

ЧЕГО Я ХОЧУ?

МОДУЛЬ 2.3

Аспект

Формулирование цели

Теория

Переход от состояния “желание = средняя сумма векторов движения ложных личностей” к состоянию “желание = результат осознанной работы над собой”.

Практика

Осознать различие между формированием и формулированием. Формулировать идеи и наблюдать за работой трёх центров. Сформулировать свою истинную цель, смысл жизни.

Теория:

1. Выяснение того, как получается определять истинные желания
2. Сравнение этого алгоритма с работой с ложными личностями и поиском истинного “Я”
3. “желание = средняя сумма векторов движения ложных личностей” - что это за состояние?
4. “желание = результат осознанной работы над собой” - принципиальное отличие нового состояния от предыдущего
5. Как ты понимаешь слова “формирование” и “формулирование”? В чём их отличие?
6. Как происходит формулирование?

Практика:

В данном аспекте практика будет весьма объёмной, как и в последующем. Здесь же практика делится на две части:

1. научиться формулированию
 2. сформулировать долгосрочную многоуровневую цель
-

1. Упражнение Г.И. Гурджиева

Цель: научиться мыслить в определённом порядке и расширить количество пропускаемой информации в моменте.

Представь или выбери какой-то объект. Задай себе вопросы и ответь на них согласно своим знаниям:

- происхождение этого объекта
 - причина происхождения
 - история объекта
 - признаки и качества
 - объекты, связанные с данным и относящиеся к нему
 - использование и применение
 - его действие и результаты
 - что это объясняет и доказывает
 - конец существования или будущее объекта
 - своё мнение, его причина и мотивы
2. Для выполнения упражнения выбери от 5 до 7 объектов разного качества (материальные, нематериальные, точные, абстрактные)
3. Во время формулирования наблюдай за собой, как протекают процессы внутри:
- что чувствуешь
 - что ощущаешь
 - что думаешь
 - что делаешь

2. Формулирование цели

После выполнения этого упражнения переходи ко второй части практики. Здесь тебе нужно сформулировать свою цель, состоящую из 7ми уровней. Это состояние всех сфер твоей жизни в будущем:

- тело
- эмоции
- уму
- воля/подсознание
- семья
- финансы
- ценности

Для этого по каждому из уровней или сфер будет предложен чек-лист, позволяющий отвечая на вопросы проанализировать себя, свои желания и сформулировать цель.

Уровень воля/подсознания - это упрощённое представление о том, как ты хочешь жить, основываясь на воле истинного “Я” или же нет. Уровень “ценности” - это

объединение всех предыдущих уровней + добавление жизненных ценностей. Всё вместе образует твою цель или же своего рода философское мировоззрение.

ТЕЛО

ВОПРОСЫ

ОТВЕТЬ НА ВОПРОСЫ, ЧТОБЫ СОЗДАТЬ ПОДСОЗНАТЕЛЬНОЕ НАМЕРЕНИЕ
ИЗМЕНИТЬ СВОЁ ТЕЛО.

Старайся уделять НЕ БОЛЕЕ 30 СЕКУНД, чтобы прочитать и ответить на 1 вопрос.
Не можешь ответить - пропускай. Тогда задание займёт у тебя не более 7 минут.

Состояние сейчас

1. Как я физически выгляжу внешне?
Ответ:
2. Какую энергию я излучаю?
Ответ:
3. Как я ощущаю своё тело на поверхности кожи?
Ответ:
4. Как я ощущаю всё тело целиком снаружи и не глубоко внутри?
Ответ:
5. Как я ощущаю своё тело изнутри (органы, мышцы, сосуды, кости, другие ткани)?
Ответ:
6. Как я ощущаю своё тело в комплексе, снаружи (энергия, кожа) и внутри (органы)?
Ответ:
7. Как я ощущаю себя в глубине своего присутствия?
Ответ:

--

Желаемое состояние

1. Как я хочу выглядеть?
Ответ:
2. Какую энергию я хочу излучать?
Ответ:
3. Как я хочу ощущать своё тело на поверхности кожи?
Ответ:
4. Как я хочу ощущать всё тело целиком снаружи и не глубоко внутри?
Ответ:
5. Как я хочу ощущать своё тело изнутри (органы, мышцы, сосуды, кости, другие ткани)?
Ответ:
6. Как я хочу ощущать своё тело в комплексе, снаружи (энергия, кожа) и внутри (органы)?
Ответ:
7. Как я хочу ощущать себя в глубине своего присутствия?
Ответ:

Собери в единое целое свои ответы про ощущения сейчас и то, как ты хочешь ощущать себя в будущем. **Сосредоточься на результате**, проникнись им, позволь ему стать реальным. Погрузись в это желаемое физическое состояние.

Ответ:

УСТАНОВКА

УСКОРЬ ТРАНСФОРМАЦИЮ, ПРОИЗНЕСИ В СЛУХ:

Я хочу ощущать себя (произнеси так, как ты написал(а)), даже если сейчас я ощущаю себя иначе. Я верю в то, что я могу стать таким/такой, каким/какой хочу. Моё тело - это храм моей души. Моё тело должно быть сильным, здоровым и я должен/должна явно ощущать это, чтобы воплощать в жизнь свои мечты и достигать цели. Я желаю обрести состояние (произнесите то, что написали). Я хочу, чтобы мое тело служило моему "Я", моим высшим целям, а не наоборот.

Я хочу ощущать себя (произнесите так, как вы написали), ближайшие 20, 40, 60 лет. Я верю в то, что это возможно. Я верю в то, что мое тело, мои клетки имеют в себе ресурс к обновлению и он зависит от моего настроения. Если я буду помнить о своём намерении, если я буду стремиться к своей цели, то я буду ощущать себя замечательно. Я желаю помнить о том, что я хочу быть здоровым/здоровой. И я желаю сохранить своё желание и свою память об этом желании на ближайшие 20, 40, 60 лет.

ЭМОЦИИ

ВОПРОСЫ

ОТВЕТЬ НА ВОПРОСЫ, ЧТОБЫ СОЗДАТЬ ПОДСОЗНАТЕЛЬНОЕ НАМЕРЕНИЕ ИЗМЕНИТЬ СВОИ ЭМОЦИИ.

Состояние сейчас

1. Какие эмоции для вас сейчас самые ценные и приятные, какие вы хотите испытывать больше всего?
Ответ:
2. Какие самые неприятные и какие вы не хотите испытывать?
Ответ:
3. Какие эмоции вы транслируете сейчас чаще всего?
Ответ:
4. Как вы эмоционально реагируете в трудных ситуациях (когда вас оскорбляют, когда что-то несправедливо, когда вы ввязываетесь в конфликт и в любых других негативных ситуациях)?

Ответ:
5. Что сейчас чувствуете в людях вокруг себя больше всего?
Ответ:
6. Что вы категорически не хотите принимать от людей?
Ответ:
7. Какой общий эмоциональный фон у вас снаружи в вашем окружении и в каком эмоциональном состоянии вы?
Ответ:

Желаемое состояние

1. Как думаете, останутся ли они такими же в будущем? Если нет, то какие станут самыми ценными?
Ответ:
2. Как думаете, останутся ли они такими же или изменятся? Если изменятся, то на какие?
Ответ:
3. Какие эмоции вы хотите транслировать миру?
Ответ:
4. Как вы хотите реагировать в таких ситуациях?
Ответ:
5. Что для вас важно чувствовать в людях вокруг себя? Что хотите чувствовать в будущем?
Ответ:
6. Какие эмоции вы не хотите чтобы люди несли к вам в будущем?

<p>Ответ:</p>
<p>7. Какой фон вы хотите иметь и в каком состоянии хотите быть?</p>
<p>Ответ:</p>

<p>Сосредоточься на эмоциональном состоянии, на эмоциональном фоне, которые ты хочешь видеть в будущем. Погрузись в это состояние, начни переживать его уже сейчас, почувствуй эту волну.</p> <p>Посмотри в прошлое, сравни это состояние со своим прошлым. Ты уже чувствуешь, что не хочешь вспоминать неприятное состояние? Тебе хочется пребывать в хорошем состоянии.</p>
<p>Ответ:</p>

УСТАНОВКА

УСКОРЬ ТРАНСФОРМАЦИЮ, ПРОИЗНЕСИ В СЛУХ:

<p>Я хочу чувствовать (произнесите то, что вы написали), даже если я не испытываю эти эмоции сейчас и не чувствую себя так, как хочу, я намереваюсь обрести это состояние и верю в то, что могу измениться. Я хочу, чтобы вокруг меня были люди, несущие (то, что вы написали). Я хочу, чтобы эмоциональный фон вокруг меня был (такой, как вы написали). Я верю в то, что могу измениться. Я верю в то, что мое намерение сильнее обстоятельств и я могу жить в таком эмоциональном состоянии, как я хочу. Я желаю хотеть. И я благодарен/благодарна вселенной за такую возможность. Я верю, что такая возможность существует и я пользуюсь ей.</p> <p>Создайте намерение культивировать это состояние на будущие 20, 40, 60 лет.</p> <p>Пожелайте этого, скажите: "Я хочу, я желаю иметь такое эмоциональное состояние (как вы написали)". Скажите: "Я хочу желать и помнить о своём желании, чтобы оно стало моим состоянием."</p>

УМ

ВОПРОСЫ

ОТВЕТЬ НА ВОПРОСЫ, ЧТОБЫ СОЗДАТЬ ПОДСОЗНАТЕЛЬНОЕ НАМЕРЕНИЕ ИЗМЕНИТЬ СВОЁ СОСТОЯНИЕ УМА.

Состояние сейчас

1. Какие мысли преобладают у вас сейчас? (+/-, лёгкие/тяжёлые)
Ответ:
2. Как мысли появляются у вас сейчас? В большей степени создаёте их намеренно или они приходят и овладевают вами?
Ответ:
3. Какие мысли или темы передаёт вам ваше окружение в большей степени?
Ответ:
4. Какой контент (книги, статьи, видео, музыка) вы потребляете в большей степени?
Ответ:
5. Как вы можете охарактеризовать свой ум или своё состояние ума? (быстрый/медленный, острый/тупой, глубокий/поверхностный)
Ответ:
6. Какое полушарие у вас более развито сейчас? (логика/творчество)
Ответ:
7. Умеете ли вы концентрироваться и сосредотачивать ум? Умеете ли расслабляться и рассеивать внимание?
Ответ:

Желаемое состояние

1. Чему вы бы хотели посвятить свой ум в будущем или какие мысли вы хотите иметь в будущем в большем?
Ответ:
2. Как вы хотите видеть своё мышление в будущем? Обрести контроль над мыслями или наоборот ослабить ход и позволить ему быть более интуитивным?

Ответ:
3. Какие мысли и темы вы бы хотели получать от окружения в будущем?
Ответ:
4. Какой контент вы бы хотели потреблять в большей степени в будущем?
Ответ:
5. Какой ум или какое состояние ума вы хотите обрести в будущем?
Ответ:
6. Что бы вы хотели развить в интеллектуальной сфере в будущем?
Ответ:
7. Что бы вы хотели развить в будущем?
Ответ:

Сосредоточьтесь на умственном, интеллектуальном состоянии, которое вы хотите создать в будущем. Погрузите свой ум в проекцию этого состояния. Почувствуйте “вкус” или “аромат” этого состояния. Представьте себя уже обладающим всеми теми, качествами, которых вам не хватает.

Теперь вспомните своё обычное состояние. Ум сопротивляется, не так ли? Вы понимаете, что то, что вы создали обладает более высокой частотой и Вы не хотите её понижать? Запомните это, ум всегда хочет развиваться, он не хочет деградировать, но хочет лёгкости на новом уровне.

Ответ:

УСТАНОВКА

УСКОРЬ ТРАНСФОРМАЦИЮ, ПРОИЗНЕСИ В СЛУХ:

Дайте себе установку:

я хочу мыслить (говорите так, как написали) и я хочу такое состояние ума (говорит, как написали, даже если сейчас оно не такое и я не обладаю нужными мне качествами, я

верю в то, что я достигну этого состояния и разовью их. Мое желание обладает невероятной силой для моих изменений.

Создайте намерение культивировать это состояние на будущие 20, 40, 60 лет.

Пожелайте обладать требуемым состоянием ума следующие 20, 40 и 60 лет. Скажите: "Я хочу, я желаю, чтобы мой ум стал (говорите так, как писали), я хочу чтобы мое состояние ума было таким (как вы написали). Я верю в себя, я верю в то, что мое желание сделает меня таким/такой, как я хочу и я буду жить в этом состоянии.

ВОЛЯ/ПОДСОЗНАНИЕ

ВОПРОСЫ

ОТВЕТЬ НА ВОПРОСЫ, ЧТОБЫ УСТАНОВИТЬ КОНТАКТ СО СВОИМ ИСТИННЫМ "Я".

Состояние сейчас

1. Кто я?
Ответ:
2. Зачем я выполняю упражнения?
Ответ:
3. Какое мое самое сокровенное желание?
Ответ:
4. Это желание идёт изнутри или навязано внешним миром?
Ответ:
5. Чего я хочу от программы ШИН-ЛАП? Какую цель я должен/должна достигнуть?
Ответ:
6. На что ШИН-ЛАП меня вдохновляет?
Ответ:
7. Какие мои подлинные мотивы? Зачем и ради чего я это делаю?

Ответ:
8. Верю ли я в свой успех?
Ответ:
9. Верю ли я в то, что для моих изменений есть возможности и потенциал?
Ответ:
10. Какие чувства я испытываю от выполнения заданий?
Ответ:
11. Что нового выполнение заданий говорит мне о самом/самой себе?
Ответ:
12. В чём я был(а) не искренним/искренней при ответе на вопросы? Что надо переделать или дополнить?
Ответ:

Сосредоточьтесь на своих ответах. Погрузитесь в свои мотивы и размышления о себе самом/самой. Кто вы? Зачем вам всё это? Чего вы хотите достичь? Повторите себе эти вопросы минимум 7 раз.

Добейтесь такого состояния, чтобы эти вопросы звучали у вас внутри без видимых усилий. Вы должны действительно с полной ответственностью погрузиться в себя и дать обдуманнные ответы на все вопросы, дать себе все разъяснения и докопаться до правды.

Именно уровень вашей правды или искренности перед собой определит успех ваших усилий. Вы можете сделать копию с развёрнутыми ответами для себя, а на сдачу д/з дать только то, что сочтёте нужным.

Ответ:

УСТАНОВКА

УСКОРЬ ТРАНСФОРМАЦИЮ, ПРОИЗНЕСИ В СЛУХ:

Дайте себе установку:

я хочу быть собой настоящим/настоящей, я хочу следовать своему подлинному сущностному желанию, которое исходит из глубины моей души и из моего Духа, я хочу верить в себя и моя вера - это моя сила, я хочу, чтобы все мои слабости однажды стали моей силой, я хочу, я искренне желаю этого, Я хочу знать, кто я и быть независимым/независимой, я готов(а) к изменениям и я буду меняться ради своей собственной эволюции, благодаря своему совершенствованию я сделаю мир лучше и это однозначно поможет мне ещё сильнее.

Создайте намерение удерживаться свою Осознанность до конца своей жизни.

я искренне желаю своим подлинным центром оставаться до конца дней в полном Сознании, я хочу быть осознанным/осознанной до конца жизни, чтобы эволюционировать и управлять своей жизнью, я желаю не стареть и чахнуть, но накапливать силу всё то время, которое я буду на здесь на Земле, я хочу, я желаю этого и это мое подлинное сущностное желание, ради этого я живу и это даёт мне силу, я хочу копить знания и опыт, которые будут делать меня сильнее и опытнее.

СЕМЬЯ/ОТНОШЕНИЯ

ВОПРОСЫ

ОТВЕТЬ НА ВОПРОСЫ, ЧТОБЫ СОЗДАТЬ ПОДСОЗНАТЕЛЬНОЕ НАМЕРЕНИЕ
УЛУЧШИТЬ СВОИ ОТНОШЕНИЯ.

Состояние сейчас

1. Какие у вас отношения с вашими родителями? Какие у вас отношения с мамой и папой? (Если их уже нет в живых, то какие были до их смерти? Как вы относитесь к ним внутренне?)
Ответ:
2. Есть ли у вас внутренние обиды, претензии к вашим родителям? Недовольство ими, их жизнью, их действиями, воспитанием, отношением к вам? Вините ли вы их за неудачи в своей жизни?
Ответ:
3. Какие у вас отношения с вашим партнёром? Есть ли у вас претензии к своему партнёру, недовольство им/ей, обиды? Если у вас нет партнёра и отношений, то какое у вас отношение к противоположному полу? Как вы воспринимаете потенциальные знакомства? Есть ли у вас навязчивые мысли о том, что представители противоположного пола обладают отрицательными качествами, желают вам зла, хотят вами

воспользоваться?
Ответ:
4. Какие отношения у вас с вашими детьми? Есть ли у вас страхи в их отношении? Есть ли претензии и навязчивые мысли про их настоящее и будущее? Если нет детей, то пропустите, либо подумайте о своём отношении к животным, растениям, другим живым существам о которых вы заботитесь.
Ответ:
5. Какие у вас отношения с другими вашими родственниками (братья, сёстры, дяди, тёти, бабушки, дедушки, теща, свекровь и т.д.)? Поддерживаете ли вы отношения? Какие это отношения? Есть ли у вас обиды, недовольства, претензии к ним?
Ответ:
6. Какие у вас отношения с вашими друзьями? Есть ли у вас претензии, обиды и недовольства в отношениях с вашими друзьями?
Ответ:
7. Что самое ценное в ваших отношениях с каждым человеком из всех перечисленных категорий?
Ответ:

Желаемое состояние

1. Какие вы хотите или хотели бы иметь отношения с родителями? Как бы вы хотели изменить своё поведение в отношениях с родителями?
Ответ:
2. Какие действия со стороны родителей вы хотели бы видеть в будущем или в прошлом? Как бы вы хотели, чтобы они исправились, чтобы прошли ваши обиды, претензии и недовольство? Или какими бы вы хотели видеть их в прошлом?
Ответ:
3. Какие отношения со своим партнёром вы хотите иметь в будущем? Каких изменений хотите от партнёра или от противоположного пола, если у вас нет отношений? Каких изменений хотите со своей стороны? Опишите идеальную

картину, где все счастливы. Если у вас нет партнёра, то опишите образ идеального партнёра, идеальное знакомство, идеальные отношения.
Ответ:
4. Какие отношения со своими детьми вы хотите иметь в будущем? Чего бы вы хотели, чтобы изменилось в них? Как бы вы хотели изменить своё отношение к ним? Чего желаете им в будущем?
Ответ:
5. Какие бы вы хотели отношения в будущем? Какие изменения вы бы хотели видеть в каждом из них и в себе по отношению к ним?
Ответ:
6. Какие бы вы хотели отношения? Какие изменения со стороны друзей вы хотели бы видеть? Какие изменения в своём поведении и отношении хотели бы совершить?
Ответ:
7. Какую дополнительную ценность вы хотели бы дать каждому из этих людей? Какую бы ценность хотели внести в отношения с каждым человеком во всех группах?
Ответ:

Сосредоточьтесь на желаемом состоянии. Погрузитесь в него. Удерживайте эту картину, это состояние. Соотнесите свою работу по концентрации на своём идеальном состоянии с картиной ваших отношений с семьёй и друзьями. Будьте искренни с собой, если вы понимаете или чувствуете, что нужны изменения с вашей стороны, то представляйте, что вы меняетесь, желайте этого.

Если вы ищете изменений со стороны других людей, то сначала простите их и их несовершенство, простите им всё. Отпустите все свои страхи, все свои обиды. Искренне желайте им только добра и благодарите их за то, что они у вас есть. Какими бы страшными и неполноценными не были бы ваши отношения, благодарите своих родственников, партнёров и друзей за их присутствие в вашей жизни.

Сосредоточьтесь на вопросе о ценностях в отношениях. Это самое главное, простите все обиды, которые у вас есть, простите людей за их несовершенство. Пожелайте, чтобы по возможности они стали лучше и больше похожими на таких, какими вы их видите. И принимайте их такими, какие они есть. В отношениях с каждым из них есть

ценность. Сосредоточьтесь только на этом. Не думайте ни о чём другом и пожелайте дать им всем как можно больше ценности, не ожидая ничего взамен.

Ответ:

УСТАНОВКА

УСКОРЬ ТРАНСФОРМАЦИЮ, ПРОИЗНЕСИ В СЛУХ:

Дайте себе установку:

Родители. Я знаю, что энергия моего намерения - это подсознательная энергия. Энергия моего намерения сильнее даже энергии моих действий. Я желаю всем своим родственникам, друзьям и близким людям только добра. И я знаю, что мне не нужно волноваться о том, как я создам с ними лучшие отношения, потому что вселенная поможет мне, если у меня будет сильное желание и правильное намерение. Я хочу чтобы мои отношения с моими родителями были (такие, как вы написали). Я не жду от них никаких изменений, но я готов(а) меняться. Я желаю стать лучше для всеобщего блага и я благодарна/благодарен им за всё. И я знаю, что есть возможность для изменений с их стороны, я желаю только того, чтобы и они осознали эту возможность и воспользовались ей для всеобщего блага. Я прощаю их, я отпускаю все обиды и претензии. В моём сердце и в моей душе нет места для отрицательных эмоций - внутри меня только любовь к ним и светлые эмоции и позитивные мысли.

Если есть дети. Я желаю своим детям только добра и счастья. Я уверен(а), что вселенная на их стороне. Каждый человек нужен этому миру, нет бесполезных людей. Поэтому я не должен/должна волноваться об их будущем - для них есть возможности самостоятельно устроить свою жизнь. Вселенная оберегает их я за них спокоен/спокойна. Я благодарен/благодарна этому миру за то, что здесь есть такая возможность для моих детей. Я желаю помнить, что самое ценное для меня это помнить о своём намерении, тогда я точно сделаю всё правильно. Я отпускаю все страхи и переживания, мои дети в полной сохранности и с ними всё будет замечательно.

Если есть партнёр. Я желаю, чтобы мои отношения с моим партнёром были (такими, как вы написали). Я хочу, чтобы мы никогда не ссорились и я готов(а) меняться ради этого. Я не жду изменений от своего партнёра, но я хочу, чтобы он/она осознал(а), что во вселенной существует масса возможностей для изменений. Я верю, что если он/она поймёт это, то сможет воспользоваться этими возможностями. Я прощаю ему/ей все обиды, я больше не имею никаких претензий к своему партнёру. Я благодарен/благодарна вселенной за то, что в моей жизни есть такой человек. И я благодарен/благодарна своему партнёру за то, что он/она делает для меня. Я желаю дарить своему партнёру только позитивные эмоции и передавать только благостные идеи и мысли. Я желаю нести больше ценности, чем даю сейчас. Я хочу, я искренне этого желаю.

Если нет партнёра. Я желаю, чтобы мои отношения с противоположным полом наладились. Я искренне хочу завести настоящие, гармоничные и долгосрочные отношения. Я хочу (такие, как вы написали) отношения. Я верю, что для меня есть такая возможность и что где-то есть тот человек, который меня полюбит и которого люблю я. Я благодарна/благодарен вселенной за эту возможность. И я благодарна/благодарен этому человеку за то, что он/она ждёт меня и за тёплые чувства и любовь, которую он/она мне даст. Я прощаю все обиды и отпускаю всё, что в моей жизни складывалось не так в отношениях с противоположным полом. Я желаю всем людям, всем мужчинам и женщинам настоящей любви. Я верю в то, что в каждом сердце живёт любовь и все несчастья и разочарования - это лишь сон. Я просыпаюсь от этого сна для того, чтобы дарить любовь и получать любовь. Я желаю, чтобы в моей жизни появился такой человек, с которым мне будет легко и комфортно. Я искренне этого хочу. Я верю в то, что этот человек не будет похож ни на кого из моих прошлых отношений. Я желаю, я искренне хочу открыться этому новому человеку и больше не испытывать никаких отрицательных эмоций и не думать ничего плохого. Я верю в то, что мой человек замечательный, что мы будем счастливы и это удивит меня. Я верю в эту возможность и я благодарен/благодарна вселенной за это.

Другие родственники и друзья. Я желаю, чтобы мои отношения с моими родственниками (можете перечислить) и друзьями были (такими, как вы написали). Я искренне этого хочу. Я верю в то, что наши отношения могут стать лучше. Я хочу этого. Я не жду от них никаких изменений, но я готов/готова меняться ради общего блага. И я верю в то, что для меня есть такая возможность и благодарен/благодарна вселенной за такую возможность. Я также верю и в то, что для моих друзей и родственников тоже есть возможности для изменения и я благодарна/благодарен вселенной и за эти возможности. Я желаю, что мои друзья и родственники всего лишь увидели эти возможности, и я верю, что если они их увидят, то смогут ими воспользоваться для общего блага. Я хочу, я искренне этого желаю.

ВАЖНО! Я желаю, чтобы во всех отношениях с моими родственниками, любимыми и друзьями я передавал/передавала только позитивные вибрации. Я хочу дарить как можно больше ценности всем этим людям в наших отношениях. Я не хочу ничего плохого или отрицательного. Я желаю развиваться и давать всё больше и больше ценности. И я верю в то, что для этого есть возможность. И я благодарен/благодарна вселенной за это. Я верю и в то, что все эти люди также могут творить добро, развиваться и давать больше ценности в отношениях, но я этого не жду. Я верю, что они способны это осознать и если они это осознают, то воспользуются своими возможностями. Я желаю до конца своих дней только улучшать отношения со всеми близкими мне людьми. Я хочу эволюционировать и на своём примере доказать, что это возможно. Я хочу, чтобы наши отношения крепили и развивались. Я искренне этого, хочу, я желаю и я верю в то, что есть такая возможность. И я благодарен/благодарна вселенной и всем своим людям за это.

ФИНАНСЫ

ВОПРОСЫ

ОТВЕТЬ НА ВОПРОСЫ, ЧТОБЫ СОЗДАТЬ ПОДСОЗНАТЕЛЬНОЕ НАМЕРЕНИЕ
УЛУЧШИТЬ СВОИ ФИНАНСЫ.

Состояние сейчас

1. Вам нравится ваша работа? Устраивает ли вас количество денег, которые вы зарабатываете? То, что вы делаете для этого?
Ответ:
2. Какую физическую работу (внешние действия) вы производите, что делаете внешне сейчас?
Ответ:
3. Какие эмоции приносит вам ваша работа?
Ответ:
4. Какие мысли сейчас вызывает у вас ваша работа?
Ответ:
5. Ваша работа позволяет вам самореализовываться и быть собой? Воплотить в жизнь свои истинные желания?
Ответ:
6. Как работа влияет на ваши отношения? На ваши отношения с семьёй? Получается ли у вас жить в балансе?
Ответ:
7. Из всех возможностей, которые предоставляет вам вселенная, ваша работа - это лучший выбор?
Ответ:

Желаемое состояние

1. Что бы вы хотели добавить или изменить в будущем? Сколько вы хотите
--

зарабатывать?
Ответ:
2. Что бы вы реально хотели делать для зарабатывания денег внешне? Какие действия совершать?
Ответ:
3. Какие эмоции вы хотели бы получать от работы в будущем?
Ответ:
4. Какие мысли вы бы хотели получать от работы в будущем?
Ответ:
5. Какая работа нужна вам для самореализации? Чего вам не хватает, чтобы чувствовать себя полноценно?
Ответ:
6. Как вы хотите совмещать работу и личную жизнь в будущем? Какой баланс вам нужен?
Ответ:
7. Если бы вы могли заниматься, чем угодно, что бы вы выбрали?
Ответ:

Сосредоточьтесь на своей идеальной картинке. Кем вы себя видите? Создайте полноценный, продуманный образ. Не бойтесь позволять себе быть свободным/свободной в своей проекции будущего. Погрузитесь в этот образ.

Ответ:

УСТАНОВКА

УСКОРЬ ТРАНСФОРМАЦИЮ, ПРОИЗНЕСИ В СЛУХ:

Я желаю полной самореализации в сфере зарабатывания денег. Я хочу такую работу (говорите так, как вы написали). Я хочу, чтобы моя работа делала меня лучше

физически, эмоционально и интеллектуально. Я желаю, чтобы я делал(а) только то, что соответствует моему истинному желанию. Я желаю, чтобы это стало моим предназначением и чтобы моя работа приносила мне столько денег, сколько мне нужно. Я желаю, чтобы моя работа гармонично сочеталась с моей личной жизнью. И я верю, что такая возможность для меня есть. И я знаю, что такая работа или такой бизнес уже идёт ко мне, а я делаю всё, чтобы воплотить свою цель в реальность. Я благодарен вселенной за эту возможность. И я благодарю так, словно, уже работаю или занимаюсь бизнесом, как хочу.

УПРАЖНЕНИЕ

Далее сделайте упражнение “рефрейминг”

РЕФРЕЙМИНГ

ЗАДАНИЕ №1	
Пересмотреть свою работу, определить, какое количество времени надо тратить на рутину, а когда появляется возможность для развития. Спланировать время для дополнительного профессионального роста на неделю вперёд, выделить время, которое будете посвящать непосредственно улучшению сферы финансов.	
Время	Активность
06:00-07:00	
08:00-09:00	
09:00-10:00	
10:00-11:00	
11:00-12:00	
12:00-13:00	
14:00-15:00	
15:00-16:00	
17:00-18:00	
18:00-19:00	
19:00-20:00	
20:00-21:00	

21:00-22:00	
23:00-00:00	
00:00-01:00	

ЗАДАНИЕ №2**Выписать все свои навыки.**

Что ценного вы умеете делать хорошо или знаете, как научиться делать хорошо
(даже то, что не знаете, как продавать)?

ЗАДАНИЕ №3**Выделить те навыки, которые можно монетизировать.**

Что вы точно можете делать за деньги?

ЗАДАНИЕ №4**Найти ниши или профессии(должности), которые по душе.**

Выделите те сферы, профессии или должности в которых вы хотели бы работать,
которые вас радуют.

ЗАДАНИЕ №5**Сопоставить свою работу мечты или свой бизнес мечты и свои навыки.**

Что уже сейчас вы умеете делать, что могло бы пригодиться для того, чтобы заниматься работой мечты? Чего вам недостаёт, но вы знаете, что эти навыки будут полезны, знаете, где им можно научиться и хотели бы обучиться им? А также, какими навыками вы обладаете, которые могут быть полезны, но вы в этом сомневаетесь? Если у вас больше одной ниши, то повторите таблицу.

Ниша/Профессия(должность)	Навыки, которыми обладаете
	Навыки, которые хотите изучить
	Навыки, которые могут быть полезны

ЗАДАНИЕ №6**Поставить промежуточные цели.**

Вернитесь к первому заданию. В выделенное время для финансового развития внесите информацию о том, что вам надо изучить или сделать, чтобы приблизиться к работе/бизнесу мечты.

Задания, которые помогут вам изучить свои направления и лучше понять, что сделать для улучшения финансового благополучия:

Для работы на себя

1. Посмотреть 10-15 сайтов, аккаунтов в соцсетях компаний и экспертов, выписать их УТП, ценностное предложение, проанализировать их стратегию привлечения клиентов, выписать плюсы и минусы
2. Продумать, что именно вы могли бы продавать, какие услуги предоставлять, какую позицию в компании занимать
3. Составить ценностное предложение для потенциальных клиентов
4. Найти несколько технических видео, курсов, книг, статей и с их помощью изучить определённые навыки
5. Записаться на бесплатные образовательные мероприятия по навыкам, которые вам надо освоить
6. Найти платные курсы, после пробы ряда бесплатных и записаться на них, либо поставить цель, накопить денег и записаться по возможности
7. Создать аккаунт в Instagram и позиционировать себя, как эксперта либо предпринимателя
8. Продумать контент-план на неделю вперёд
9. Подобрать к контент-плану фотографии себя, своих путешествий, жизни

10. Записаться на фотосессию или провести фотосессию специально для самопрезентации, как эксперта или предпринимателя
11. Записаться на бесплатные консультации к коучам, советникам по личным финансам, стилистам
12. Провести анализ целевой аудитории в вашей нише мечты, выявить группы целевой аудитории
13. Выявить боли целевой аудитории
14. Подготовить описание ваших товаров/услуг для презентации на сайте, предварительно изучить структуру построения продающего лендинга или информативного лонгрид сайта (рекомендую Tilda)

Для работы в компании

1. Изучить 10-15 статей по профессии, специальности, которыми вы хотите заниматься
2. Продумать, что именно вы могли бы и хотели бы делать в компании
3. Продумать, как повысить ценность себя, как сотрудника в компании на определённую должность
4. Найти несколько технических видео, курсов, книг, статей и с их помощью изучить определённые навыки
5. Записаться на бесплатные образовательные мероприятия по навыкам, которые вам надо освоить
6. Найти платные курсы, после пробы ряда бесплатных и записаться на них, либо поставить цель, накопить денег и записаться по возможности
7. Создать аккаунт в Instagram и позиционировать себя, как эксперта
8. Продумать контент-план на неделю вперёд
9. Подобрать к контент-плану фотографии себя, своих путешествий, жизни
10. Записаться на фотосессию или провести фотосессию специально для самопрезентации, как эксперта
11. Записаться на бесплатные консультации к коучам, советникам по личным финансам, стилистам
12. Продумать, как вам выстроить стратегию эффективного общения на рабочем месте или на новом рабочем месте, с какими людьми, какие отношения завести для достижения цели
13. Подготовить презентацию себя, как эксперта и резюме, предварительно изучить статьи на тему самопрезентации и составления резюме

ЗАДАНИЕ №7

Поставить финальные цели.

Распланируйте своё будущее на 3, 6, 12 месяцев вперёд. К каким реалистичным финансовым и деловым результатам вы хотите прийти? Что будет индикатором того, что вы их достигли?

Цели на ближайший месяц:

Цели на ближайшие 3 месяца:

Цели на ближайшие полгода:

Цели на ближайший год:

ЦЕННОСТИ

ВОПРОСЫ

ОТВЕТЬ НА ВОПРОСЫ, ЧТОБЫ СОЗДАТЬ ПОДСОЗНАТЕЛЬНОЕ НАМЕРЕНИЕ
УТВЕРДИТЬСЯ В СВОИХ ЦЕННОСТЯХ.

1. Что для вас самое главное в жизни?
Ответ:
2. Что для вас самое страшное, самое плохое в жизни?
Ответ:
3. Что вы цените в людях больше всего?
Ответ:
4. Что вы презираете в людях больше всего?
Ответ:
5. Что для вас определяет успех и реализованность человека?
Ответ:
6. Какие качества считаете высшими добродетелями в людях?
Ответ:
7. Какие качества считаете худшими пороками в людях?
Ответ:
8. Какую мысль, волну, вибрацию, идею или принципы и ценности вы транслируете людям?
Ответ:

9. Что из этого вы бы хотели пронести сквозь всю свою жизнь?
Ответ:
10. Что вы не готовы сделать в жизни никогда?
Ответ:
11. Что вам нужно для того, чтобы нести эти ценности сквозь жизнь и помнить о них?
Ответ:
12. Что вам мешает помнить о своих ценностях и соответствовать им?
Ответ:

Сосредоточьтесь на своих ценностях. Это ваш стержень, ваш центр. Это то, что делает вас индивидуальностью и отличает от толпы. Это то, что делает вас вами. Если у вас не будет ценностей, то вы станете человеком без лица, человеком, который всегда идёт на поводу и не осознаёт, что он делает.

Старайтесь всегда и во всём помнить об этой системе:

- 1) тело
- 2) эмоции
- 3) ум
- 4) подсознание/воля/"Я"
- 5) отношения
- 6) финансы
- 7) философия

Так вы создаёте себя, и только так вы можете создавать свою жизнь. Вспомните всё, что вы выписали для себя за время марафона, погрузитесь во все свои ответы о желаемом состоянии во всех сферах, в ответы о своих истинных желаниях.

Кто Вы? Вы тот, кем Вы себя создаёте. Помните о всех своих ответах, помните об обязательствах. Выполняйте их. Только память о Ваших ценностях, о подлинных желаниях поможет Вам в трудные моменты и направит Вас на пути. Это Ваша философия жизни. Через неё Вы соединяете свои желания и мысли с практическими действиями, притягиваете в жизнь людей и события, принимаете решения. Помните о ней.

Ответ:

УСТАНОВКА

УСКОРЬ ТРАНСФОРМАЦИЮ, ПРОИЗНЕСИ В СЛУХ:

Дайте себе установку:

Я желаю помнить о своих ценностях и следовать им. Я хочу, чтобы мое понимание вселенной и всего, что в ней происходит постоянно развивалось и совершенствовалось мое отношение ко всему и всем. Я верю в то, что для меня такая возможность существует. И я благодарен/благодарна вселенной за это.

Я желаю помнить о своих ценностях и воплощать их в жизнь в своих действиях, эмоциях, мыслях и намерениях, своей семье, в своей работе и во всех ситуациях и отношениях с людьми, которые у меня будут. Я хочу этого и прошу высший разум вселенной помочь мне в этом. Я хочу быть индивидуальностью и я хочу сохранять своё постоянство во всём, что я делаю. Я благодарю этот мир за то, что он дал мне такую возможность.