЫ ПОЛУЧИТЕ В БУДУЩЕМ!

Во-вторых, благодарность – это инструмент, как прямо сейчас, пока Вы пишете благодарность, переключается на состояние высокочастотных вибрации.

Самое главное, делать это систематически! Заведите ежедневник, и каждое утро пишете благодарность! – абсолютно за всё: за людей, которые Вас окружают (или с которыми Вы познакомились); за ситуации, которые с Вами случаются; это также могут быть встречи, случайности; за каждую мелочь.



1. Завести дневник благодарности

2. Напишите список, за что Вы благодарны жизни, себе, людям вокруг уже сейчас. Даже негативные ситуации учат нас чему-то. Поблагодарите за эти уроки!

.8.

6 лайфхаков

ДВИЖЕНИЕ.

Спорт/ танцы. Да, это может выглядеть странно, но если у Вас состояние апатии, включайте музыку и начинайте двигаться в моменте. И Вы сразу поймёте, как Ваше эмоциональное состояние повышается в положительную сторону.

МЕДИТАЦИЯ!

В моей жизни медитации занимают огромное количество времени. Моя собственная медитация заключается в том, что я стараюсь в каждом моменте, думать о своей жизни = идеальной картинке, я стараюсь ощутить этот момент на физическом уровне! Вообще, суть моей медитации – когда я чувствую себя счастливой, расслабленной, я ловлю этот момент – останавливаюсь на нём и в этом состоянии загадываю свои цели/ мечты/ желания!

СПИСОК ЦЕЛЕЙ!

Напишите список своих целей, и пусть он всегда будет рядом с Вами, потому что неизвестно, когда врасплох Вас застанет ситуация, которая будет вызывать у Вас низкочастотные вибрации.

ПРИЛОЖЕНИЕ PINTEREST

Pinterest, это приложение, которое помогает поддерживать ресурсное состояние. Предлагаю Вам в Pinterest свою доску желаний, и регулярно её редактировать.

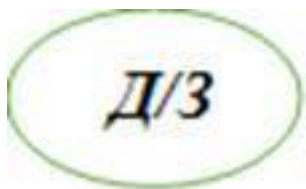
МУЗЫКА.

Я сейчас ни о той музыке, которую мы с Вами слушаем ежедневно. Я говорю, про ту музыку, которая на интуитивном уровне вызывает у Вас воспоминания и\ или эмоции. Как часто бывает, это музыка из прошлого. И в идеале бы создать такой плейлист , который бы вызывал у Вас какие-то чувства, потому что, когда Вы включаете такой плейлист, то Ваш разум в моменте переключается на другое... на воспоминания (конечно в идеале, чтобы эти воспоминания были счастливыми.) Но даже, если эти воспоминания будут лёгкой грусти – это уже хорошо! Потому что Вы уже перетекли из не ресурсного состояния в состояние воспоминания, а оттуда уже гораздо легче перейти в высокочастотное состояние.

АФФИРМАЦИИ!

Вы просто проговариваете аффирмации, каждую свободную минуту. Это должны быть положительные утверждения – без частицы «не», без негатива, они не должны нарушать

ничьи интересы, они должны быть в настоящее время!



1. Написать и создать плейлист!
2. Выписать себе аффирмации и ежедневно с ними работать.
3. составить доску желаний в pinterest.
4. Составить план домашних тренировок или записаться в зал/ на танцы.
5. Начать читать мотивирующую литературу.

2. СИЛА НАМЕРЕНИЙ

Это одна из важнейших тем!

Давайте начнём с того, что цель, желания и намерения – это три абсолютно разные составляющие! ***Очень важно понять, какие у Вас намерения и что они значат?!***

Есть такая поговорка: *«Ни один ветер не будет попутным кораблю, если не знает куда он плывёт»*. – на самом деле в этой поговорке всё то, что я хотела сказать. Если Вы не знаете куда Вы хотите идти, если у Вас нет конкретной конеч-

ной цели куда Вы хотите прийти – какое бы у Вас не было ресурсное состояние, сколько бы Вы ни работали над собой, как бы Вы ни мечтали – ничего ни сдвинется с точки, только потому что у Вас нет конкретного выбранного намерения.



Почему мы говорим именно про намерения, а не про желания?

Желания – это наши хотелки, они отвечают на вопрос: «*Чего я хочу?*», намерения отвечают на вопросы: «*Кто я через...?*» (определенное количество времени) и, соответственно, «*Что мне нужно для этого сделать?*».

Проблема людей, у которых, не исполняются мечты в том, что эти мечты – это ЖЕЛАНИЯ, а ни намерения. И это самая большая ошибка! Потому что только тогда, когда Ваше желание, станет Вашим намерением, у Вас появится необходимость выработки определённых шагов, которые Вам нужно будет сделать, чтобы исполнилось Ваше намерение!



Почему важно иметь именно намерения, а не желания?

Как только у Вас появляются намерения, а ни желания, Вселенная начинает таким образом работать, что в Вашу жизнь приходит всё то необходимое, что Вам нужно!!!

ЧТО ТАКОЕ ЦЕЛИ?

Цель – это конечный, желаемый результат. Но почему нам важно сформировать намерение, а ни цель? Потому

что, цель – это бессознательная картинка, к которой мы хотим прийти. Намерение же вырабатывает последовательность действий.



Как выработать в себе намерение?

Намерение – это ощущения! И чтобы понять насколько для Вас реально Ваше намерение: нужно представить Вашу цель, конкретно, погрузиться в неё максимально, во всех красках, представить конкретную ситуацию, или вещь, или человека, до тех пор пока Вы на физическом уровне не почувствуете те эмоции, которые Вы испытывали бы на физическом уровне, не почувствуете те эмоции, которые Вы испытывали бы это прямо здесь и сейчас. И когда Вы прочувствуете это Вы поймёте: *«Вот это я хочу!»*

Когда Вы почувствуете, что это возможно и реально – это и есть НАМЕРЕНИЕ!

Ощущение – это очень важно, потому что именно ощущения могут вывести Вас на ресурсное состояние.

Все Ваши желания переформатировать в намерения.

Быть уверенной в том, что всё сбудется!



Д/З

1. Напишите список намерений.

ВАЖНО! Прописывайте свои намерения в настоящее время и без использования частицы «НЕ». Убедитесь, что каждое намерение истинно Ваше, а не навязанное обществом.

2. Заведите новый ежедневник, каждое намерение из Вашего списка – Вы должны прочувствовать так, будто оно уже присутствует в Вашей жизни.

3. Заведите дневник намерений и каждый день писать намерение на день. Сфокусируйтесь на одном намерений в течении дня.

Разместите свой список намерений на видном месте и реализуйте одно за другим.

3. Карта желаний

Как бы глупо это не звучало, но карта желаний работает больше, чем надо!

По факту, карта желаний – это ватман с огромным количеством картинок, на которых хотели изображены счастливые моменты, которые бы Вы хотели видеть в своей жизни.

Карта желаний – это...

Помощник того, что чего Вы хотите от этой жизни. По факту, это все Ваши намерения в одном месте. Это очень удобно! Потому что это структурирует понимание Вашей жизни.

Классный инструмент для медитаций!

Это очень рабочий инструмент для того, чтобы перенести себя в ресурсное состояние. Потому что, смотря на карту желаний, в момент приходит понимание того, что: *«Вот она моя жизнь, и я не хочу убивать её на грусть и апатию.»*

КАК ДЕЛАТЬ КАРТУ ЖЕЛАНИЙ?

Самое главное и важное, при создании карты желаний – это Ваше ощущение и Ваше настроение. Если Вы чувствуете, что ни готовы или вообще не верите в карту желаний, то НЕ нужно её делать!

Вы должны быть заинтересованы, Вы должны делать карту желаний

!!ТОЛЬКО!! в моменты счастья. Этот момент должен быть наполнен счастьем, радостью, вдохновением!

*** * * ПРОЦЕСС СОЗДАНИЯ * * ***

Сектор 1: Я (цвета: желтый\ оранжевый\ белый)

Описание: Начинаем с того, что в самый центр карт мы клеим свою самую красивую фотографию, где Вы нравитесь себе, где Вы улыбаетесь и Вы счастливы, и находитесь в иде-

альной для себя форме (физической и душевной).

Сектор 2: Богатство (цвета: лиловый\ фиолетовый\ зелёный)

Описание: Этот сектор находится в верхнем левом углу карты. Сюда относятся фотографии и картинки связанные с богатством и материальными ценностями.

Примечание: Здесь Вы можете наклеивать картинки, которые являются символами успешной карьеры: различные известные премии, деньги, чеки с прописанными суммами и т.д. .

Сектор 3: Саморазвитие и слава (цвета: красный)

Описание: Этот сектор находится посередине верхней линии карты, над блоком Я. Здесь Вам необходимо наклеивать картинки, связанные с Вашей карьерой или картинки характеризующие Ваше призвание жизни.

Примечание: Желательно заранее прописать, что конкретно Вы хотите в область Вашей карьеры и подыскать картинки, максимально характеризующие именно успех в этой сфере.

Сектор 4: Любовь и брак (цвета: розовый\ красный)

Описание: Этот сектор находится в правом верхнем углу карты желаний. Сюда Вы клеите картинки, которые соответствуют Вашему идеальному представлению о браке! Каким

или какой Вы видите свою вторую половинку. Ваш идеал, картинки связанные с семьёй и с тем, как Вы её видите! Символы любви, поцелуи, объятия и т.д. .

Сектор 5: Семья, дети, творчество (цвета: серый\ белый\ жёлтый\ серебро\ золото)

Описание: Сектор 5 находится справа от блока Я. («Семья, дети, творчество» – он так называется во всех источниках). У меня же на карте в этой части располагаются картинки, связанные с семьёй, детьми и совместным отдыхом – вдохновляющие картинки, эмоции и т.д. !

Поместите в этот сектор картинки, погружающие Вас в ощущение и желания, связанные с детьми, семьёй и личным счастьем! Картинки отражающие также Ваше состояние при занятии любимым делом или Ваше хобби! Если у Вас уже есть и дети, но Вы хотите добиться определённых эмоции и состояния, то приклейте картинки, показывающие счастливые моменты!

Примечание: ВАЖНО! Делать всё так, как подсказывает Вам сердце!

Сектор 6: Путешествие (цвета: белый\ золотой\ серебро)

Описание: Блок о путешествиях расположен в правом нижнем углу.

Если Вы наполнены желанием отправиться в заветное пу-

тешество, то здесь поместите картинки, связанные с поездками: конкретные места, отели, достопримечательности.

Сектор 7: Самореализация (цвета: голубой\синий)

Описание: Сектор 7 связан с Вашей самореализацией, его нужно расположить по середине нижней линии, под сектором «Я».

Картинки\фото, связанные с Вашим бизнесом, внешним и внутренним развитием! Повышением по карьерной лестнице! Это должно быть максимально Вашим и откликаться внутри. Вложите в это свою энергию и наполните этот отсек настроением победы. Можете наклеить желанные занятия конкретным спортом или свои новые идеи.

Сектор 8: Занятия и внешность (цвета: жёлтый\коричневый\бежевый)

Описание: В левом нижнем углу Вам нужно расположить сектор с Вашими знаниями.

Сюда приклейте картинки, связанные с получением образования и духовностью. Прочувствуйте, какие эмоции возникают внутри Вас, наклеивайте картинки, которые вдохновляют Вас на духовное развитие.

Сектор 9: Семья (цвет: зелёный, коричневый, синий)

Описание: Сектор, отражающий семью, расположен слева от блока «Я». Клейте сюда всё, что касается Ваших отноше-

ний в семье тем, как Вы хотите ощущать себя в ней!

Примечание: Всё, что связано с семьёй и бытом. Этот сектор может включать в себя, как атмосферные фото, так и конкретные фото бытовых предметов.

ПРИМЕЧАНИЯ ДЛЯ КАРТЫ ЖЕЛАНИЙ

!ВАЖНО: Желания должны касаться только Вас. Это Ваши желания, а не навязанные идеи Вашего окружения! Именно то, чего Вы хотите, и картинки, олицетворяющие Вашу желанную жизнь! **ИМЕННО ВАШУ, А НЕ ЧЬЮ-ТО ЧУЖУЮ!** Ваши картинки\ фото должны откликаться у Вас внутри и вызывать улыбку. Если нет эмоции – значит этой картинке ни место на Вашей карте желаний!

Самое главное – относится к созданной карте с терпением и спокойствием. Вы можете просматривать карту по мере необходимости или совсем забыть про неё, но я сторонница постоянной, каждодневной работы с картой, я считаю, что это помогает ей работать гораздо быстрее

Помните, что при составлении карты желания есть правила, но их не обязательно соблюдать. Если Вы чувствуете, что хотите сделать по-другому, то смело творите.

Для создания карты желания Ваш нужно подготовить все Ваши картинки, положить их перед собой и начать процесс. (Заранее, распределение картинки по секторам, так будет

удобнее концентрироваться на конкретном секторе.)

!!!! ЗАПУСК КАРТЫ ЖЕЛАНИЙ

Запускаем карту желаний, только после того, как Вы её закончили.

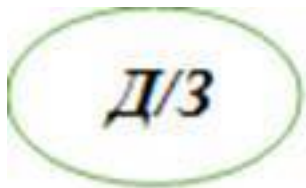
Карта желаний – это очень личное, и даже интимная вещь. Конечно, лучше всего повесить её на видное место.

!НО только если люди, которые заходят в Вашу комнату и живут с Вами, разделяют Ваши мечты.

!!! Не забывайте:

Карту можно дополнить в процессе появления новых желаний.

Не стоит снимать с карты всё, что уже сбылось.



Составить карту желаний!

4. Усилия без насилия. Как написать деятельность любовью и удовольствием.

4.1. Мозговой штурм.

Очень важно, понимать и осознавать, что любое наше действие должно приносить нам удовольствие. Поэтому, прошу Вас сесть и написать список из 30 действий\ навыков, что у Вас хорошо получается **ПО ВАШЕМУ МНЕНИЮ!** (например, выпекать какие-то кондитерские изделия; или Вы отличный парикмахер; или Вы умеете поддерживать людей с психологической точки зрения). Короче, список того, что у Вас хорошо получается и отчего Вы кайфуете! – Это 1 список!

И 2-ой список будет заключаться в том, что Вам нужно обратиться к своим родным\ близким\ знакомым и попросить их написать, что умеете Вы **С ИХ ТОЧКИ ЗРЕНИЯ** (также 30 действий).

Итак, у нас есть 1 столбик и 2 столбик, а в 3 столбике Вы устраиваете «мозговой штурм», и соотносите первые два списка, т.е. если Вам нравится выпекать булочки и Ваши знакомые тоже считают, что у Вас это получается превосходно, то Вы и записываете в третий столбик про выпечку. Задача состоит в том, чтобы написать в этот третий столбик, как можно больше совпадений.

Д/З

Напишите 3 списка (или разделите лист бумаги на 3 столбика.)

1. Проанализируйте себя и выпишите не менее 30 пунктов то, что Вы умеете делать и от чего Вы кайфуете.
2. Опросите своих близких\ друзей и выпишите, то что **ПО ИХ МНЕНИЮ У ВАС ПОЛУЧАЕТСЯ ЛУЧШЕ ВСЕГО!**
3. Выпишите пункты, которые у Вас совпали в 1 и 2 списке.

4.2. Новая реальность

Смысл этого инструмента заключается в том, что если Вы действительно хотите поменять свою реальность и у Вас есть конкретные намерения и цели, и вы хотите жить лучшей жизнью, чем у Вас есть сейчас, то Вы должны взять свой ежедневник и написать свою идеальную картинку жизни!

!!!В НАСТОЯЩЕМ ВРЕМЕНИ!!!

Не привязывая к тому, где Вы сейчас, полностью забудьте обо всём, просто напишите то, что Вы реально хотите. Это должен быть Ваш, до мельчайших подробностей, прописан-

ный рассказ. Очень важно, чтобы Вы это прожили и написали через эмоции.



Д/З

Представьте, что нет ничего невозможного и опишите картинку своей идеальной жизни в мельчайших подробностях:

- Где Вы живете?;
- Чем Вы занимаетесь?;
- Сколько зарабатываете?
- Какая у Вас машина? и т. д. (чем больше подробностей, тем лучше)

4.3. Исходящий поток

Это самый сложный инструмент!

Каждый успешный человек прошёл через огромное количество провальных ситуации и действия. Поэтому самое важное в жизни – это действовать!

Очень важно ежедневно совершать какое-то физическое действие на пути к своим мечтам! – важно развиваться и обучаться.



Д/З

1. Распишите план действия на каждый день\ неделю\ месяц вперёд, которые Вам необходимо совершать и которые, на Ваш взгляд, помогут улучшить Ваше физическое, моральное и материальное состояние.

2. Действуйте!

Приступите к выполнению плана уже сегодня!

4.4. Реализация ресурсов в жизнь.

Вот представьте – у Вас всё хорошо, Вы занимаетесь любимым делом. У Вас любимая семья и друзья. Всё хорошо, Вы кайфуете, но что-то ни так! Как будто Вам чего-то не хватает. Может Вам просто не хватает ресурсного состояния?

Что делать? Вы берете первый список, который Вы писали, выполняя инструмент «Мозговой штурм», где Вы писали про те действия, которые у Вас хорошо получаются, и дополняйте по каждому пункту комментарий о том, что Вы можете сделать уже сейчас и сегодня, чтобы привести это в свою жизнь. Что Вы можете сделать, чтобы себя ресурсно наполнять.

Распишите каждый пункт из первого столбика, из инструмента «Мозговой штурм» на несколько конкретных действий, которые Вы можете совершить уже в ближайшее время, которые Вы можете привести в Вашу жизнь уже в самое скорое время!

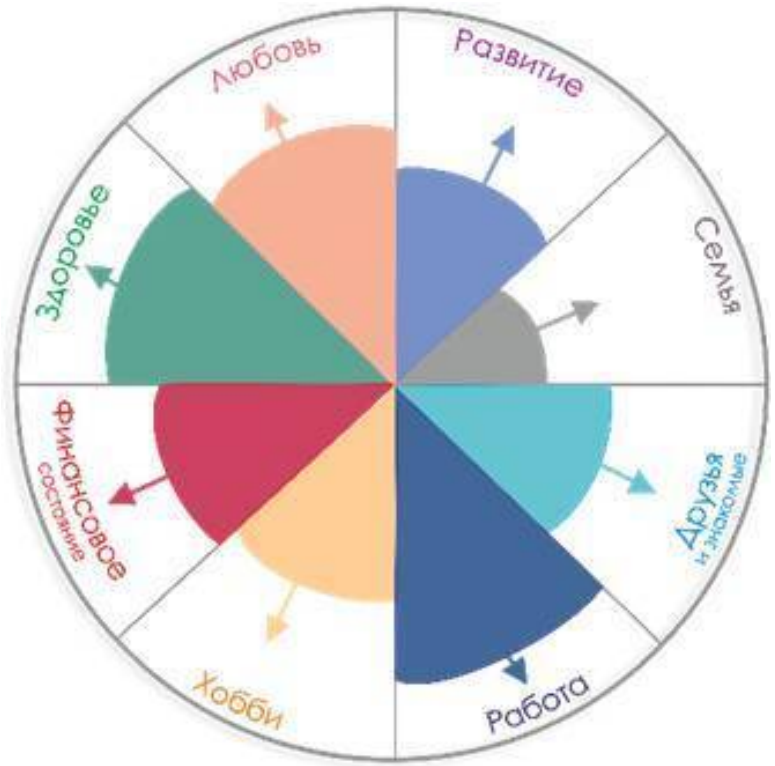
4.5. Колесо баланса

Для того, чтобы человек был реально счастлив, он должен иметь не только классное место работы и машину, он должен иметь гармоничные отношения в семье, которые делают его счастливым. Человек должен сам себе нравиться, и внутренне чувствовать себя гармонично. Он конечно же, должен быть здоров – человек не может быть счастлив понимая, что у него есть проблемы со здоровьем.

Если мы говорим о счастье, то мы говорим о том, что человек в каждой отрасли своей жизни счастлив, или по крайней мере, что он каждую отрасль развивает.

Итак, колесо баланса. Вы рисуете круг и делите его на 8 секторов. Каждый сектор необходимо заполнить своими сферами жизни: карьера, семья, здоровье, любовь, реализация, материальное составляющее, внешний вид и т.д. Всё, что важно для Вас заносите в эту диаграмму. (но, однознач-

но, я считаю, что там должны быть следующие сектора: здоровье, деньги и материальные потребности, любовь и отношения, и конечно, сектор реализации.)



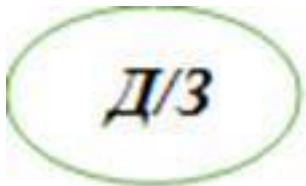
Вы работаете с каждым сектором отдельно. Вы должны

представить, как с Вашей точки зрения, должен выглядеть тот или иной сектор. Так Вы работаете с каждым сектором оценивая его по 10-ти балльной шкале. Вы понимаете, как Вы себя на самом деле оцениваете по каждому из секторов, свое состояние, свои чувства и до этой цифры закрашиваете определённый сектор. Например, сектор здоровья – Вы представляете, как хотите ощущать себя, какие эмоции и чувства Вы должны испытывать, чтобы поставить себя высокую оценку в данном секторе. И оцениваете своё реальное состояние, также по 10-ти балльной шкале. Например, Вы оцениваете своё реальное здоровье на 5 баллов, значит закрашиваете этот сектор на половину, до цифры 5.

Короче, Вы «проходитесь» по каждому сектору и оцениваете, как у Вас обстоят дела на самом деле, в реальной жизни.

Этот инструмент нужен для того, чтобы понять, где и в какой сфере Вашей жизни стоит уделять большее внимание и проработать её, а где нужно просто поддерживать и двигаться дальше!

Колесо баланса, поможет Вам оценивать Вашу жизнь!



1. Сделать своё колесо баланса и проанализировать его.

2. Напишите список секторов, в которых, на данный момент, есть «пробелы» и над которыми важно поработать.

4.6. Экологичное отношение к себе и к людям.

Поскольку так получается, что наша жизнь на 99% состоит из общения, то если есть какие-то проблемы в общении с кем-то или с собой, а это в любом случае низкочастотные вибрации.

Этот инструмент о том, что: во-первых, Вам важно понять, в каких сферах жизни у Вас есть «пробелы» именно в коммуникации.

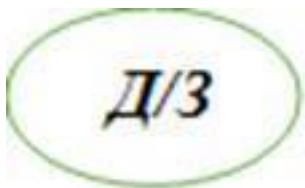
Если у Вас есть с кем-то какая-то проблема, возможно, что даже не решенная, то ни в коем случае не нужно замалчивать!

Очень часто какие-то ситуации мы прощаем, на какие-то «закрываем глаза», а какие-то просто пропускаем, так и не обговорив это. Но так НЕПРАВИЛЬНО! Потому что это копиться внутри нас огромное количество времени, отсюда и появляются депрессия, агрессия, низкочастотные вибрации и не ресурсное состояние.

ТЕХНИКА ОБЩЕНИЯ (на человека, который Вас негативит):

1. Константировать факты (обговаривать, то что Вам не нравится, т.е. конкретные факты)
2. Ваши эмоции по данному факту (исходя из пункта 1)
3. Объяснение ПОЧЕМУ?

4. То чего Вам хотелось (Ваша идеальная картинка.)



1. Выясните и пропишите проблемные ситуации в коммуникации с людьми из Вашего окружения.

2. Распишите план Вашего разговора, основываясь на технике общения.

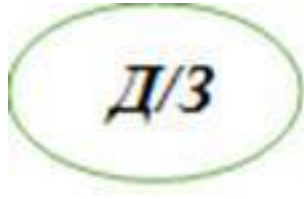
4.7. Твоя мотивация

Очень часто происходит такое, что в ежедневной рутине, мы в моменте теряемся и не понимаем «А зачем мне всё это?»; «А куда мне идти?»; «А для чего?».

И если мы говорим о том, как полюбить то, что не нравится. Например, Вы работаете на работе, она высокооплачиваемая, но по каким-то причинам она Вам НЕ нравится! То у Вас есть 2 варианта: – либо Вам стоит сменить Ваше место работы; – либо стоит полюбить свою работу. Потому что иначе у Вас никогда не будет ресурсного состояния.

Вообщем, суть инструмента и как он работает: Вы пишете свою цель, прям глобальную, ради чего всё это, т.е., когда у

Вас будет список своих желаний, а исходя из этих желаний, та самая Ваша глобальная цель, то Вы поймёте и зачем, а главное ради чего Вам ходить на работу, и что она Вам даёт.

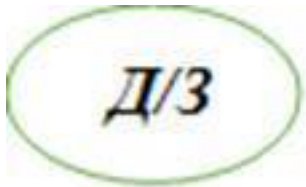


Проанализируйте и опишите свою идеальную картинку того, как Вы хотите выглядеть в своей профессиональной сфере; через какое время?; и какая Ваша основная цель?

4.8. Быть открытым к людям

! Очень важно понимать, что Вы не в ресурсом состоянии, и понять в чём причина!

Поэтому начните делегировать, не бойтесь и не стесняйтесь просить о помощи.



1. Найдите сферу или определите какие конкретные ситуации и действия вырабатывают в Вас

низкочастотные вибрации.

2. Найдите людей, которым Вы можете делегировать задачи в данных сферах.

4.9. Это в мою честь

Этот инструмент немного сумасшедший. Суть инструмента в том, что Вы программируете своё сознание на то, что Вселенная Вас обожает и дарят Вам всё, что Вы просите! Это как аффирмации!

Смотрите, что происходит в мире и подстраиваете эти счастливые моменты в свою жизнь! Например, Вы видите красивый закат и произносите: «ЭТО В МОЮ ЧЕСТЬ!»

Каждый красивый и волшебный момент, воспринимайте для себя и говорите (вслух или про себя) ЭТО В МОЮ ЧЕСТЬ!



Практиковать упражнение ЭТО В МОЮ ЧЕСТЬ!

5. Радиолиз целей. От общего к частному.

!Помните, мы с Вами делали списки того, что Вам нравится делать, что у Вас хорошо получается, по мнению окружающих, и третий список, что у Вас хорошо

получается и то, что Вам нравится.

Мы с Вами знаем, что все наши действия – это энергия, энергия благодаря, которой все Ваши желания становятся реальностью. Если энергия не направляется на какую-то конкретную Вашу цель, то эта энергия растрачивается. Вы должны сами направлять свою энергию! Иначе без этого у Вас ничего не реализуется! Вы должны находиться в ресурсном состоянии, создавать положительный исходящий поток во всём и уже отсюда у Вас будет прибавляться ресурсное состояние, а значит сможете реализовывать все свои цели.

Важно осознавать, что мечта перерождается в цель, а цель перерождается в намерение и только потом намерение должно переродиться в Ваше действие.

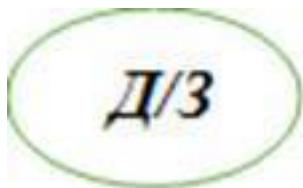
Итак, радиолиз целей – это декомпозиция (т.е. Вы берете свою одну глобальную цель и разбиваете её на подцели). Радиолиз должен Вам дать чёткое понятие Ваших задач и Вашего результата, к которому Вы хотите прийти.

Любая Ваша цель подразделяется на несколько подцелей (более мелкие задачи).

!Важно понять и запомнить: *ЧЕМ МЕНЬШЕ СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЦЕЛЕЙ, ТЕМ ЛУЧШЕ!*

Нам нужно, чтобы мелкие подцели, одной большой глобальной цели, были максимально просты в исполнении. Идеальная декомпозиция – это когда более мелкие задачи, вытекают из более крупных задач – !Это очень важно, поэтому я это повторяю!

Помните, мы с Вами писали 3 списка, где первый – то, что Вам нравится делать. 2 – то, что у Вас хорошо получается, по мнению Вашего окружения. И 3 – это то, что у Вас хорошо получается и нравится Вам и Вашему окружению. Так вот, Вы берёте этот третий список и, как вариант, я предлагаю Вам развивать эти действия, пока Вы не начнёте зарабатывать деньги. Любой бизнес, любая работа начинается с идеи! Вы можете так же свою работу расписать по декомпозиции!



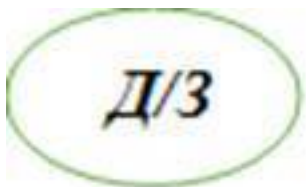
1. Возьмите конкретную цель или выберете её из списка, который у Вас получится при помощи инструмента «Мозговой штурм». Используя декомпозиция, распишите её на подпункты – чёткие, понятные действия, которые Вы можете совершить уже сегодня, чтобы её достичь.

2. Начните планировать свой день исходя из тех задач, которые Вы прописали. Направьте свою энергию на их реализацию, отсекая всё лишнее.

6. Сила окружения

Люди делятся на 2 типа:

- **ЧЕЛОВЕК – СЛЕДСТВИЕ.** Это человек, у которого нет ответственности за свои действия, поступки, ситуации. Это человек, который перекладывает свою ответственность на других.
- **ЧЕЛОВЕК – ПРИЧИНА.** Человек, который за всё берет ответственность, который делает максимальный исходящий поток, и который понимает, что всё зависит от него.



1. Выписать все ситуации, которые до сих пор имеются и тревожат, где Вы поступили, как следствие, а не как причина.

2. Проанализировать эти ситуации, подумать, как бы поступил человек-причина. Занять позицию человека причины. Разрешить прошлые ситуации, которые не отпускают, из позиции человека-причины, взяв ответственность.

7. Монетизация навыков

7.1. Коммуникация.

В этом блоге поговорим о заработке; о том, как работать над собой, как над личностью; как работать над собой, как

над брендом.

Давайте, начнём с того, что Вы определитесь, исходя из Ваших хобби, интересов, то чем Вы хотите заниматься (в принципе, это и была моя задача, чтобы Вы выявили какие-то сильные стороны или нашли что-то новое на чём Вы хотите зарабатывать).

Существует, идеальная фраза: «Там, где есть внимание, там всегда есть деньги!»

Понимайте эту фразу, как Вам удобно!, но мы должны сделать так, чтобы вокруг Вас всегда было внимание (конечно, в пределах разумного. Оно не должно быть каким-то сумасшедшим). Когда я говорю о внимании вокруг Вас, я говорю о том, что Вы с максимальной любовью и душой думаете своё дело, Вы должны быть максимально включены в процесс.

Первое, что Вы должны сделать – это выписать все свои контакты: знакомых, родственников, друзей, соседей. Это могут быть телефоны, электронная почта, может быть профиль в социальных сетях – в общем, вся та, информация, через которую мы сможем выйти на связь с человеком, и отправить всем WELCOME сообщение!

Д/З

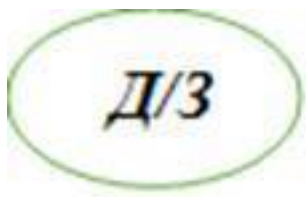
1. Подумать о своём личном бренде. Напишите то, о чём хотите ассоциироваться у других? В чём сила Вашего личного бренда.
2. Распишите свои сильные и слабые стороны, свои преимущества и препятствия.
3. Заведите новые знакомства и обязательно говорите о том, чем Вы занимаетесь.

7.2. Социальные сети (формирование личного бренда)

Изначально, очень важно понять и принять, что Вы должны быть больше, чем просто сотрудник. Возьмите Ваш блокнот и пропишите то, как бы хотели, чтобы Вас воспринимали люди (Ваша целевая аудитория).

Например, если Вы поняли, что Вы классный фотограф, и Вы кайфуете от создания фото\видео процесса, то постройте свой личный бренд на этом! Распишите то, каким Вы хотите стать фотографом (детский, женский, семейный? оказываете Вы услуги с выездом или у Вас есть собственная студия, где Вы работаете? какой контент для Вас в приоритете?) Поймите, чего Вы хотите от своего дела! Найдите свою площадку

где Вы могли бы продвигаться.



1. Придумайте и опишите то, как бы Вы хотели, чтобы выглядел Ваш личный бренд или бизнес в глазах Вашей аудитории?
2. Начните работать над созданием Вашего личного бренда!

7.3. Анализ конкурентов

Причинность в общении = исходящий поток!

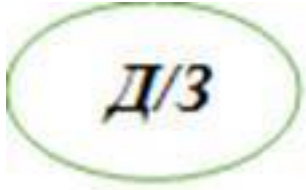
Очень сложно начать общаться с людьми? Нет понимания того, как начать? С чего начать?

Есть небольшая фишичка: Попробуйте, если Вам реально сложно начать разговор, начните с комплимента, **НО** это комплимент **ДОЛЖЕН БЫТЬ ИСКРЕННИМ!**

Если Вы хотите развиваться и развивать свой бренд, и начать зарабатывать, то Вам просто необходимо умение общаться!

Не пытайтесь, преследовать какую-то корыстную цель и

получить от человека какой-то фитбэк: Если Вы сделали что-то для человека, не ждите, чтобы он сделал что-то в ответ. Будьте искренними!



1. Постарайтесь создавать максимальный «исходящий поток».

2. Исходя, из спецификации Вашего продукта, опишите продукт Вашей целевой аудитории и напишите список людей с кем Вам обязательно необходимо пообщаться, чтобы Ваш продукт начал работать.

3. Постарайтесь стать более открытыми к людям, окружающие Вас. Заведите новые знакомства, общайтесь, рассказывайте о себе и о своём бизнесе (продукте\услуге). Не бойтесь говорить и притягивать к себе внимание.

7.4. SWOT – Анализ

Для построения своего личного бренда нужно объективно оценивать свои сильные и слабые стороны.

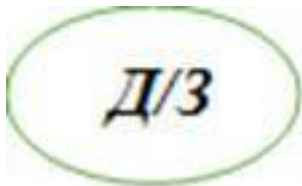
Что мы делаем? Мы берем лист бумаги и делим его на 4 части. В графе «Сильные стороны» мы вписываем все свои преимущества\ сильные стороны\ всё то, чем Вы (по Вашему мнению) отличаетесь от других.

**СИЛЬН
СТОРО**

(преимущест
конкурент

В графе «Слабые стороны» Вы пишете, Ваши минусы\ то, что Вас тормозит\ Ваши слабые стороны (например, неуверенность, страх оценки, что Вас неправильно воспримут). В графе «Возможности» Вы должны написать то, что даёт Вам дополнительные возможности (внешние ресурсы, через которые Вы намерены реализовать свой проект в жизнь). Например, это может быть какой-то курс, который даёт Вам много вдохновения. Может быть есть знакомые, которые готовы помочь Вам в реализации Ваших идей. И четвёртая графа «Угрозы». Здесь важно, написать внешние факторы, которые могут «встать» у Вас на пути. Например, конкуренты, нехватка идеи, возможности.

После того, как Вы заполнили эту таблицу, самое важное – начать с ней работать! Вы можете заметить, что на самом деле мешающих факторов не так много, как казалось на первый взгляд. Если Вы захотите, Вы найдёте и время, и возможности, чтобы идти к исполнению своих намерений.



1. Устройте мозговой штурм и проанализируйте себя и свой бизнес. Выпишите свои сильные и слабые стороны, а также возможности и угрозы.

8. Общение с собой и миром

Самое важное – это ресурсное состояние. Самое важное – это чёткое намерение и понимание того, что Вы хотите.

Понятно, что важно делать и действовать. Но ещё очень важно себя слушать!

Если Вам, кажется, что рядом с Вами человек, который Вас не достоин – Вам НЕ КАЖЕТСЯ! Это реально так!

Начните прислушиваться к своему внутреннему миру. Спросите себя: «Счастлива ли я?»

Прошу Вас, обращать внимание на то, что у Вас внутри, так и происходит во внешнем мире!

!Ещё важный момент: Всё общение, которое у Вас есть с другими людьми – оно показывает Ваше отношение с самим собой. Если Вы видите, что другие люди Вас не уважают, не ценят, Вас критикуют, а Вы при этом отмалчиваетесь – это показывает лишь дозволенное отношение к Вам! А ТАК НЕЛЬЗЯ!

Если вокруг Вас люди, которые Вас обесценивают, то спросите себя: «Почему эти люди возле меня?»

Я предлагаю Вам начать общение с собой, как только у Вас наладится общение с собой – у Вас наладится общение с окружением.

! Что такое правильное общение (коммуникация) – это когда, Вы поступаете, как человек – причина. (Если Вы причина, то Вы говорите о себе: о своих чувствах, эмоциях).

! Ещё один важный момент: То, как мы себя чувствуем: наше здоровье, наше состояние, наши чувства и эмоции – это отражение того, что мы сделали или не сделали в нашей жизни.

Существует такая магическая цитата: «Ни боль извне причиняет Вам страдания, а Ваше признание этой боли и Вашей власти избавиться от неё.»

Смысл в ней ни в том, что Вам сказали, а как Вы реагируете исходя из того, что Вам сказали. Обида – это очень разрушающее чувство! И с этим нужно бороться, но не с тем, что Вас обижают, а с выявления причины: Почему Вас обижают? Кто Вас обижает? Зачем Вы даёте возможность людям Вас обижать?

Все ответы на эти вопросы приведут Вас к тому, что Вы поймёте, что Вы себя не цените, что Вы ни человек-причина. Всё в этой жизни имеет причинно-следственную связь. Если Вы чувствуете себя не счастливым и не реализованным человеком, значит на это есть причина! И важно это понять!

9. Гармоничные отношения между мужчиной и женщиной

Отношения – это всегда работа!!!

Счастливые отношения – это, когда человек, который ря-

дом, максимально дополняет Вас.

Отношения – это отдельная субстанция.

Двухстороннее общение – это, когда партнер воспринимает; анализирует фразы, предложения, сказанные Вами и пропускает через свою призму видения.

- Осознать для чего Вам нужны отношения?, какая Ваша цель в них?, и как Вы себя в них должны чувствовать и ощущать?

- Совместно с партнёром определить, какая цель Ваших отношений?

- Договориться, что для развития отношений важно и совместное движение к цели, Вы будете создавать системное двухстороннее общение.

- Первое действие – выписать список вещей, которые вызывают у Вас раздражают, и эмоции, которые меняют отношение к партнёру.

- Второе – обсудить и прийти к общему пониманию.

- Дискуссия по ситуации заканчивается, только по факту разработки конкретного действия, на будущий раз (если такое повторится)

!ВАЖНО! вещи, которые «не нравятся» не несут угрозу Вашим отношениям.

!!! Это лично эмоции каждого!!!

«Раздражение» – это тоже эмоции, НО, однако, они не несут угрозу для отношений, и с ними нужно работать.

Отношения между мужчиной и женщиной – это важная часть жизни, заложенная природой. Мы созданы, чтобы действуя вместе создавать великие вещи, используя энергию между нами. Но несмотря, на то, что отношения являются важной частью нашей жизни, никто не учит нас, как правильно эти отношения создавать, и как правильно общаться, чтобы не доводить ту или иную ситуацию до конфликтов.