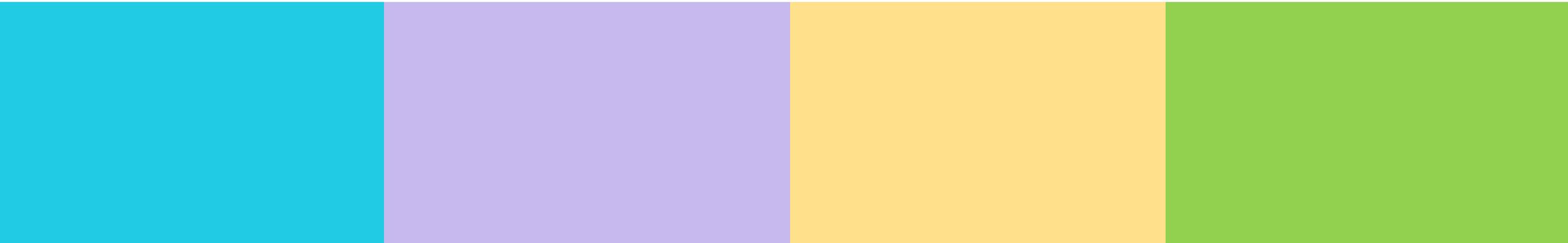


# Скрытые резервы

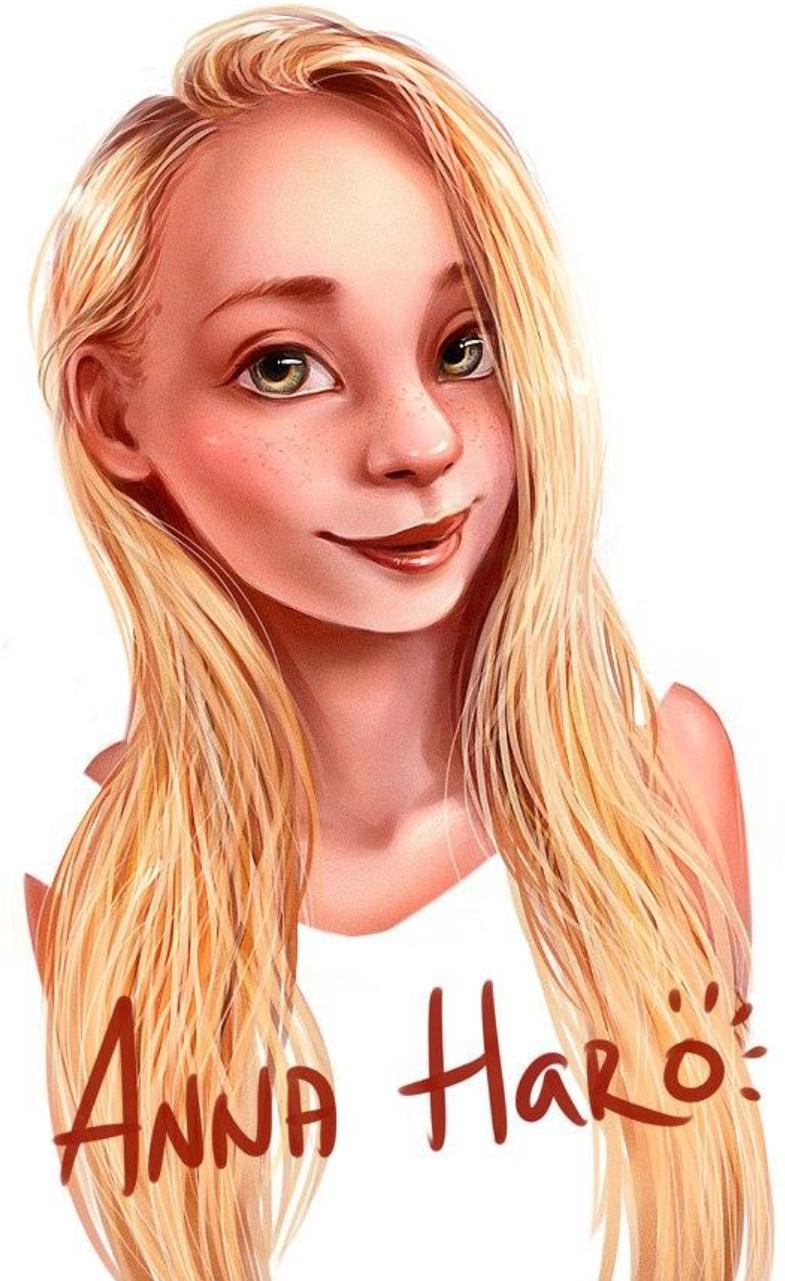
Как из улитки превратиться в ракету



# Давайте знакомиться!

- **Художница**
- **Психолог**
- **Коуч**
- **Организатор**
- **Основатель проекта DreamOn**

#100WeekChallenge – для мечтателей и создателей своей счастливой жизни.



**Коуч** - специалист по раскрытию  
вашего потенциала.

Напарник, партнер на пути  
развития, достатка и осознанности.

С коучем вы сможете:

- **Прояснить** ваши цели и ценности
- **Создать** ваш собственный план  
пути
- **Значительно расширить** границы  
ваших возможностей



**Коуч способствует вашему становлению Мастером своей жизни.**

# Сегодня мы обсудим:

- I. Два главных условия успешного развития
- II. Зоны роста и что с ними делать
- III. Расстановка приоритетов – топливо для достижений
- IV. Главные мысли и наставления

## **Мои условия:**

- **Уважительное общение в чате.**
- **Вопросы только по теме.** Отвечаю в промежутке между блоками, если не успела ответить на важный вопрос – напишите мне личное сообщение или оставьте комментарий вместе с отчетом.
- **Включенность в работу.** Будет много практики. И при тех. неполадках - **Спокойствие, только спокойствие.**

**Напишите мне отчет: Я узнал/вспомнил/заметил и понял .... Теперь я буду ....**

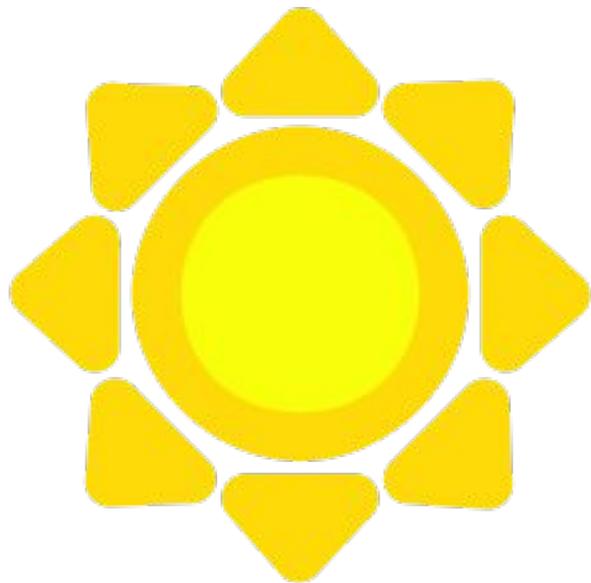


# Что (кто) вас ослабляет?

Много знаний, но мало толку...почему?

**ЗАЧЕМ** вам энергия?

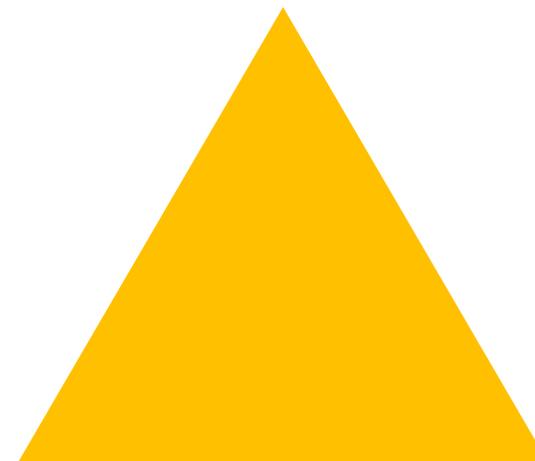
**СОЛНЦЕ**



**Мечта → Цель →  
Ориентир**



**ПОРЯДОК**



**Свобода от  
лишнего  
Дисциплина → Осознанность →  
Приоритеты**

- Убеждени  
я
- Реакции
- Баланс

- Установка на провал
- Страхи – избегание
- Обиды «Они **должны**»
- «Я такой как есть, этого **не изменить**»
- **Осуждение** себя и других
- **Подавление и отрицание** своих эмоций



- Семья
- Друзья
- Коллеги
- и
- Социум



- **Созависимости** (Жертва-Спасатель-Тиран)
- Страх выделяться
- **Самоутверждение** за счет окружения
- Постоянные **конфликты**
- Постоянное избегание конфликтов
- **Наигранность** (казаться, а не быть)
- **Неумение быть наедине с собой**

- Хлам (накопительство) и хаос
- **Слишком много визуальных стимулов**
- **Откладывание** разбора вещей



- **Личное пространство**
- **Рабочее пространство**
- **Компьютер и гаджеты**
- **Вещи \ Документы**

- Компьютер, соц.сети, почта, etc. - напоминают свалку
- **Информационная интоксикация**

- Восприятие работы как наказания
- **Избегание** обязанностей
- **Затягивание до «пожаров»**
- **Неверие в свои силы**
- **Ожидание мотивации** извне
- Выгорание
- **Нежелание видеть смысл** и выгоду хорошей работы



- **Обязанности** и
- **Работа/Учеба**
- **Карьера**
- **Финансы**

- Отсутствие цели страдания от **незнания «Чего я хочу»**
- **Бездействие**, восприятие цели (мечты) как фантазии, нереальной
- Цель **ради других** (впечатлитель, спасти, оправдать ожидания, etc)
- **Слишком много** целей
- Непонимание шагов



- Хобби, увлечения
- Цель и ценности
- Мечты
- Общее дело
- Вклад - Польза



- **Мало воды**, много стимуляторов (сахар, вкусняшки, кофе/чай, жиры)
- **Мало движения**, поверхностное дыхание
- **Постоянное напряжение**
- Лишняя строгость к себе и **насилие над собой**
- **Нелюбовь и неприятие своего тела**
- Игнорирование здоровья
  
- **Табу сексуальной сферы** (самоосуждение, отрицание, чрезмерность, неуверенность, неудовлетворенность собой или партнером и т.д.)



- **Питание, сон, спорт, дыхание**
- **Здоровье**
- **Гигиена труда и забота о теле**

- **Бездумная жизнь** на повторе
- **Некомфортная зона комфорта**
- Прокрастинация, **зависимость от развлечений** и социальных медиа, токсинов
- Привычка жить «с надрывом»



- Привычки
- Автоматизмы
- Обычаи
- Зависимости

- Семья
- Друзья
- Коллеги
- Социум

- Убеждения
- Реакции
- Баланс

- Привычки
- Автоматизмы
- Обычаи
- Зависимости



- Личное пространство
- Компьютер и гаджеты
- Вещи

- Обязанности
- Работа / Учеба
- Финансы

- Хобби, увлечения
- Цель и ценности
- Мечты
- Вклад - Польза

- Питание, сон, спорт, дыхание
- Гигиена труда и забота о

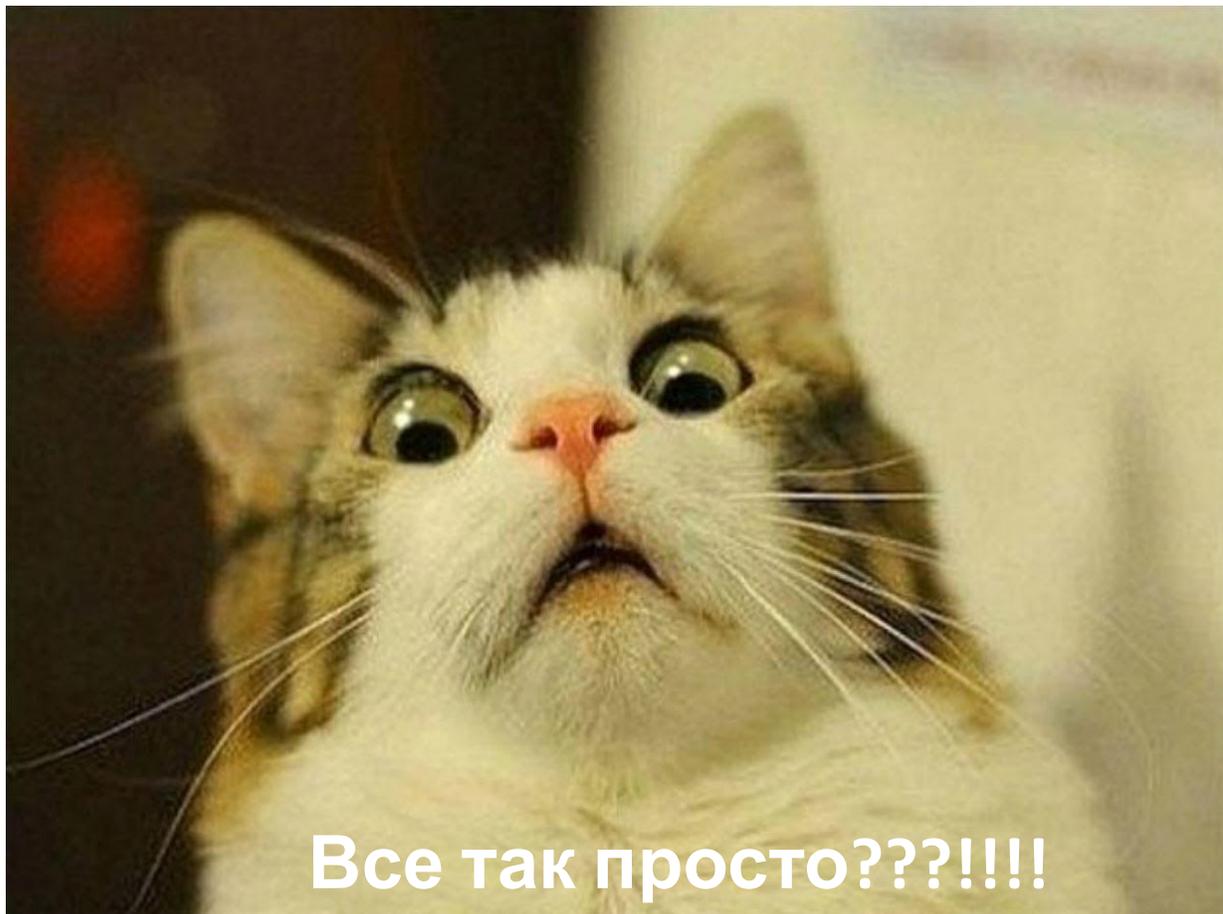
## С чего начинается прогресс:

1. Пишем **свой список** токсинов в каждой сфере.
2. Возле каждого пункта ставим **уровень влияния** на вас.
3. Находим **зону роста** (в ней максимум баллов).
4. Методично и весело **меняем установки и привычки** начиная с самой «вкусной» (применяем творческий подход).



Уже на пути к победе

## Двигатель Вашей Ракеты

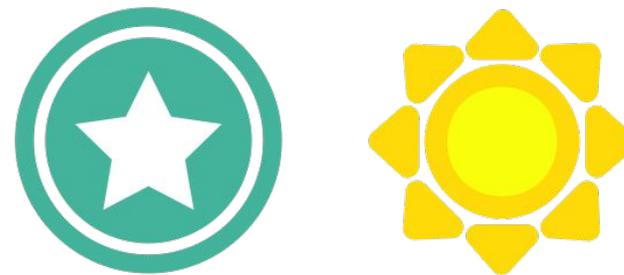


1. Рисуем **новое колесо**, на месте рисков – пишем «противоядия» в **ПОЗИТИВНОЙ форме**.
2. Пишем **зачем** нам нужны эти изменения.
3. Находим креативные способы создавать энергию из **НОВЫХ** тезисов (новые привычки и убеждения).
4. С **благодарностью отпускаем** старые привычки.
5. **По очереди** наводим **порядок** и освобождаем пространство/**энергию** в каждой сфере. **Домашнее задание** ↑

**Важное  
Срочное**



**Важное  
Не  
срочное**



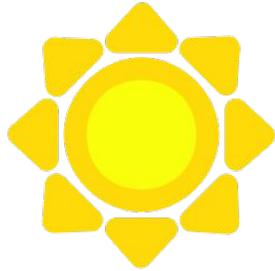
**Не  
важное  
Срочное**



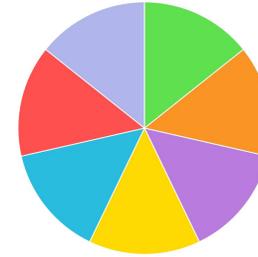
**Не важное  
Не  
срочное**



**Важное  
Срочное**



**Важное  
Не  
срочное**



**Не  
важное  
Срочное**



**Не важное  
Не  
срочное**



1. **Знания работают, когда работаешь Ты.**
2. Главное условие позитивных изменений – четкое **понимание ЗАЧЕМ** они нужны.
3. Хочешь быть ракетой? Помни: **Солнце и Порядок :)**
4. **Адекватные приоритеты** создают Высочайшие Достижения.
5. **Практика-практика-практика.** Устал – отдохни, упал – встань, иди, ползи, лежи в сторону цели.
6. Присматривайся к тому, **что ты создаешь вокруг.** Каков твой **личный вклад** в этот мир?
7. Если ничего не поменять: Куда доползет твоя улитка? **Куда долетит твоя ракета?**



### Домашнее задание:

1. Колесо рисков
2. Колесо развития
3. Что изменится, когда я стану «Ракетой»? Что будет меня окружать, что я буду думать, чувствовать, видеть вокруг?
4. Первые шажки в первой зоне роста - на этой неделе.

Напишите мне отчет: **Я узнал/вспомнил/заметил и понял .... Теперь я буду ....**

**Удачного полета и Ярких  
Побед!**

