

Не относись серьезно ни к каким вещам в этом мире!

1 НЕ БОЙСЯ МЕНЯТЬ ЖИЗНЬ! СТАВЬ ЦЕЛИ!

2 ПОПРОСИ ПОМОЩИ!

Найди того, кто решил бы эту проблему!

3 ПОМОГИ ДРУГОМУ ДОСТИЧЬ ЕГО ЦЕЛИ!

И жизнь поможет тебе достичь твои цели!

4 СДЕЛАЙ ПЕРВЫЙ ШАГ!

Просто делай то, что ПРОСТО!

5 ИДИ В БОЛЬ

Исследуй свои убеждения!

ИГРАЙ!



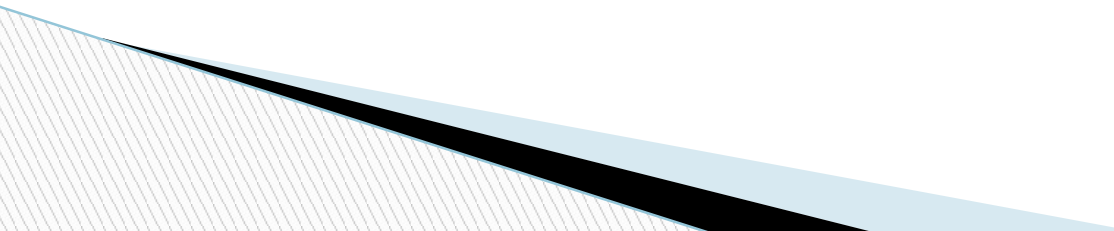
Экспресс метод достижения цели

1 Поставить цель

2 Обрадоваться тому, что цель уже достигнута

3 Сделать простое действие

Ошибки в целеполагании

- 1** Цель не записана от руки
 - 2** Нет ясной картинки
 - 3** Цель не вдохновляет
 - 4** Поиск ответа на вопрос: « как?»
 - 5** Большая важность цели
 - 6** Нет чувства, что цель уже достигнута
 - 7** страх перемен (зона комфорта) и чувство - я недостойн
 - 8** Отсутствие благодарности
 - 9** Низкий уровень энергии
 - 10** Отсутствие действий
- 

Система достижения целей

ПРИДИ - 5 шагов

1 П. Поставь правильно цель

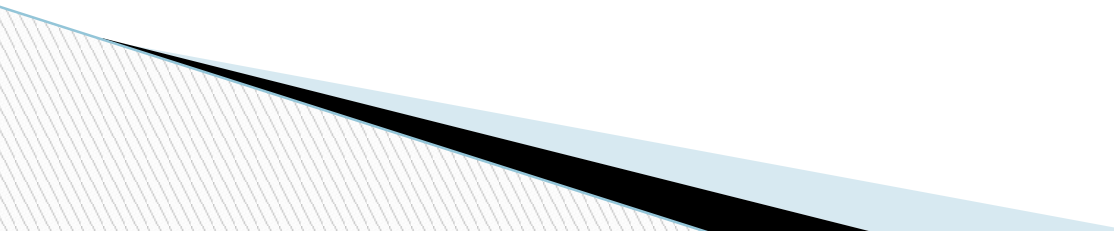
2 Р. Радуйся уже СЕЙЧАС

3 И. Ищи двери и возможности

4 Д. Действуй. Сделай первый шаг

5 И. Играй. Наслаждайся игрой

Метод 10 целей

- 1** запиши 10 целей
 - 2** выбери самую важную
 - 3** составь план первых шагов
 - 4** немедленно приступай к действию
 - 5** делай один шаг каждый день
- 

Система достижения целей (ПРИДИ- 5шагов)

Р. Радуйся

Почувствуй, что цель уже воплотилась

Обрадуйся

Напиши список всего, за что ты благодарен

Разреши себе радоваться уже СЕЙЧАС!

Система достижения целей (ПРИДИ- 5шагов)

И. Ищи путь

Кто уже достиг этой цели?

Как я могу поучиться у этих людей?

Составь план первых шагов

Система достижения целей (ПРИДИ- 5шагов)

Д. Действуй

Проси помощи

Стучи в двери

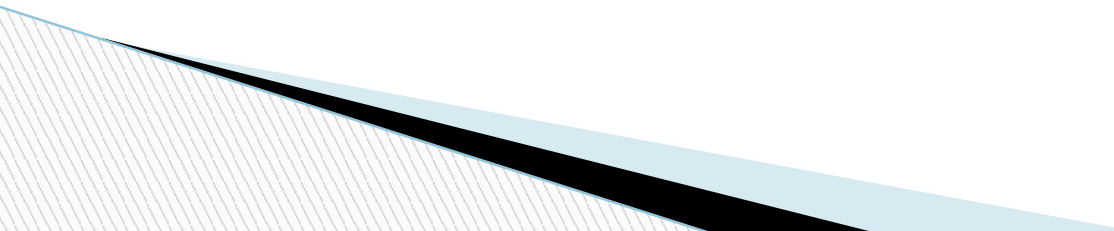
Стучи в разные двери

Стучи в двери до тех пор, пока не откроют

Делай каждый день шаг

Система достижения целей (ПРИДИ- 5шагов)

И. Играй

- ✓ **Цель не важна. Важен ПУТЬ**
 - ✓ **Напиши список ограничивающих убеждений (ОУ) и страхов, которые мешают тебе достичь цель**
 - ✓ **Исследуй свои страхи и ОУ**
 - ✓ **Замени ОУ на продвигающие убеждения**
 - ✓ **Ощущай радость от каждого шага на ПУТИ к цели**
- 

Ставь цель правильно

Метод **СЭКС**

С. Сердечная

Э. Экологичная

К. Конкретная

С. Сумасшедшая

Поставь правильно цель (метод СЭКС)

С. Сердечная.

Цель должна быть от сердца!

Когда цель воплотиться:

Что я увижу? Какую картинку?

Что я услышу? Какие звуки?

Что я почувствую? Какие запахи, вкусовые и тактильные ощущения?

Какие чувства я испытаю?

Цель - это счастливое кино

Поставь правильно цель (метод СЭНКС)

Э. Экологичная

7 вопросов

- 1 Я хочу этого всем сердцем?
- 2 Я буду счастлив на пути к цели?
- 3 Я буду счастлив, когда достигну цель?
- 4 Кому еще моя цель принесет счастье?
- 5 От чего мне надо будет отказаться?
- 6 Какую цену я заплачу?
- 7 Я действительно готов это иметь?

Поставь правильно цель (метод СЭНКС)

К. Конкретная

Что? Цвет, форма, детали

Сколько? Количество

Когда? Дата воплощения

Поставь правильно цель (метод СЭНКС)

С. Сумасшедшая

Цель должна быть с вызовом

