

**ЛЕГКИЙ СПОСОБ ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛЕЙ ЗА 10 ДНЕЙ**

**МАРАФОН ПО ДОСТИЖЕНИЮ ЦЕЛЕЙ ЧЕРЕЗ ПОДСОЗНАНИЕ**

**СТАРТ 01/03/2016**

**ЗА 10 ДНЕЙ ТЫ ПОСТАВИШЬ ДОСТИЖЕНИЕ СВОИХ ЦЕЛЕЙ НА  
АВТОПИЛОТ!**

**ОБЯЗАТЕЛЬНО К ПРОХОЖДЕНИЮ ВСЕМ, КТО УЖЕ ПРОХОДИЛ У МЕНЯ СМЕНУ УСТАНОВОК!!**



Всем привет!

# Задачи на марафон

1. Сформировать цели
2. Выявить собственные цели
3. Правильно разложить цели по 7 составляющим
4. Сформировать максимум по всем 7 пунктам
5. Записать в подсознание
6. Поставить достижение на автопилот



**АНТОН**

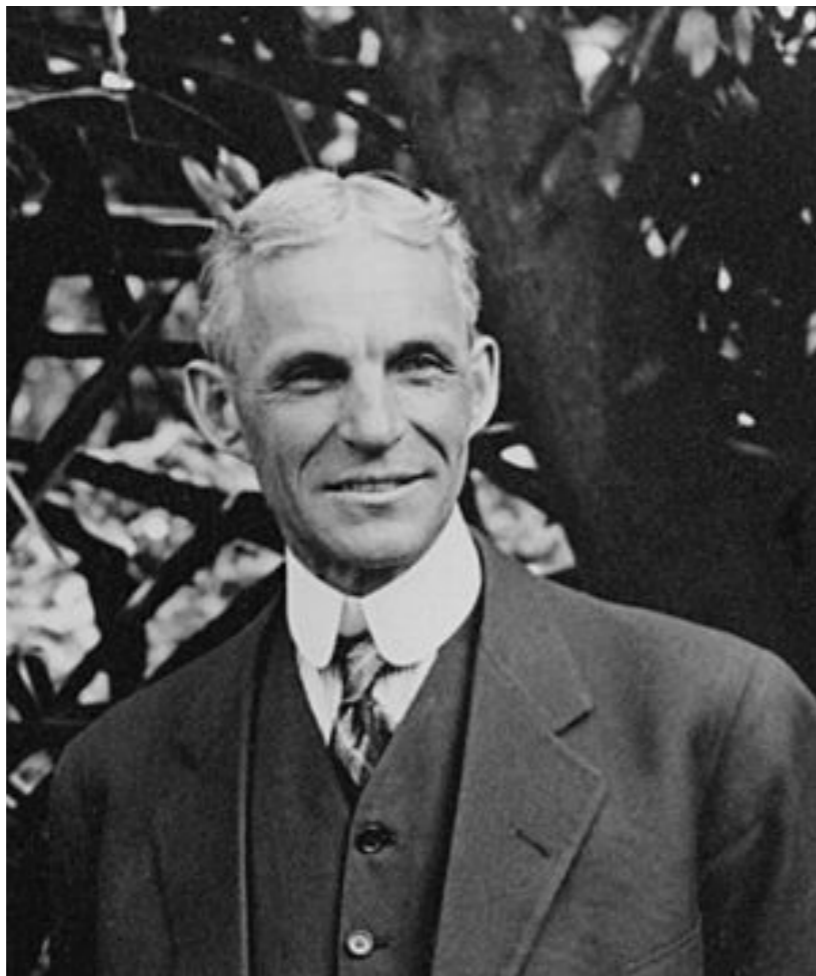
Установки работают)





Линзы восприятия: Метакарты

# Что их объединяет?



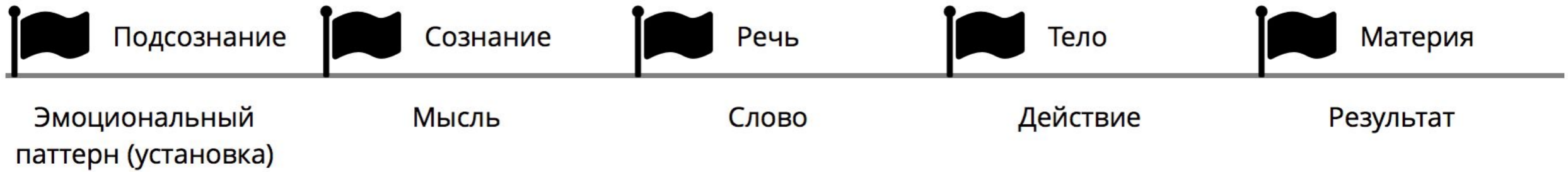
# Фокус ВНИМАНИЯ

Тест на внимательность:

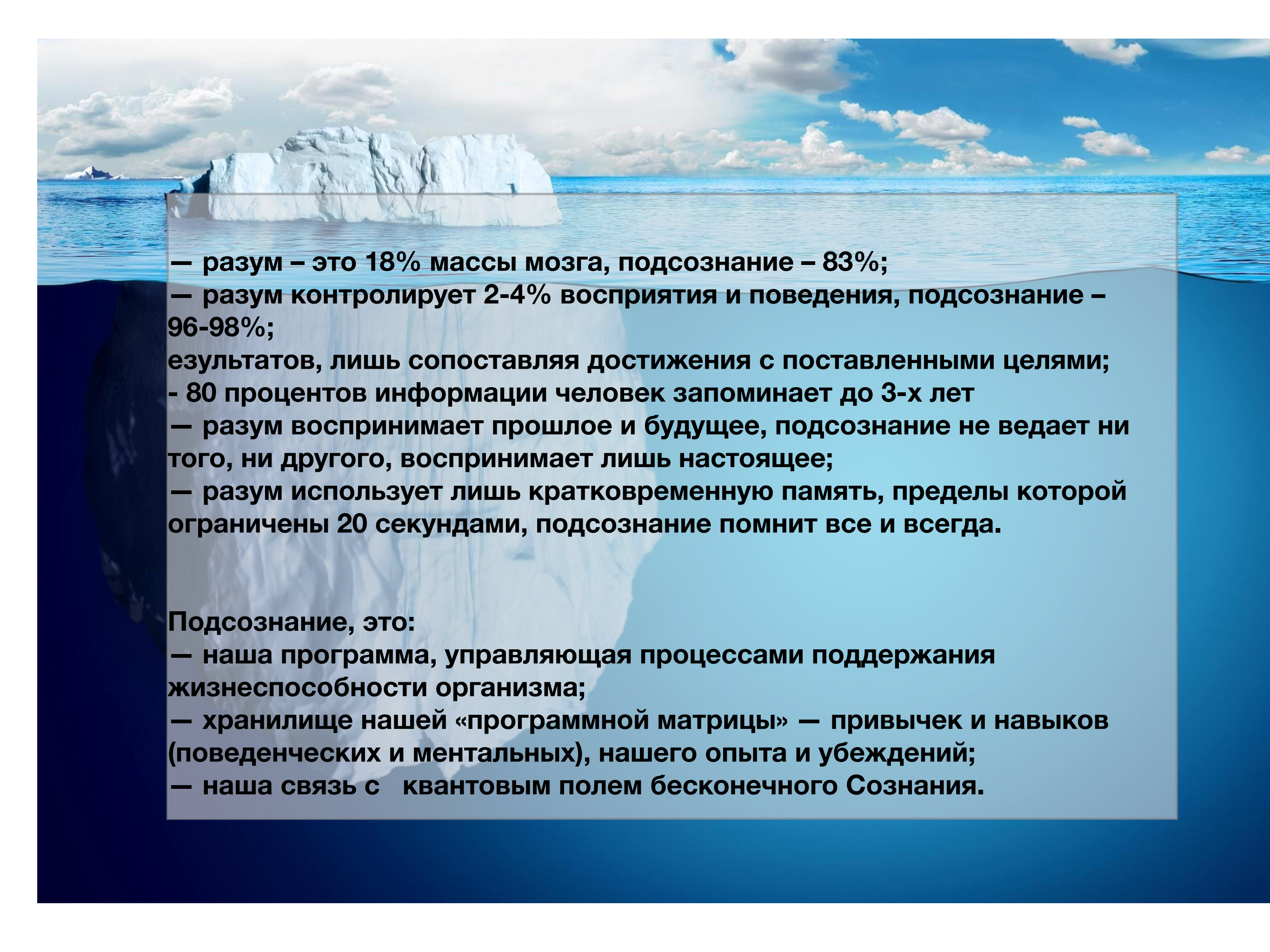
[https://www.youtube.com/watch?v=VYG-Yd\\_HAlc](https://www.youtube.com/watch?v=VYG-Yd_HAlc)

# Как все мы добиваемся результатов

Шаг за шагом





- 
- A large iceberg floats in a blue ocean under a blue sky with white clouds. The top part of the iceberg is visible above the water, while the much larger bottom part is submerged. A semi-transparent text box is overlaid on the right side of the image, containing text about the mind.
- разум – это 18% массы мозга, подсознание – 83%;
  - разум контролирует 2-4% восприятия и поведения, подсознание – 96-98%;
  - результатов, лишь сопоставляя достижения с поставленными целями;
  - 80 процентов информации человек запоминает до 3-х лет
  - разум воспринимает прошлое и будущее, подсознание не ведает ни того, ни другого, воспринимает лишь настоящее;
  - разум использует лишь кратковременную память, пределы которой ограничены 20 секундами, подсознание помнит все и всегда.

**Подсознание, это:**

- наша программа, управляющая процессами поддержания жизнеспособности организма;
- хранилище нашей «программной матрицы» — привычек и навыков (поведенческих и ментальных), нашего опыта и убеждений;
- наша связь с квантовым полем бесконечного Сознания.

# Орг. моменты:

1. Отписываемся у себя на стене
2. Капитаны
3. Отчеты
4. Проверка
5. Штрафы
6. Контроль измерений (Обязательно прочитать всех в своей группе)
7. Лучшей команде бонус

# Правила:

## Правило написания

**Все задания выполняются письменно от руки (Важно!).** После чего перепечатываются на стену в ВК под своей фотографией. Все правки также вносятся от руки. После чего снова перепечатываются в группу в ВК. И так - до подтверждения правильности выполнения задания.

## Правило учета времени

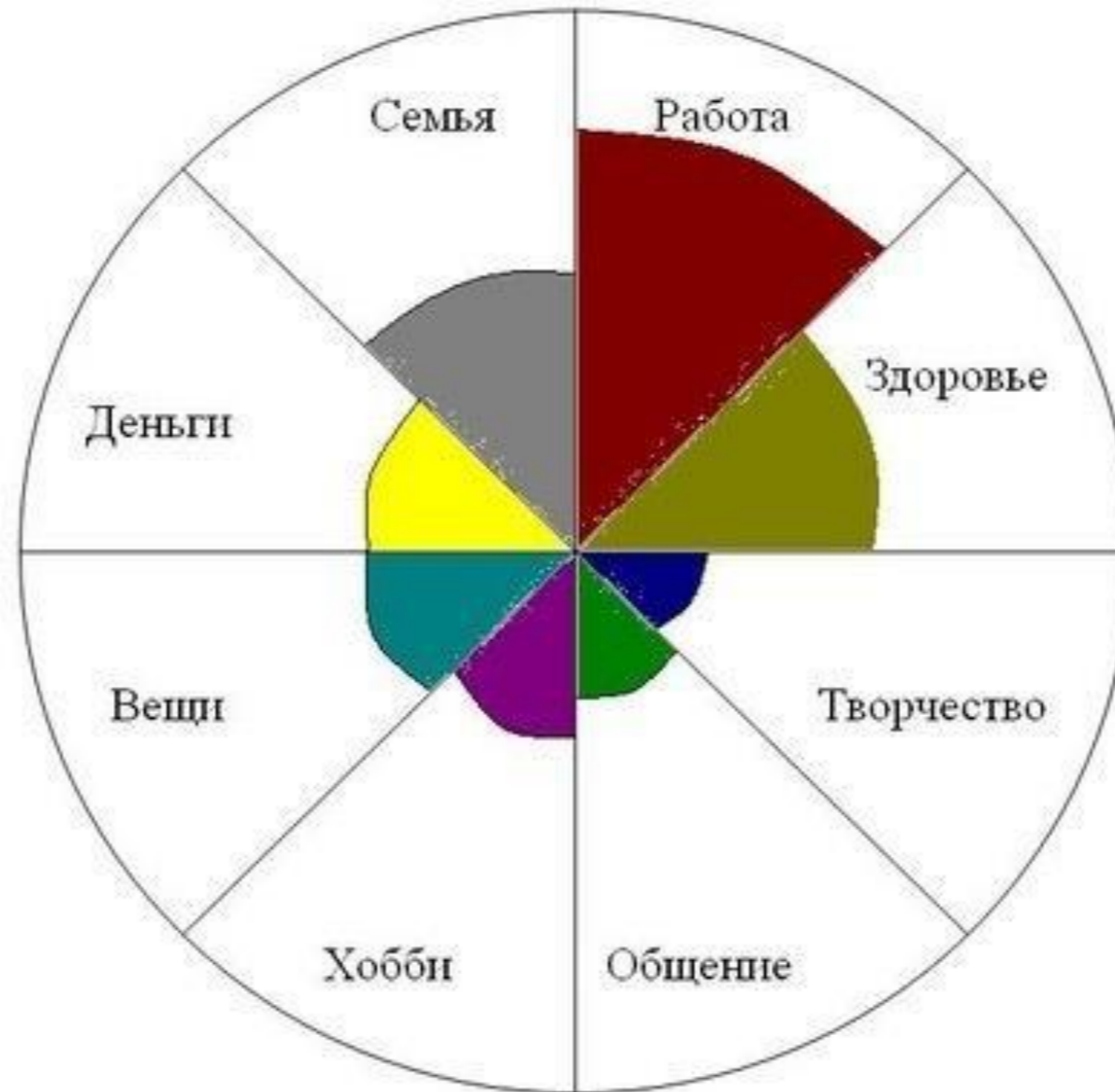
Этап длится весь день, и вы можете выполнять задание в удобное для вас время. Вместе с тем, убедительная просьба делать задание с учетом того, что его еще будет проверять ваш капитан, после чего, возможно, вам понадобится внести туда определенные коррективы. Поэтому учитывайте временной параметр, оставляя время на проверку и возможные поправки. Если жесткий временной график обусловлен вашим часовым поясом или графиком работы - напишите об этом вашему психотерапевту, чтобы он знал это заранее.

## Правило осведомленности

Предполагается, что Участники марафона прошли как минимум предварительное ДЗ, и обладают базовыми знаниями. Это является важным фактором прохождения этапов, поэтому, если по каким-либо причинам, вы не успели это сделать - вы можете сделать это самостоятельно по ходу прохождения этапов.

Следование этим простым правилам существенно повысит комфорт прохождения трассы для вас и для ваших психотерапевтов. Мы работаем в команде по принципу я выигрываю, ты выигрываешь, помните об этом.

А начнем мы с самого начала, а именно с оценки вашего текущего Благополучия. Как известно из Разминки, в Восточной Версии Нейропрограммирования человеческое благополучие делится на восемь составляющих:



# Колесо баланса

Оцениваем текущее свое состояние по 10 бальной шкале:

1. *Здоровье – ?*
2. *Семья - ?*
3. *Деньги – ?*
4. *Работа – ?*
5. *Взаимоотношения (Общественная жизнь)– ?*
6. *Развитие - ?*
7. *Эмоции (яркость жизни) - ?*
8. *Духовная жизнь - ?*

Верьте тому баллу, который «пришёл» в первые 8 секунд (2-3 вдоха/выдоха).

Также поставьте бал, насколько вы благополучны в целом.

Этот бал не обязан логически исходить из полученных выше оценок, получите его аналогичным образом - просто спросите себя, и первое что пришло - то и выпишите.

### ***Благополучие в целом - ?***

Также определите область вашего ближайшего развития - куда, по вашим ощущениям, вам давно уже пора продвинуться, на что указывают все знаки, ощущения, события? Это может быть как сфера Благополучия, так и что-то другое, что приходит в голову.

### ***Область ближайшего развития - ?***

Существует условная стратификация людей по уровню их благополучия - соответственно от 0 до 10.

Важно не кем ты был, а кем ты станешь - гласит известный афоризм. А становимся мы Принцами - теми самыми, которым все идет в руки, которые живут с удовольствием и интересом, предвкушая каждый новый день. Первым шагом на этом пути будет определение вашей цели и ее дальнейшее достижение. Именно для этого и предназначены психотехнологии Забега, именно это мы и будем с вами делать. Всем желаю успехов и... можно начинать!

# Домашнее задание

1. Организоваться в группы 4
2. Разместить фото в закрытую группу
3. Рассказать про себя (самопрезентация)
4. Зафиксировать свой уровень жизни по колесу баланса
5. Задания выполняем у себя на стене, ссылку на пост размещаем под своим фото в закрытой группе!
- 5.2 Просмотреть все отчеты и поставить лайки для своей группы! Десятки!
6. до 14:00 я сам проверяю задания и даю комментарии и рекомендации
7. Капитаны проверяют все домашки и отчитывают в таблице в гугл докс
8. За пробелы и пропуски начисляются штрафы или бонусы