



Цель в жизни

ТЕХНОЛОГИЯ ВОПЛОЩЕНИЯ



**Дивеева
Анастасия**

**Клинический
Психолог**

**Аналитический
Терапевт**

**Ведущая
семинаров
и обучающих
программ.**

**Руководитель
Проекта
“Онлайн
Тренеры”**

Побудители активности

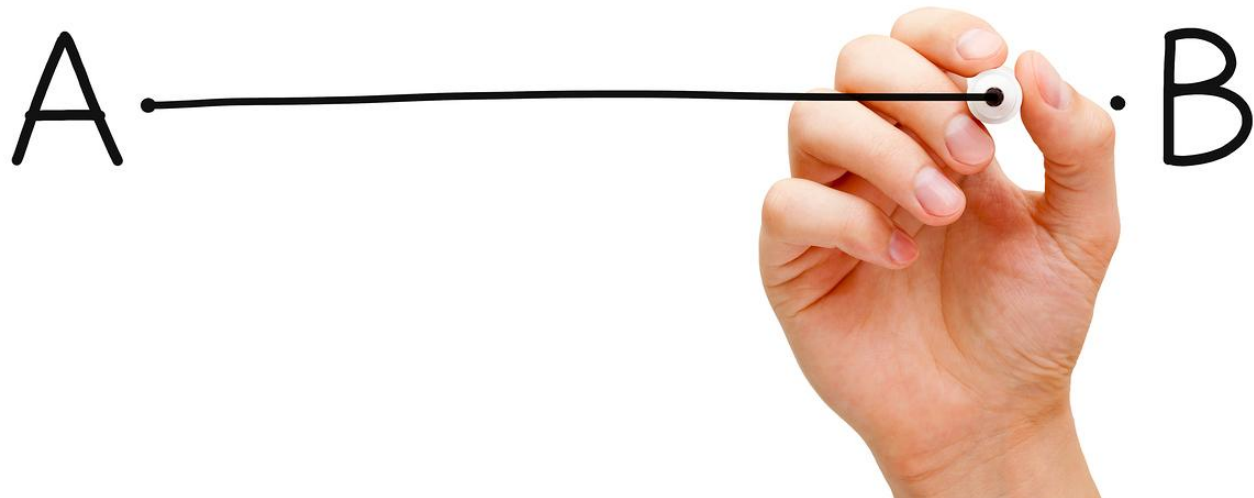
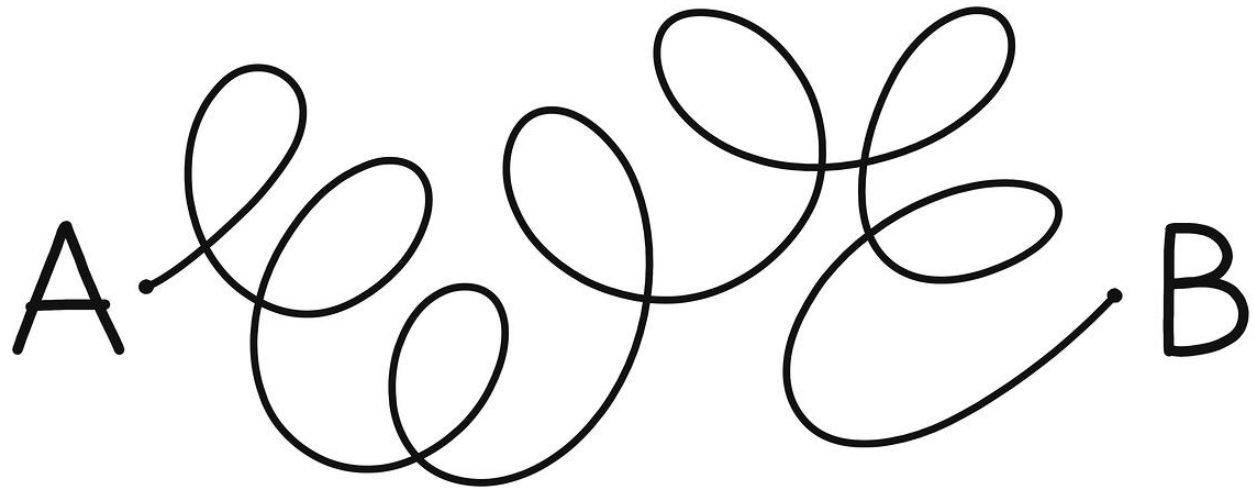
1. Потребностно-мотивационная сфера
 - Витальные (жизненно важные)
 - Социальные
 - Духовные
2. Эмоционально-познавательная сфера
(хобби, увлечения)
3. Ценностная сфера личности
4. Побудители со стороны будущего (цели)
Они мотивируют заранее.

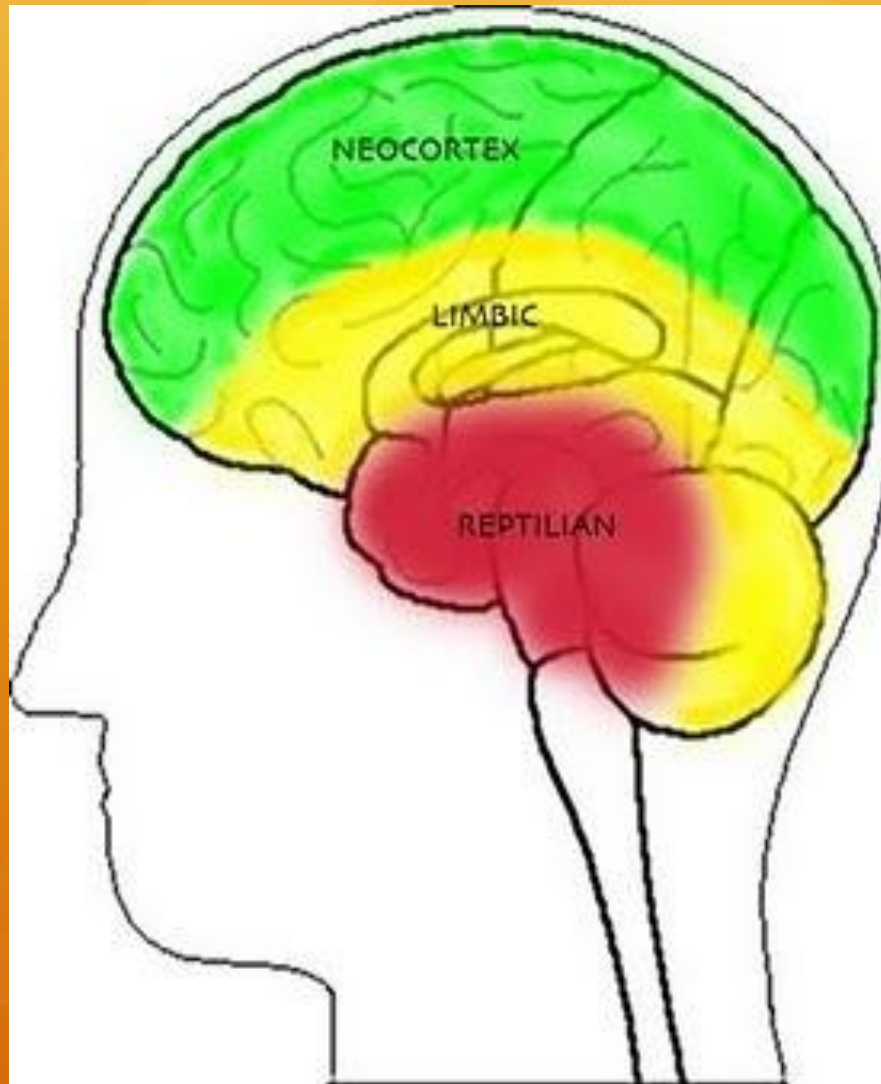
Что такое цель?



- Идеальный или реальный предмет сознательного или бессознательного стремления человека.
- Осознанный образ предвосхищаемого результата.





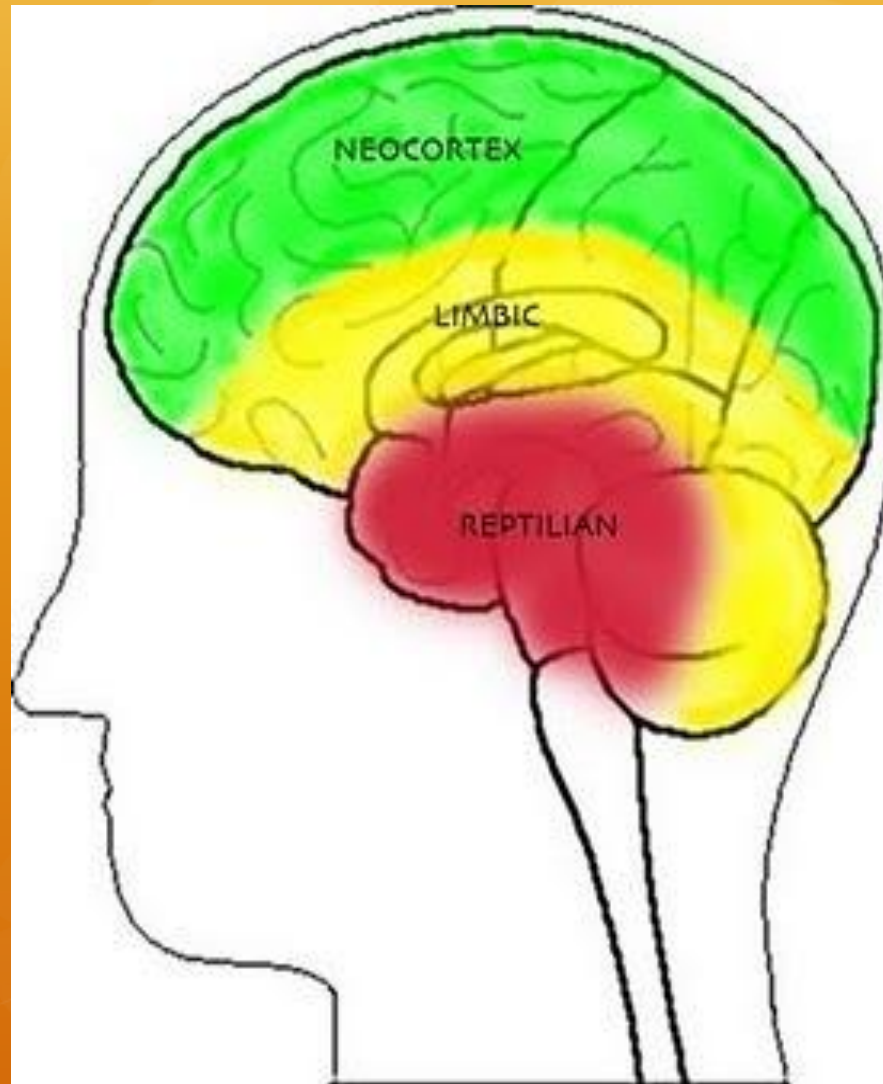


Неокортекс

Инстинкты
Безопасность
Выживание

Главная задача:

Сохранить
жизнь!

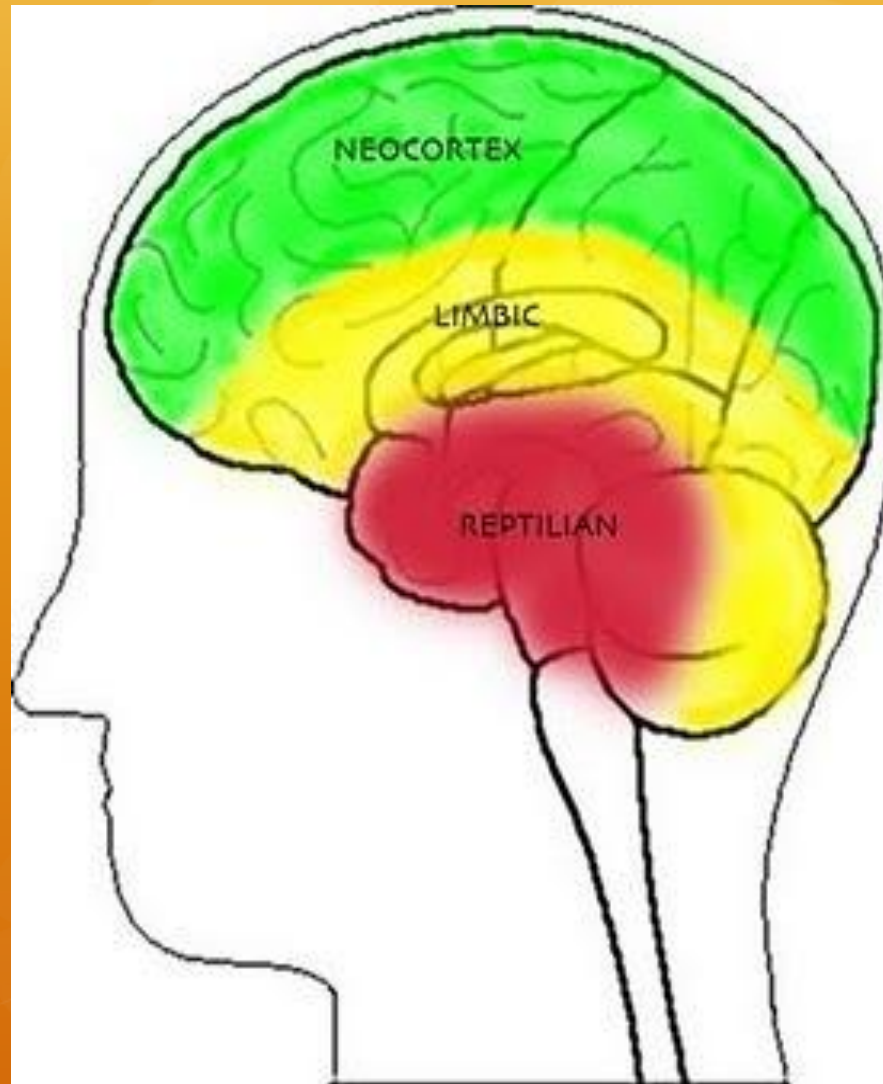


Лимбическая система

Чувства
Высшие инстинкты

Главная задача:

Стремление к
Удовольствию
И желание избежать
боли



Неокортекс

Мыслительный
Процесс
Планирование

Главная задача:

Стремление к
Удовольствию
И желание избежать
боли

Сознание:

10%

Знания

Усилия и сила воли

Подсознание:

90%

**Стереотипы
поведения**

**Ограничивающие
убеждения**

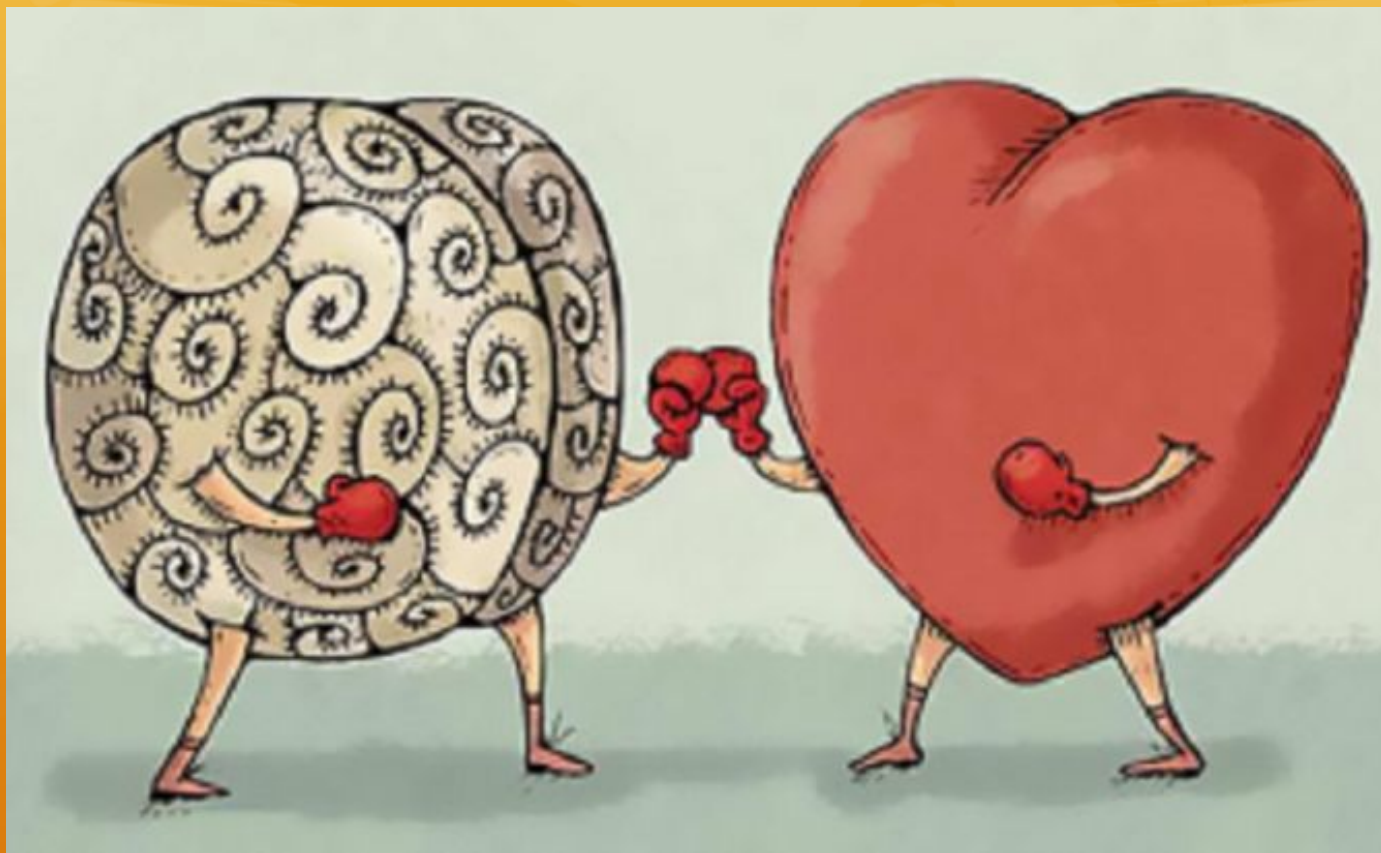
**Эмоциональные
зажимы**

Страхи и сомнения

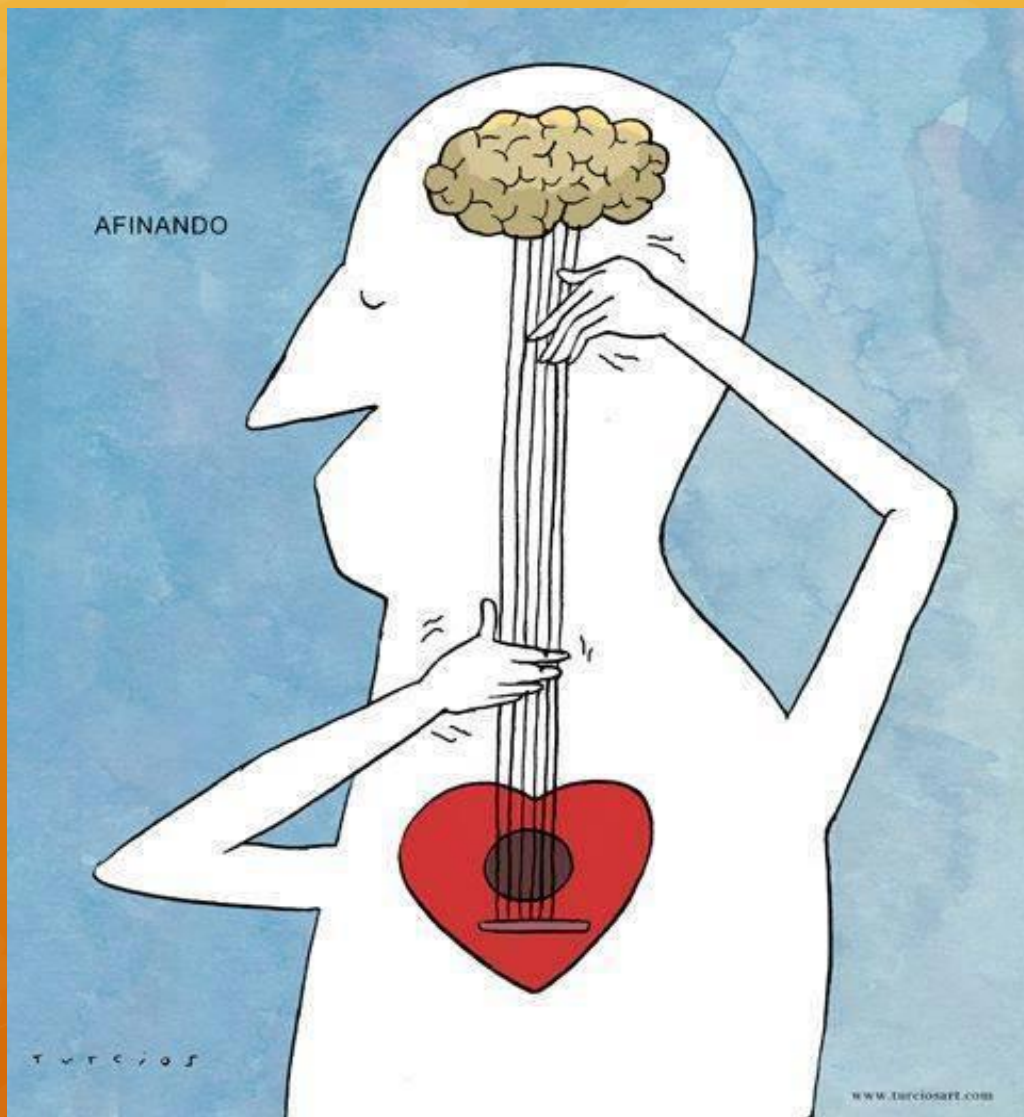




РЕСУРСЫ



Если цель в вашей жизни вызывает
Внутреннее напряжение и страх, то та часть
мозга, которая отвечает за эмоции
будет саботировать намерение.



ЦЕЛЬ

Сонастроить

Мысли и чувства

Цель должна
Быть :

Красивой,
Вкусной,
Яркой
Звонкой
Жаркой
Захватывающей...

Алгоритм постановки цели

КРАТКО ИЗЛОЖИТЕ СВОЮ ЦЕЛЬ

Цель должна быть

1. Зависеть от Вас
2. Быть реалистичной
3. Позитивно сформулированной
4. Значимость (я на самом деле это хочу)
5. Измеримость
6. Вызывать внутренний положительный
Эмоциональный отклик (радовать)
7. Должно быть внутреннее согласие
(есть ли что то, что возражает против
Этого результата?)

Алгоритм постановки цели

**КАК ИЗМЕНИТСЯ ВАША ЖИЗНЬ,
КОГДА ВЫ ВЫПОЛНИТЕ ВАШУ ЦЕЛЬ?**

Благодаря достижению этой цели я смогу.. Я буду...

Если я достигну точки Б, моя жизнь будет..

В точке Б я буду чувствовать, видеть,
ощущать, осязать..

Алгоритм постановки цели

ЧТО СМОЖЕТЕ ДЕЛАТЬ В ОТЛИЧИЕ ОТ НЫНЕШНЕЙ СИТУАЦИИ, КОГДА ДОСТИГНИТЕ ЦЕЛИ?

1. Как увеличиться Ваша свобода?
2. Какие перспективы откроются перед Вами?
3. Какие следующие горизонты откроются после воплощения цели в реальность?

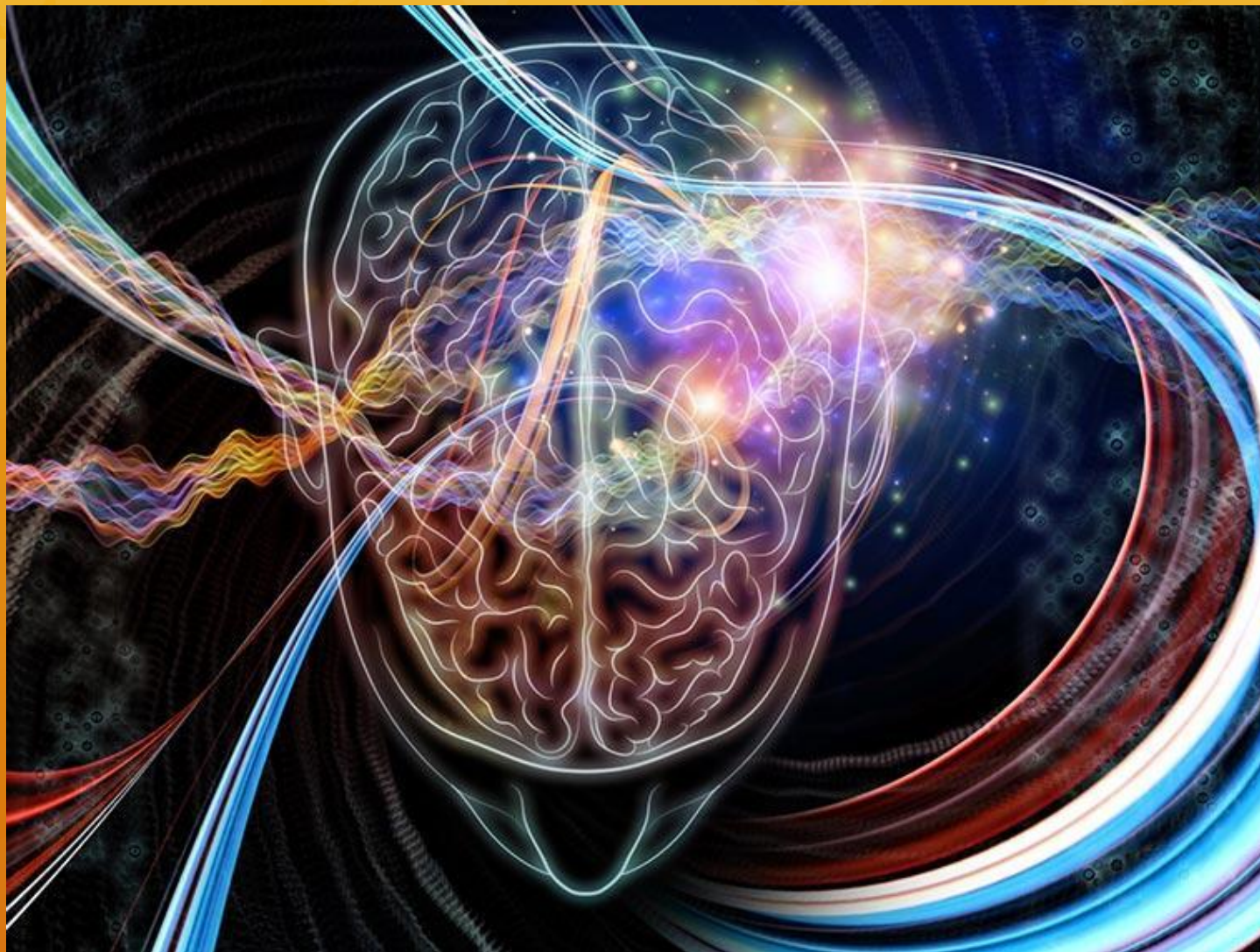
САМОГИПНОЗ



Способ сонастройки сознательного разума
и подсознания.



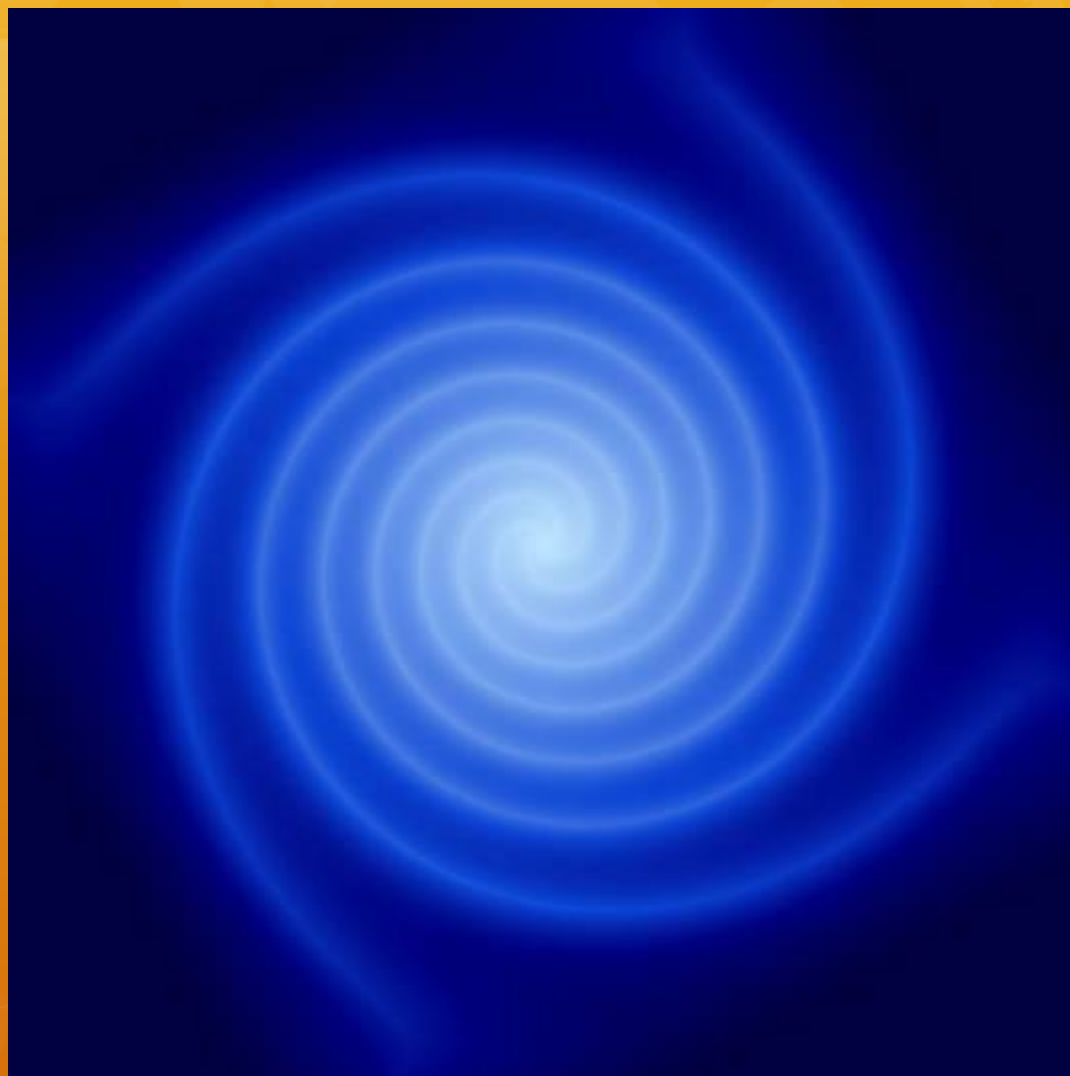
Подсознание мыслит образами



**Чем больше систем представления мы
Получаем, тем лучше мы сонастраиваемся**



ШАГ 1 РАССЛАБЛЕНИЕ



ШАГ 2 ПОГРУЖЕНИЕ



ШАГ 3 ПРОЖИВАНИЕ
ЦЕЛИ



ШАГ 4 ОБЩЕНИЕ С ПОДСОЗНАНИЕМ



ШАГ 5 ПРОБУЖДЕНИЕ
(записи в дневник)

СПАСИБО

ЗА ВНИМАНИЕ!

risovach.ru



www.online-trainers.ru