

Академия
Елены
Коровиной



Вебинар «Женщина и Цели»

«САМОДОСТАТОЧНАЯ 4.0»

Обрети внутреннюю гармонию,
стань счастливой и наполненной,
построй жизнь своей мечты!

Деньги,
счастье,
любовь –

«Как достичь цели по-женски»

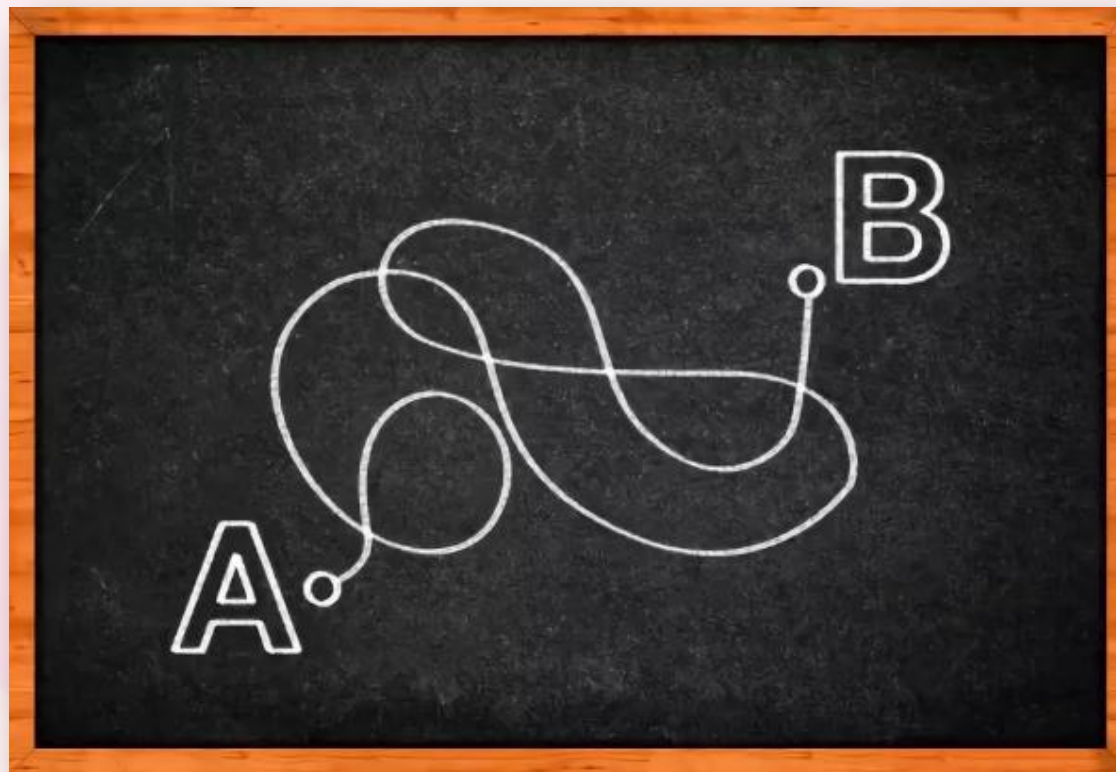
Елена Коровина
САМОДОСТАТОЧНАЯ
4.0

**Возьмите ручку, блокнот, подготовьте
стакан любимого чая
и устраивайтесь поудобнее!**



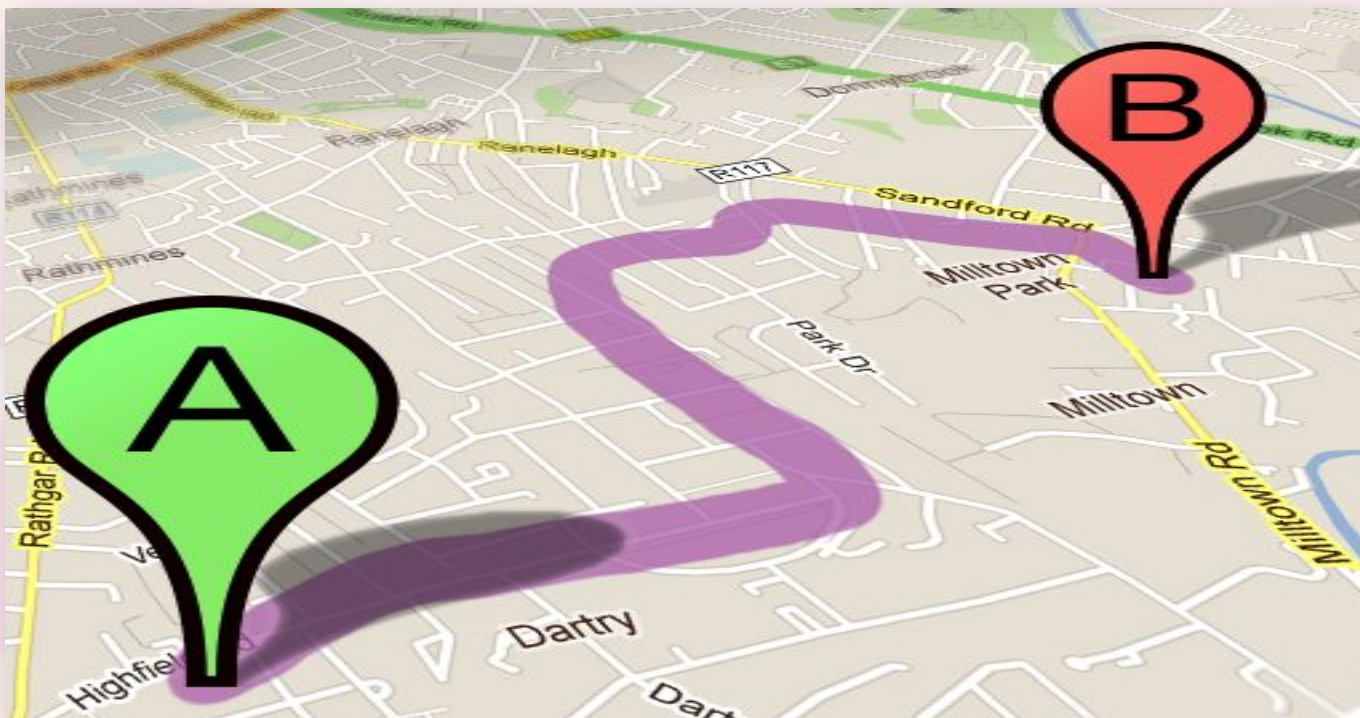
Елена Коровина
САМОДОСТАТОЧНАЯ
4.0

**В коучинге мы с клиентами
всегда определяем
точку А и точку Б**



Елена Коровина
САМОДОСТАТОЧНАЯ
4.0

И затем строим самый оптимальный маршрут



Елена Коровина
САМОДОСТАТОЧНАЯ
4.0

**Берем ответственность
за свою жизнь на себя!**

Елена Коровина
САМОДОСТАТОЧНАЯ
4.0

Скажите честно ...



Елена Коровина
САМОДОСТАТОЧНАЯ
4.0

Все мы периодически не доходим до своей цели!



Елена Коровина
САМОДОСТАТОЧНАЯ
4.0

**И я часто проваливала цели
по развитию, по спорту**

**и цели по фитнесу,
и по питанию,
и по отношениям...**

Елена Коровина
САМОДОСТАТОЧНАЯ
4.0

**Но, что еще хуже –
я часто винила себя
в отсутствии силы воли**

Елена Коровина
САМОДОСТАТОЧНАЯ
4.0

**Самое страшное,
что когда мы не достигаем
своих целей**

Елена Коровина
САМОДОСТАТОЧНАЯ
4.0

То чувствуем себя виноватой...



Елена Коровина
САМОДОСТАТОЧНАЯ
4.0

**За то, что не справились,
за то, что не хватило
СИЛЫ ВОЛИ...**

Елена Коровина
САМОДОСТАТОЧНАЯ
4.0

**Тогда мы сжимаем
кулаки и говорим:**

«Я должна, я смогу!»

Елена Коровина
САМОДОСТАТОЧНАЯ
4.0

И через силы и напряжение начинаем идти вперед



Елена Коровина
САМОДОСТАТОЧНАЯ
4.0

**А самая главная задача женщины
получать удовольствие
от жизни,
от каждого ее момента!**

Елена Коровина
САМОДОСТАТОЧНАЯ
4.0

Внимание!

Елена Коровина
САМОДОСТАТОЧНАЯ
4.0

**Кайфушки, удовольствие, легкость
– это все,
конечно здорово!**

Елена Коровина
САМОДОСТАТОЧНАЯ
4.0

**Но самодисциплину
никто не отменял!**

Елена Коровина
САМОДОСТАТОЧНАЯ
4.0

**И так, почему мы
не достигаем своих целей?**

Елена Коровина
САМОДОСТАТОЧНАЯ
4.0

**Для женщины
очень важна – эмоциональная
связь с целью!**

Елена Коровина
САМОДОСТАТОЧНАЯ
4.0

**Именно это
вдохновляет нас**

Елена Коровина
САМОДОСТАТОЧНАЯ
4.0

Сегодня я поделюсь с вами системой

Елена Коровина
САМОДОСТАТОЧНАЯ
4.0

**Которая помогает
ДОСТИЧЬ ВЫСОКИХ ДОСТИЖЕНИЙ ПО-
ЖЕНСКИ**

Елена Коровина
САМОДОСТАТОЧНАЯ
4.0

**Предлагаю вам
завести блокнот**

**«Дневник моей идеальной
жизни»**

Елена Коровина
САМОДОСТАТОЧНАЯ
4.0

Делим лист на 3 колонки

Елена Коровина
САМОДОСТАТОЧНАЯ
4.0

Делим лист на 3 колонки

**Видение моей
идеальной
жизни**

Делим лист на 3 колонки

**Видение моей
идеальной
жизни**

**Лучшая
версия меня**

Делим лист на 3 колонки

**Видение моей
идеальной
жизни**

**Лучшая
версия меня**

Планирование

Видение моей идеальной жизни



Елена Коровина
САМОДОСТАТОЧНАЯ
4.0

Видение моей идеальной жизни:

✓ Моя идеальная работа

Елена Коровина
САМОДОСТАТОЧНАЯ
4.0

Видение моей идеальной жизни:

- ✓ Моя идеальная работа
- ✓ Мои идеальные отношения

Видение моей идеальной жизни:

- ✓ Моя идеальная работа
- ✓ Мои идеальные отношения
- ✓ Моя идеальная семья

Видение моей идеальной жизни:

- ✓ Моя идеальная работа
- ✓ Мои идеальные отношения
- ✓ Моя идеальная семья
- ✓ Мое идеальное тело

Видение моей идеальной жизни:

- ✓ **Моя идеальная работа**
- ✓ **Мои идеальные отношения**
- ✓ **Моя идеальная семья**
- ✓ **Мое идеальное тело**
- ✓ **Мое идеальное здоровье**

Видение моей идеальной жизни:

- ✓ Моя идеальная работа
- ✓ Мои идеальные отношения
- ✓ Моя идеальная семья
- ✓ Мое идеальное тело
- ✓ Мое идеальное здоровье
- ✓ Мое хобби

Видение моей идеальной жизни:

- ✓ Моя идеальная работа
- ✓ Мои идеальные отношения
- ✓ Моя идеальная семья
- ✓ Мое идеальное тело
- ✓ Мое идеальное здоровье
- ✓ Мое хобби
- ✓ Мои путешествия

Как понять, что правильно?

Елена Коровина
САМОДОСТАТОЧНАЯ
4.0

**Это виденье будет
побуждать вас действовать, идти
вперед**

Елена Коровина
САМОДОСТАТОЧНАЯ
4.0

Лучшая версия меня



Елена Коровина
САМОДОСТАТОЧНАЯ
4.0

**Представьте себя,
воплотившей ЭТО В ЖИЗНЬ**

Елена Коровина
САМОДОСТАТОЧНАЯ
4.0

**Какие у меня состояния,
какие чувства,
какие отношения с собой
и окружающим миром**

Елена Коровина
САМОДОСТАТОЧНАЯ
4.0

Как я себя чувствую?

Как я выгляжу?

Елена Коровина
САМОДОСТАТОЧНАЯ
4.0

**Какое у меня
внутреннее состояние?**

Какое у меня окружение?

Елена Коровина
САМОДОСТАТОЧНАЯ
4.0

Какие у меня отношения?

Что я ем? Как я ем?

Елена Коровина
САМОДОСТАТОЧНАЯ
4.0

Какие у меня увлечения?

**Какое я произвожу
впечатление на людей?**

Елена Коровина
САМОДОСТАТОЧНАЯ
4.0

Планирование



Елена Коровина
САМОДОСТАТОЧНАЯ
4.0

Планирование:

- ✓ **Приоритеты на месяц**

Планирование:

- ✓ Приоритеты на месяц
- ✓ Приоритеты на неделю

Планирование:

- ✓ Приоритеты на месяц
- ✓ Приоритеты на неделю
- ✓ Приоритеты на день

**Ваша лучшая версия себя
весит на 10 кг меньше**

Елена Коровина
САМОДОСТАТОЧНАЯ
4.0

Цель на месяц –
сбросить 5 кг

Питаться
здоровой полезной пищей

Елена Коровина
САМОДОСТАТОЧНАЯ
4.0

**Цель на неделю –
каждое утро начинать с йоги**

**2 раза в неделю
тренажерный зал**

Елена Коровина
САМОДОСТАТОЧНАЯ
4.0

**Цель на день –
комплекс упражнений
от Олеси**

**Выкинуть
сладкую и вредную пищу**

Идем от большого к малому

Елена Коровина
САМОДОСТАТОЧНАЯ
4.0

**Каждая цель
должна вас вести
к идеальному видению жизни**

Елена Коровина
САМОДОСТАТОЧНАЯ
4.0

**Осознание ,
что каждый новый день
ведет вас к желаемому**

Елена Коровина
САМОДОСТАТОЧНАЯ
4.0

**Очень сильно вдохновляет
и мотивирует
на движение к жизни мечты**

Елена Коровина
САМОДОСТАТОЧНАЯ
4.0

**Главное не устраивайте
гонку за своими целями!**

Елена Коровина
САМОДОСТАТОЧНАЯ
4.0

**Удерживайте баланс
между получением**

**радости от «здесь и сейчас»
и от движения к жизни мечты**

Елена Коровина
САМОДОСТАТОЧНАЯ
4.0

Как же получать радость и удовольствие от каждого дня?



Елена Коровина
САМОДОСТАТОЧНАЯ
4.0

**Откройте новый лист
и разделите его на 4 столбца**

Елена Коровина
САМОДОСТАТОЧНАЯ
4.0

Откройте новый лист и разделите его на 4 столбца

Качества/ Практики			
-------------------------------	--	--	--

Откройте новый лист и разделите его на 4 столбца

Качества/ Практики	Счастье		
-------------------------------	----------------	--	--

Откройте новый лист и разделите его на 4 столбца

Качества/ Практики	Счастье	Осознания	
-------------------------------	----------------	------------------	--

Откройте новый лист и разделите его на 4 столбца

Качества/ Практики	Счастье	Осознания	Стратегия улучшения
-------------------------------	----------------	------------------	--------------------------------

Колонка «Качества/ Практики»

Елена Коровина
САМОДОСТАТОЧНАЯ
4.0

**Выпишите качества,
которые необходимо развить,
чтобы быть лучшей версией себя
и которые помогут вам
в достижение жизни
вашей мечты**

Елена Коровина
САМОДОСТАТОЧНАЯ
4.0

**Под каждым качеством напишите
практики,
которые их развивают**

Елена Коровина
САМОДОСТАТОЧНАЯ
4.0

Например:

Осознанная:

медитации, утренние страницы

Елена Коровина
САМОДОСТАТОЧНАЯ
4.0

Например:

Счастливая:

час на себя в день, няшки

Елена Коровина
САМОДОСТАТОЧНАЯ
4.0

Например:

Разносторонняя:

**одна книга в неделю,
общение с девочками
из Самодостаточной**

Елена Коровина
САМОДОСТАТОЧНАЯ
4.0

Колонка «Счастье»

Елена Коровина
САМОДОСТАТОЧНАЯ
4.0

**Каждый день
перед сном
подводите итоги дня**

Елена Коровина
САМОДОСТАТОЧНАЯ
4.0

В данной колонке указываете

«+» выполнили практику

«-» не выполнили

Колонка «Осознания»

Елена Коровина
САМОДОСТАТОЧНАЯ
4.0

Пишем почему не сделали

Елена Коровина
САМОДОСТАТОЧНАЯ
4.0

Колонка «Стратегия улучшения»

Елена Коровина
САМОДОСТАТОЧНАЯ
4.0

**Анализируем,
что завтра надо сделать
по-другому**

Елена Коровина
САМОДОСТАТОЧНАЯ
4.0

Например:

Вы не сделали утренние страницы

**Осознания – вчера поздно легла, проспала,
не успела написать
до выхода на работу**

Елена Коровина
САМОДОСТАТОЧНАЯ
4.0

Стратегия улучшения:

**Сегодня лечь вовремя,
отключить за час до сна все гаджеты,**

**поставить будильник
на 20 минут раньше**

Елена Коровина
САМОДОСТАТОЧНАЯ
4.0

Благодарности

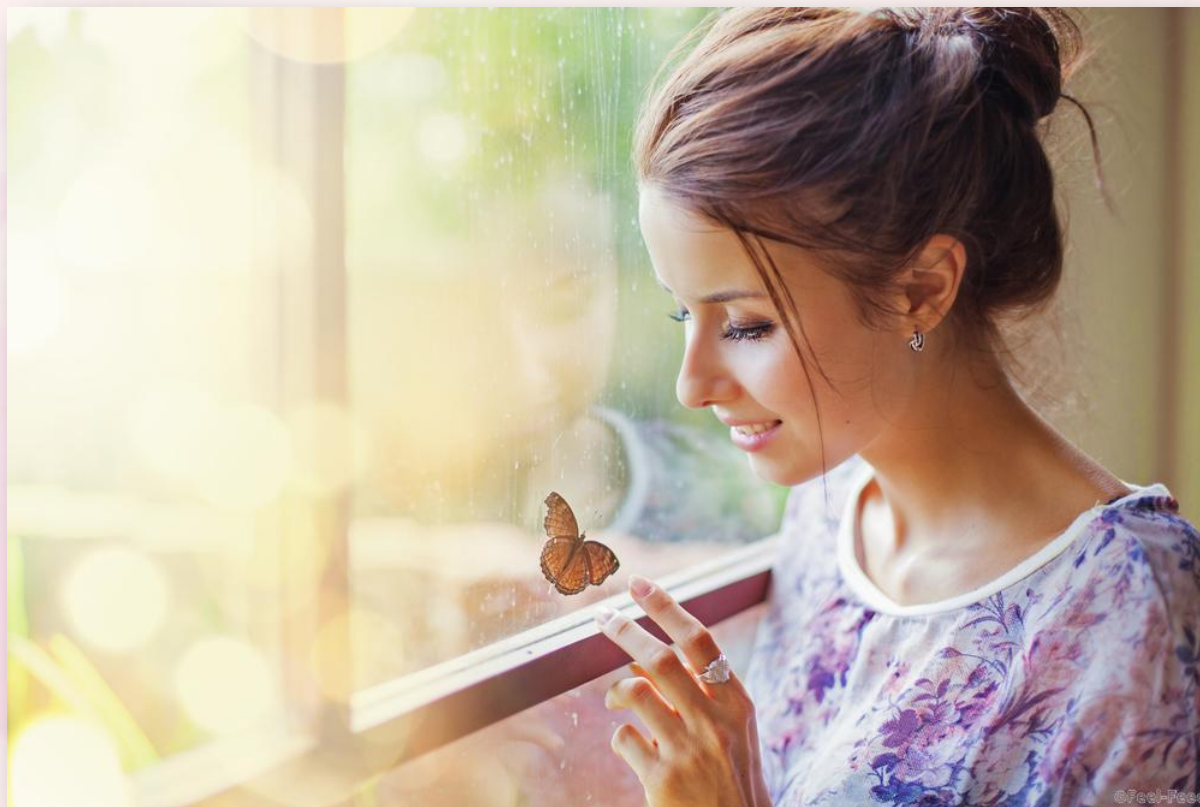


Елена Коровина
САМОДОСТАТОЧНАЯ
4.0

**Научно доказано,
концентрируясь
на благодарности**

Елена Коровина
САМОДОСТАТОЧНАЯ
4.0

Мы станем счастливее и чувствуем себя реализованной



Елена Коровина
САМОДОСТАТОЧНАЯ
4.0

**Ваши вопросы
пишите в комментариях**

Елена Коровина
САМОДОСТАТОЧНАЯ
4.0



Елена Коровина
САМОДОСТАТОЧНАЯ
4.0