

Трансформация. Дизайн Женщины.

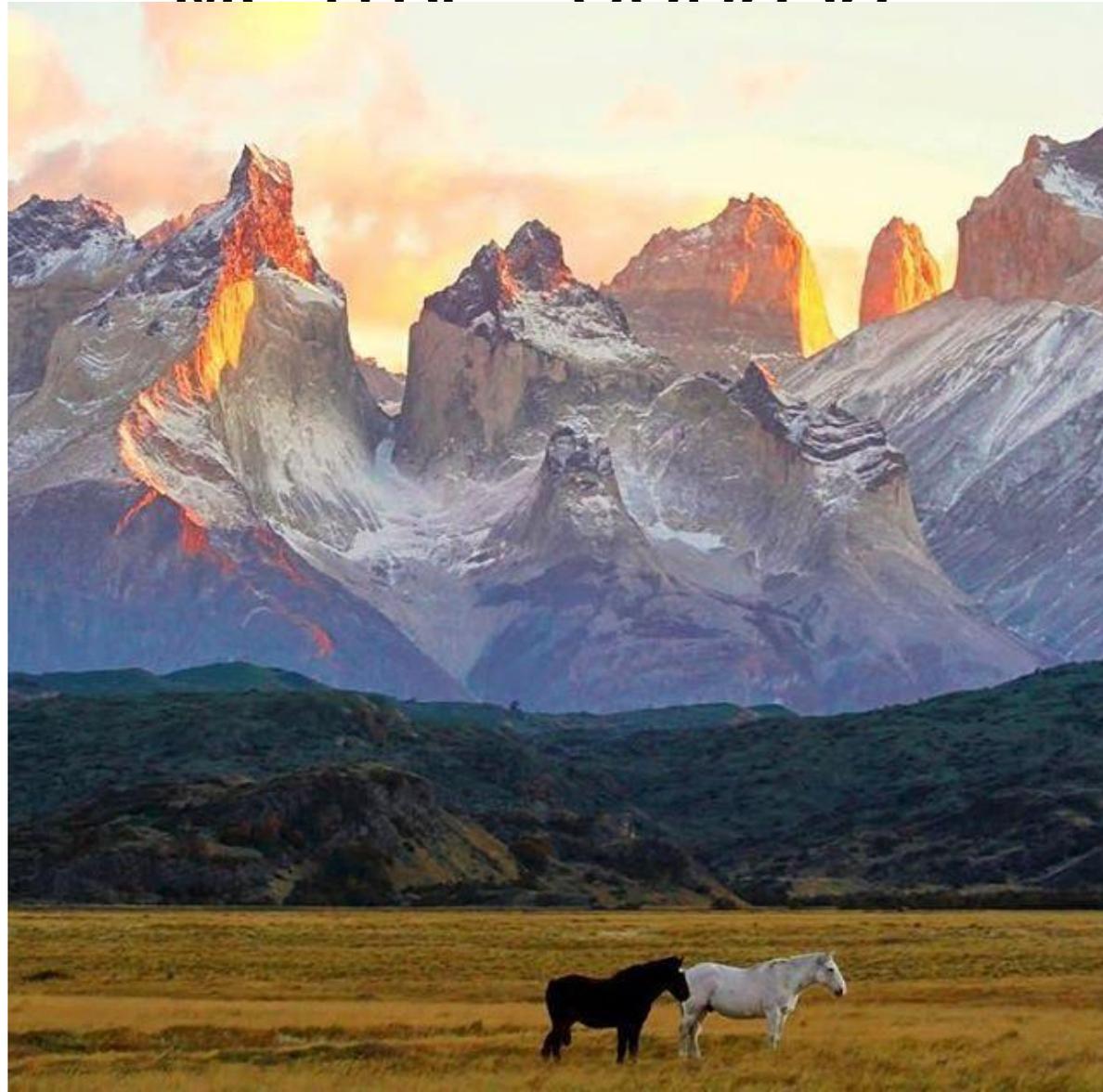


3 основы успеха базируются на:

- 1. Здоровое тело и здравый дух. Больше энергии



2. Мис на. Цели. План.
(Фокус на цели) Запишите 3
мечты – образа



3. Стратегии и инструменты

Знание законов вселенной.



- 1 закон – Ответственность. Он порождает причину и следствие, карму. «Что посеешь, то и пожнешь» Требуется соблюдения меры или гармонии
- 2 закон – Соответствия. отражения. «Что вверху, то и внизу, что внутри, то и снаружи. Гермес Трисгермист». Все зеркально, мы видим то, что создали сами своими мыслями, чувствами, действиями.
- 3 закон – Движения и спирального развития. Все развивается либо по спирали вверх, либо деградирует вниз.

4 барьера к достижению своих целей и желаний

- Лень : 1. физическая, (нехватка энергии)
2. моральная (нехватка мотивации, разочарование) (анекдот)
- Страх неудачи (негативный опыт)
- Страх осуждения (страх толпы)
- Привычки и стереотипы (негативное мышление и шаблоны социума)

Зона комфорта

- «Там, где страх, там дар...» Расширяя зк мы выходим на следующий уровень развития, по спирали вверх. Поэтому Важно ставить задачи и формировать образы – мечты, чтобы видеть куда стремится душа.



ЗК – это то, что граничит с настоящим миром, где ты будешь счастлив – Шаблоны и стереотипы

- Знакомые места, Знакомые люди, Знакомые действия, Знакомые (привычные) мысли.

Разрываем шаблоны. Упражнение «Циферблат» - 12 мыслей лучше, чем ваша о себе, о жизни, о людях.

Например: «-» «Я ничего из себя не представляю». Улучшим до 12 баллов: «Я – уникален, 2) Я достоин жизни, так как меня одарил ею творец, 3) Я – часть семьи и есть люди, которые мне благодарны, 4) Я часто делал хорошее, а плохое, потому что по другому не умел, 5) Я стремлюсь узнавать новое, а значит развиваюсь 6) Я слежу за питанием, а значит люблю себя 7) Я умею создавать новое – идеи, блюда, мысли, 8) Я думаю о своей жизни и хочу ее улучшить, 9) Я специалист в таком-то деле, у меня есть такие-то таланты» и т.д.



Как выйти из «порочного круга?»

- 1. Взятие ответственности 100 % за свою жизнь.
- 2. Изменение результатов зависит от изменения мышления и программ, что у нас в голове. Изменив программу вы рвете круг, и выходите на слудующий виток, как правило через кризис. Подсознанию важно утвердить новую программу. Например: «Я ничего из себя не представляю, так как не достиг богатства или славы» на программу : «Я достиг успеха в таких-то сферах своей жизни, а остальное – мой опыт». Если я до сих пор ни нашел себя, значит шел неверным путем и это опыт, Я его завершаю. И сотворяю новую мечту о себе.



Мечта. Цель .Путь



- 1. Мечта (В идеале, далекая и прекрасная, но достижимая...) Образ и ощущение, то, что мы хотим через 9 месяцев прохождения трансформации.
- 1:3:9 Ваша мечта через три месяца или года, станет расти, через 9 месяцев или лет – воплотиться. Закономерность.
- Например, Большая мечта на нее уходят годы. Моя книга была задумана и началась работа над ней 2009 -10 году. В 2012 – она вышла в свет, В 2017 г. – достигнет своей материализации, то есть полной кульминации, откроет себя миру.
- На малую цель – месяцы, на великую – десятилетия. На глобальную – столетия. Но все мечты непременно сбываются. И пока они не свершились мы воплощаемся снова и снова.

Цель. У мужчин, У женщин – образы – мечты.

- 2. Сначала определяем цель, образ-мечту. Отличия в том, что цель конкретная, а образ наполнен чувствами и ощущениями.
- Пишем лично свои желания и переводим их в цели.
- Ответ на вопрос: «Зачем мне это?»



Цель. 2 шаг - преодоление блоков. Поиск других моделей мира

- Кто достиг этой цели?
- Как он это сделал?

АННА АНТРЕ
КНИГА СНОВ
ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНЫЙ РОМАН

The collage consists of several distinct sections:

- Психолог:** "Свет мой зеркальце, скажи, или Самая богатая и привлекательная".
- Красота и здоровье:** "Ваш организм - это сложная система".
- Экстрэд Дом:** Real estate listings for various regions like Moscow, St. Petersburg, and others.
- Ваш Дом:** "Тренд: необработанное дерево в или Есть ли красота в досках от кор".
- Свет мой зеркальце, скажи, или Самая богатая и привлекательная:** Article by Анна Тимошина.
- Ваш организм - это сложная система:** Article about health and beauty.
- Тренд: необработанное дерево в или Есть ли красота в досках от кор:** Article about interior design trends.
- Свет мой зеркальце, скажи, или Самая богатая и привлекательная:** Article by Анна Тимошина.
- Ваш организм - это сложная система:** Article about health and beauty.
- Тренд: необработанное дерево в или Есть ли красота в досках от кор:** Article about interior design trends.



Путь. «Жизнь – это процесс, а не результат...»

- Составить свой план к цели



Позитивные изменения. Якоря.

- Сохранить позитивные изменения можно через аффирмации;
- Эмоцию удовольствия и кайфа от выхода из ЗК
- Через осознание, что ты идешь к цели и это уже победа!



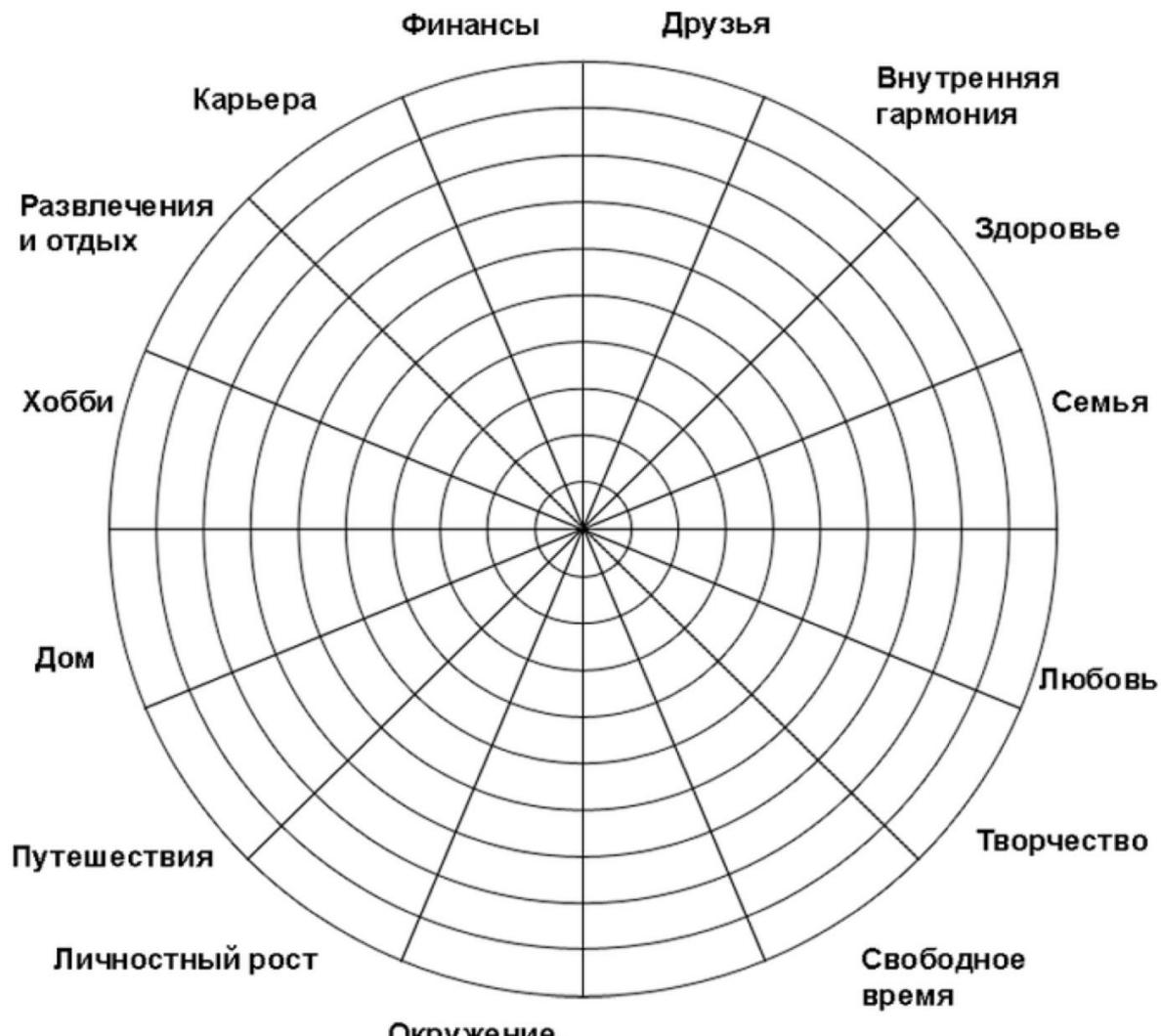
Рекомендации НЛП тренера И. Пинтосевича

- 1. Обучить мин.5 человек
- 2. Знакомиться с новыми людьми и расширять свою ЗК, искать новые модели мира
- 3. Брать обязательства и «создавать знаки и якоря»
- 4. Влиять на близких.
- Дневник успеха на 49 дней – 2 цели.
https://www.youtube.com/watch?v=UmF9T_eAH4Q

Теги для колеса

Благосостояние	Путешествия	Духовность
Богатство	Общение с природой	Яркость жизни
Деньги	Отдых	Личная жизнь
Доход	Творчество	Любовь
Финансовое благополучие	Развлечения	Семья
Финансы	Хобби	Родители
Благотворительность	Свободное время	Дети
Общественная деятельность	Друзья	Отношения с любимым человеком
Внешность	Общение	Работа
Здоровье	Отношения	Карьера
Красота	Окружение	Бизнес
Энергия	Духовное развитие	Дом
Спорт	Слава	Окружающее пространство
Физическая активность	Личное развитие	Повседневные дела
Достижения	Образование	Условия жизни
Саморазвитие	Самореализация	Уют
	Обучение	Досуг

16 сфер



Выбираем сферу, в которой планируем изменения и цели

- 49 дней – 2 цели.
- Выбрать миссию на 49 дней, которая будет нас вдохновлять
(Что лично ты можешь дать другим людям и миру, когда твоя цель реализуется?)



Миссия и цель, например:

- Миссия – создать и реализовать 9 месячный курс-проект «Трансформация Дизайн Человека», который поможет раскрыть духовный и личностный потенциал всех участников и улучшит жизнь многих людей.
- Цель 1) – Создать и провести 2 тренинга по программе «Трансформация. Дизайн Женщины», отследить и выложить результаты всех участников на канале в сети. Привлечь СМИ к проекту.
- 2) В области здоровья и тела, так как это увеличит энергию для движения дальше. Каждый день давать телу аэробную нагрузку – мин 15 – 30 мин. И за 49 дней сбросить 3 – 4 кг лишнего веса. Питаться по системе «5 стихий» и пить больше воды.



Навыки, которые необходимы для достижения этих целей.

- 1. Для проекта необходимо изучить 7 наиболее эффективных тренинговых программ мастеров. Создать резюме из новой информации и передать ее участникам проекта. Результаты отслеживать каждую неделю в соцсети в группе ВК и фейсбуке «Трансформация. Дизайн женщины».

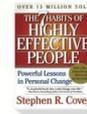


Навыки необходимые для цели

- Каждый день давать нагрузку аэробную телу, пить больше воды и питаться по системе «5 стихий». Каждый день отслеживать курс на правильное питание и спортивную нагрузку.

Интеллект карта

- Соединение логического мышления и творческого, сою мечту нарисовать, добавить символы, затем продумать план. Сфотографировать зрением.



7 НАВЫКОВ ВЫСОКОЭФФЕКТИВНЫХ ЛЮДЕЙ

Стивен Кови

7 Заточивайте пилу



Выдерживайте баланс



6 Достигайте синергии

$$1+1 = >2$$

В отношении целей всегда больше суммы его частей

Условия возникновения синергии:

- разные задачи
- отсутствие соперничества
- взаимная мотивация
- в деле не могут выиграть
- эмпирическая коммуникация

Требования к участникам синергии:

- сохранять объективность собственного восприятия
- искренность и честность собственного мнения
- сотрудничать с теми, кто способен сотрудничать
- уметь и ценить различия

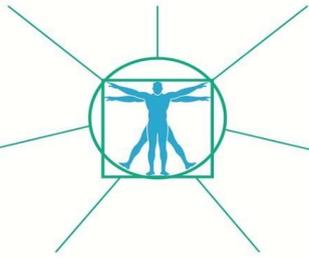
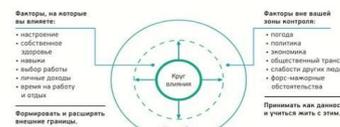
5 Сначала стремитесь понять, потом — быть понятым



Развивайте эмпатическое слушание



1 Будьте проактивны

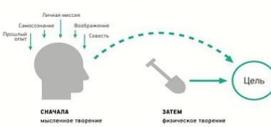


4 Думайте в духе «выиграл-выиграл»



- 4 шага к «выиграл-выиграл»:
1. Представьте проблему с точки зрения другого человека
 2. Определите ключевые вопросы и задачи (не позицию) проблемы
 3. Определите результаты, которые обеспечат полностью приемлемые решения
 4. Выявите новые возможности и варианты достижения этих результатов

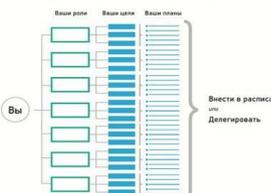
2 Начните, представляя конечную цель



3 Сначала делайте то, что необходимо делать сначала

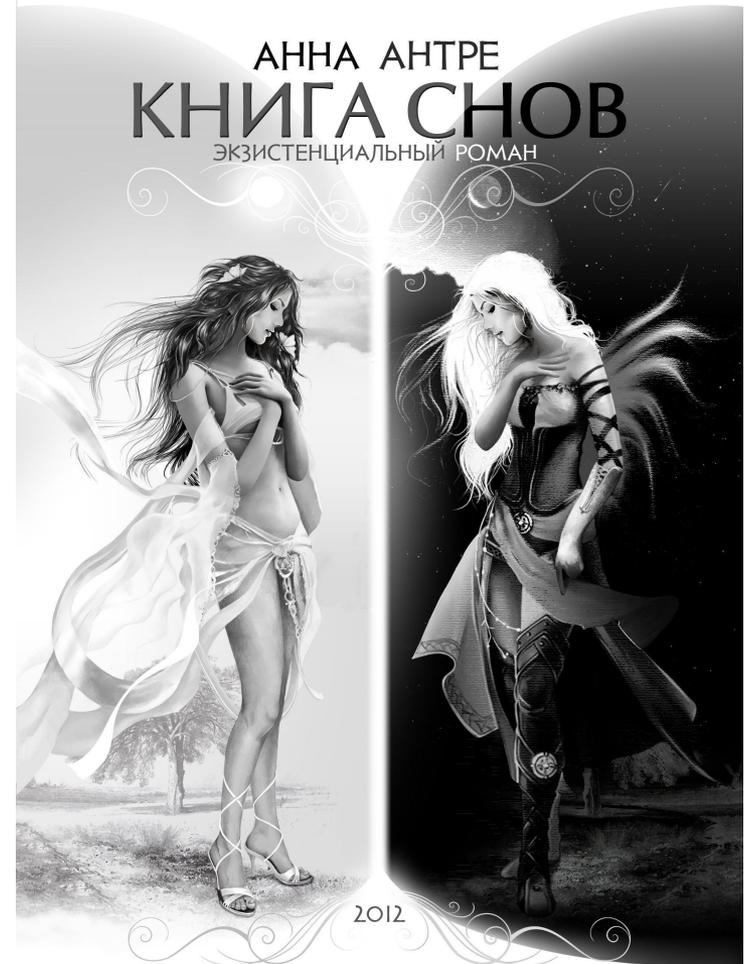


Еженедельное планирование в квадрате 2 (важно-несрочно)



Роли и шаблоны , находим того, кто даст нам веру в себя, кто ДОСТИГ ЭТОГО УЖЕ

- Люди, у которых мы учимся 49 дней пока идем к своим целям:
- Например, когда я решила написать книгу я мало верила в реальность этого, а потом услышала Историю Стефани Майер, автор бесцеллера «Сумерки», я решила, что у меня тоже все получится. И стала писать.



49 дней пишем цели и мысленно представляем конечный результат

- В настоящем времени
- Можно использовать методику письмо другу через год после достижения цели.



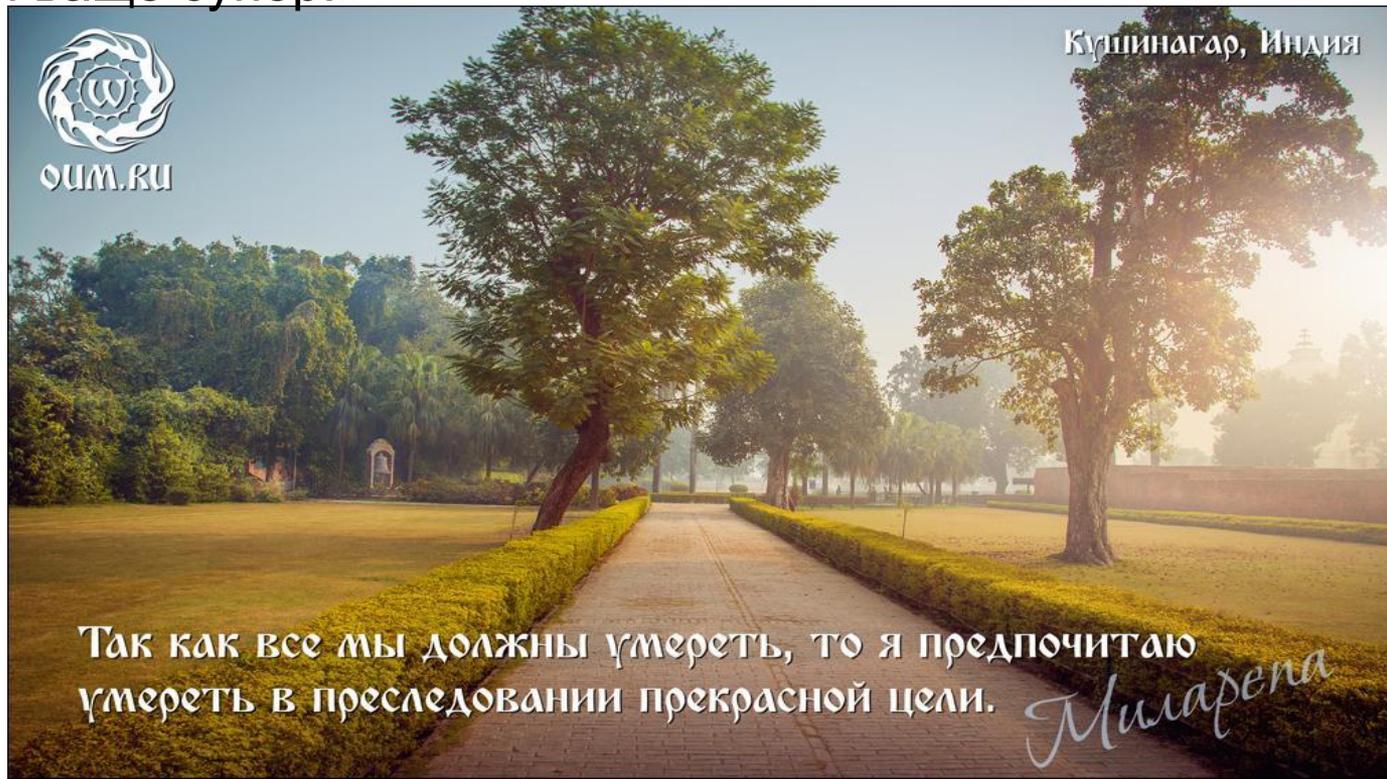
Оценка дня по 10 бальной шкале.
Почему я ною? Почему обижаюсь?
Кто виноват и что зависит от меня?

- Ответ на вопрос:
«Что я должна
сделать , чтобы
завтра было 10
баллов?»
- Что зависит от
меня, какие мысли
я выбираю.



Журнал ежедневного успеха

- Каждый день пишем: найти и записать минимум 1, максимум 3 своих успеха за день.
- «Сегодня я это сделала, это уже хорошо, а вот это просто замечательно!
- А это – шикарно
- А это – просто круто!
- И сегодня я ваще супер!»



Я сделал это успешно и ...



OUM.RU

• Что привело меня к тому, что я сделал это хорошо?

Озеро Манасаровар, ТИБЕТ

Мы видим не мир,
а содержимое своего ума.

Лама Оле Нунгал

Какие убеждения и новые привычки я освоил?

Будь среди тех, чье присутствие помогает тебе развивать совершенные качества. Оставь тех, из-за кого усиливаются твои недостатки. Не исследуй чужие слабости, а займись своими. Не привязывайся ни к чему, так как привязанность - источник несвободы. До тех пор, пока не успокоишь свой ум, не сможешь пережить счастье.

Нагасамохава



Дальнейшие действия на пути к успеху?

Всё счастье, которое есть в мире,
происходит от желания счастья другим.
Всё страдание, которое есть в мире,
происходит от желания счастья себе.

Шантидева



Какие цели в своей жизни я хотела бы реализовать после тех, что сейчас?

Если ты хочешь выбраться из сансары, то недопустимо впадать в сонное состояние и прочие виды праздного времяпрепровождения и бездействия.

*Карма Чагме
Финпоче*



Күшинагар, Индия



OUM.RU

Конкретные действия, что я сделаю завтра, чтобы мои цели лучше и точнее реализовались. Минимум 5 действий!



- Например:
- 1) Завтра выложу новую информацию в группу проекта «Трансформация. Дизайн женщины».
- 2) Прослежу, что пишут участники проекта
- 3) Напишу статью о первом тренинге
- 4) сниму видео на канал.
- 5) Придумаю еще игры и упражнения, которые работают.

Круто!!! Путь – это план. Путь и есть счастье

- А как же спорт? Тело и здоровье?
- 1) Я проанализирую убеждения, которые мешают мне заниматься спортом.
- 2) Я составлю график, который будет меня дисциплинировать и придумаю себе приз за победу,
- 3) на 49 день будет подарок!
- 4) Придумать аффирмацию – стимул,
- 5) Придумаю и сделаю видео зацепки – символы.



Ежедневник . Хочу. Надо. Важно

- В ежедневнике пишем жесткие дела (Надо)
- Первыми стараемся планировать именно свои Важные дела, которые приведут вас к целям Своим, личным целям.
- Если вы не выполняете то, что важно вам, вы вообще не живете. И это ваш выбор.

Умение оставаться спокойным
внутри - рождение гармоничного
мира снаружи.

Ану Мол

Кавказ, Россия



Итак, действия, ведущие к успеху:



- Дневник успеха
- Группа в ВК «Трансформация. Дизайн человека».
- Следующие тренинги

1 группа – воскресенье с 10 00 до 17 00
4.09.2016 - сентябрь
2.10. 16 Октябрь
6.11.16 ноябрь

2 группа – суббота с 15 00 до 21 00
10.09.2016 - сентябрь
8.10.16 октябрь
12.11.16 ноябрь



хотели бы участвовать онлайн в
ежемесячном вебинаре, который
будет проводится 1 раз и
стоимость его минимальная –
500р. – 1 семинар, то пишите мне
в почту

Annaantre17@gmail.com

После оплаты курса вы можете
стать участником цикла
вебинаров Анны Тимошкиной и
Светланы Горбуновой.

ресурсов или Откуда берется сила?»

Сила в своем предназначении. У ЖЕНЩИН в женском пути, у мужчин в МУЖСКОМ

- На платной сессии мы рассмотрим наше ВЕД, Энергию, Деньги, Ресурсы (способности, ЗУН) и определим в чем моя сила.
- Выберем свою нишу или Дело, которое будет развивать. Рассмотрим точки силы и точки опоры которые у нас есть, чтобы мы могли твердо стоять.
- Определим причины проблем и блоки в подсознании, которые мешают идти к целям и достигать счастья, успеха.
- В чем истинная цель нашего движения вперед и как сделать его гармоничным и иметь свои желания при этом.
- Как быть счастливой и самодостаточной женщиной, именно Женщиной, а не роботом, который видит только карьеру и власть. Как любить и преумножать добро и любовь.
- Все дело в энергии. Светлана Горбунова- Пархоменко расскажет о том, что напрямую зависит от нас – тело и питание, от которого мы сможем идти по жизни полными энергии и сил.

