

Измени себя за 3 дня

3-ех дневный
Интенсив

Хайруллин Рашат



- Коуч
- Психолог
- Автор методики,
Гармоничная трансформация
человека.

- Управляющий партнер
Интернет Агентства
(SmirnovDigital)

День 2

Цель и комфортное
достижение

Сегодня будет много заданий

- 1. Озвучим цель
- 2. Проведем само терапию
- 3. сделаем раскрутку вниз
- 4. Найдем свои тормоз и газ и ресурсируем

- Сегодня под итожим работу по прояснению себя и поставим заветную цель с которой начнется путь к себе настоящему

Взглянуть на себя со стороны

- Быть хорошим
- Хорошо плохо
- День сурка

Инверсия

- Имею но не хочу
- Добавить к не имею но хочу

Выберете то самое над чем вы будете работать ближайшее время

- Из общего списка «не имею но хочу» выбрать главное
- Сопоставить с раскруткой, понять это цель ваша, вас приближает к основной цели.

Далее задать 4 вопроса

- Возможно ли это
- Стоит ли это иметь
- Стоит ли это затрачиваемых усилий
- Дает то что я действительно хочу

Повысить детализацию

- Быть богатым
- Быть богатым материально
- Быть богатым материально и духовно
- Быть богатым материально
зарабатывать от 80 000 рублей и быть в
гармонии с собой и миром

Материализация мыслей

- Фокус внимания
- Искать положительное
- Видеть изменения

визуализации»

(из книги Введение в

- **1. Установите вашу цель.** Выберите нечто, что вы хотели бы иметь, над чем желали бы работать, реализовать или создать. Ваша цель может касаться чего угодно: вашей работы, дома, взаимоотношений, изменения себя, увеличения благосостояния, более счастливого состояния психики, улучшения здоровья, лучшего физического состояния и т.д. и т.п.
- (это уже сделано нами после выполнения психотехнологии хорошо сформулированного результата)
- **2. Создайте чёткий образ или идею этой цели.** Создайте максимально полную мысленную картину будущей ситуации – в точности такой, какой вы хотите её видеть. Вам следует думать о ней в настоящее время как об уже осуществлённой желаемым образом. Как бы нарисуйте себя в этой ситуации таким, каким вы хотите в ней быть, затем включите в ситуацию столько деталей, сколько сможете. Вместе с тем рекомендую помнить пример с мясокомбинатами: давайте себе определённую свободу вариантов. Ещё один комментарий-напоминание: представляйте себя в этой картинке со стороны.

Дополнение к технике

- Пункты достижения

Раскрытие вниз

- Что мешает и как сделать

Техника

- Энергия достижения

Домашнее задание

Принятие бессознательным вашей цели

- Взять бумагу и ручку
- На бумага начертит шкалу от 1 до 5
- Поставить руку с ручкой над «3» а локоть упереть так что бы рука свободно двигалась
- Записать вопросы и поставить балл (если не получится делаем просто мускульный тест но спрашиваем у разума души тела)

- Вопросы:
- **А. Эта цель желанна. 4,4 (тело-да, разум-да, душа-нет)**
- **Б. Эта цель стоит того, чтобы её достигать. 2,5**
- **В. Эта цель достижима. 2,5**
- **Г. То, что мне надо будет делать и сделать, чтобы достичь этой цели, будет нормально и естественно. 1**
- **Д. То, как я буду жить, когда достигну этой цели, будет нормально, естественно и просто легко и приятно.**
- **Е. У меня есть все необходимые способности, чтобы достичь этой цели.**
- **Ж. Я заслуживаю достижения этой цели.**

Терапия скептиков

Сажаем на против скептика по бокам группы поддержки и внутренние оппоненты

- Составить базовые фразы: **Моя цель, стать и быть мужчиной, который обладает абсолютной уверенностью в себе и высокой самооценкой вполне достижима и безусловно стоит того, чтобы её достигать!**
- Продолжаем:
- **потому что**
- **поскольку**
- **и я достигну её до того как**
- **и я начну ее достигать после того, как**
- **хотя и**
- **если**
- **пока**
- **так же, как и**
- **в любое время**
- **так что**

Повторный замер

- Вопросы:
- А. Эта цель желанна. 4,4 (тело-да, разум-да, душа-нет)
- Б. Эта цель стоит того, чтобы её достигать. 2,5
- В. Эта цель достижима. 2,5
- Г. То, что мне надо будет делать и сделать, чтобы достичь этой цели, будет нормально и естественно. 1
- Д. То, как я буду жить, когда достигну

Все!

- Вы сделали так что ваше бессознательное полностью приняло вашу цель
- Прогнать цель по фразам из файла