

# **Не относись серьезно ни к каким вещам в этом мире!**

**1 НЕ БОЙСЯ МЕНЯТЬ ЖИЗНЬ! СТАВЬ ЦЕЛИ!**

**2 ПОПРОСИ ПОМОЩИ!**

Найди того, кто решил бы эту проблему!

**3 ПОМОГИ ДРУГОМУ ДОСТИЧЬ ЕГО ЦЕЛИ!**

И жизнь поможет тебе достичь твои цели!

**4 СДЕЛАЙ ПЕРВЫЙ ШАГ!**

Просто делай то, что ПРОСТО!

**5 ИДИ В БОЛЬ**

Исследуй свои убеждения!

**ИГРАЙ!**



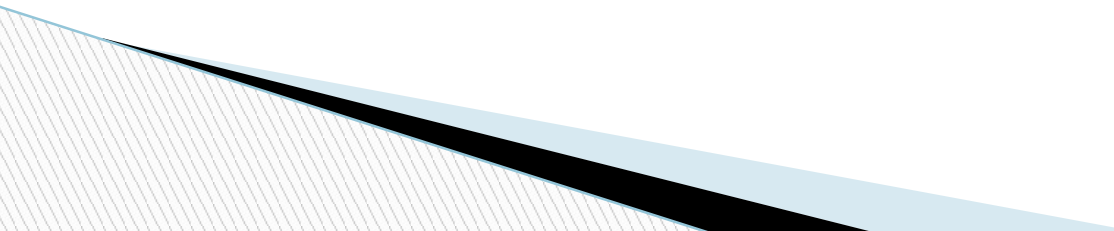
# Экспресс метод достижения цели

**1** Поставить цель

**2** Обрадоваться тому, что цель уже достигнута

**3** Сделать простое действие

# Ошибки в целеполагании

- 1** Цель не записана от руки
  - 2** Нет ясной картинки
  - 3** Цель не вдохновляет
  - 4** Поиск ответа на вопрос: « как?»
  - 5** Большая важность цели
  - 6** Нет чувства, что цель уже достигнута
  - 7** страх перемен (зона комфорта) и чувство - я недостойн
  - 8** Отсутствие благодарности
  - 9** Низкий уровень энергии
  - 10** Отсутствие действий
- 

# Система достижения целей

**ПРИДИ** - 5 шагов

**1 П.** Поставь правильно цель

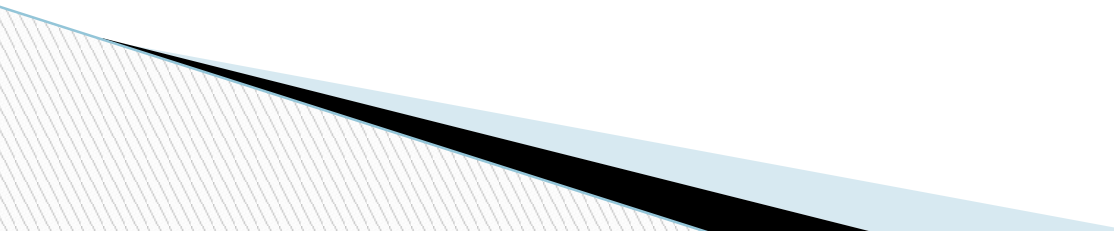
**2 Р.** Радуйся уже **СЕЙЧАС**

**3 И.** Ищи двери и возможности

**4 Д.** Действуй. Сделай первый шаг

**5 И.** Играй. Наслаждайся игрой

# Метод 10 целей

- 1** запиши 10 целей
  - 2** выбери самую важную
  - 3** составь план первых шагов
  - 4** немедленно приступай к действию
  - 5** делай один шаг каждый день
- 

# Система достижения целей (ПРИДИ- 5шагов)

Р. Радуйся

**Почувствуй, что цель уже воплотилась**

**Обрадуйся**

**Напиши список всего, за что ты благодарен**

**Разреши себе радоваться уже СЕЙЧАС!**

# Система достижения целей (ПРИДИ- 5шагов)

## И. Ищи путь

**Кто уже достиг этой цели?**

**Как я могу поучиться у этих людей?**

**Составь план первых шагов**

# Система достижения целей (ПРИДИ- 5шагов)

## Д. Действуй

**Проси помощи**

**Стучи в двери**

**Стучи в разные двери**

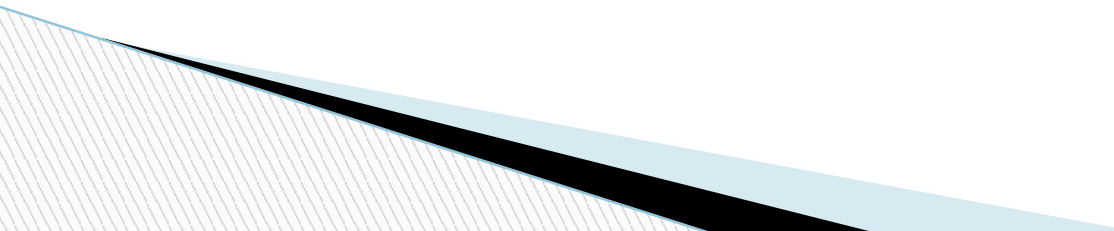
**Стучи в двери до тех пор, пока не откроют**

**Делай каждый день шаг**



# Система достижения целей (ПРИДИ- 5шагов)

## И. Играй

- ✓ **Цель не важна. Важен ПУТЬ**
  - ✓ **Напиши список ограничивающих убеждений (ОУ) и страхов, которые мешают тебе достичь цель**
  - ✓ **Исследуй свои страхи и ОУ**
  - ✓ **Замени ОУ на продвигающие убеждения**
  - ✓ **Ощущай радость от каждого шага на ПУТИ к цели**
- 

# Ставь цель правильно

Метод **СЭКС**

**С.** Сердечная

**Э.** Экологичная

**К.** Конкретная

**С.** Сумасшедшая



# **Поставь правильно цель (метод СЭКС)**

## **С. Сердечная.**

**Цель должна быть от сердца!**

**Когда цель воплотиться:**

**Что я увижу? Какую картинку?**

**Что я услышу? Какие звуки?**

**Что я почувствую? Какие запахи, вкусовые и тактильные ощущения?**

**Какие чувства я испытаю?**

**Цель - это счастливое кино**

# Поставь правильно цель (метод СЭНКС)

## Э. Экологичная

### 7 вопросов

- 1 Я хочу этого всем сердцем?
- 2 Я буду счастлив на пути к цели?
- 3 Я буду счастлив, когда достигну цель?
- 4 Кому еще моя цель принесет счастье?
- 5 От чего мне надо будет отказаться?
- 6 Какую цену я заплачу?
- 7 Я действительно готов это иметь?

# Поставь правильно цель (метод СЭНКС)

## К. Конкретная

**Что? Цвет, форма, детали**

**Сколько? Количество**

**Когда? Дата воплощения**

# Поставь правильно цель (метод СЭНКС)

## С. Сумасшедшая

**Цель должна быть с вызовом**

