



«Менің жаңа жылым»

Бұл жыл басқа жылдан өзгереді болсын десеңіз...



Ару Сағи

Блогер

Халықаралық дәрежедегі коуч

Вебинар жоспары:

1. Алдын ала жұмыс

2.Қалай армандау керек?

3.Арманды қалай мақсатқа айналдырамыз?

- 1. Жылды қорытындылау**
- 2. Шүкіршілік күнделігі**

Неге біз өз арманымызды естімейміз?

а) шаршау

б) депрессия

в) ата-ана тарапынан
гиперопеканың болуы

г) ата-анаға тәуелділік

Мен нені қаламаймын?

Өз қалауыңды естуге арналған жаттығу

«Будильник»

Әрбір 3 сағат сайын
телефонда

будильник қосу



Мені нені қаламаймын
деп сұрау



Сөзден іске көшу

Менің шын қалауым (жаттығу)

1.Әдемі әуен қосу

2.20 минутқа таймер қою

3. Тез-тез қалауларды жазу

4.Тоқтауға болмайды

5.Бұл жаттығуды кемінде
3 күн жасау керек

Қорқыныштан арылу

Сәттіліктен қорқу
Үлкен ақшадан қорқу
Өзгеруден қорқу
Өзгеше болудан қорқу



Сіз қалаған нәрсеге қол жеткізсеңіз
не болады?

Не дұрыс емес?
Қандай нәрсе қиындыққа қарай
өзгеруі мүмкін.

**Дұрыс емес қорқынышты нәрсені
талдап, бүге-шүгесіне дейін
жазу керек**

Установкалармен жұмыс

Үлкен ақша таза
жолмен келмейді



Үлкен ақшаны заңға сай
адал жолмен табу мүмкін

Ақша адамды құртады



Ақша керемет.

Оның көмегімен өзгелерге
көп жақсылық жасауға болады

«Кедей-бай болсам,
бай-құдай болсам» дейді.



Ақша мені жақсырақ қылады.
Өзімнің сыртқы келбетіммен,
психикамен жұмыс жасап,
өзімді жақсартуға себепкер болады

Установкалармен жұмыс

Көп ақша болу қауіпті → Ақша еркіндік пен қауіпсіздік береді

Өзбек байыса үй салады,
қазақ байыса қатын алады → Ақша қарым-қатынасты
жақсартуға, бірге саяхатқа
шығуға, бір-бірімізге
сыйлық жасап
қуантуымызға көмектеседі

«100 теңгең болғанша,
100 досың болсын» → Ақша мен достық бірге
бола алады.

Установкалармен жұмыс

Көп ақша табу сәттіліктен.
Дұрыс уақытта дұрыс жерде
болғандықтан



Көп ақша табу үшін еңбектену,
өзіңді дамыту керек.
Өзіңнің мықты
тұстарыңды тауып,
оны дұрыс қолдана алу керек

Бай байға, сай сайға құяды



Менің жанұям бұған
дейін бай болмаса да,
мен өзімді өзгерту
арқылы байи аламын

Установкалармен жұмыс

Бай болу үшін байдың
үйінде туу керек
деген болса



Кез келген жағдайдағы
жанұядан бай адамдар
туылуы мүмкін

Көрпеңе қарай көсіл



Армандауға болады.
Көп қаласаң көп аласың

**Өзгерген установкаларыңызды
шығарып, бір жерге іліп немесе
телефонға заставка қып қойыңыз!**

Белсенділік	Сұлулық	Саяхат
Қауіпсіздік	Лидер болу	Дін
Билік	Махаббат	Өзіңді дамыту
Уақыт	Тәуелсіздік	Еркіндік
Ақша	Білім	Отбасы
Бала	Нақтылық	Әлеуметтік статус
Достық	Қарым-қатынас	Тұрақтылық
Денсаулық	Пайдалы болу	Құмарлық
Жаңа нәрсе үйрену	Адалдық	Бақыт
Комфорт	Танылу	Шығармашылық
Жомарттық	Әдемілік	Салт-дәстүр
Энергия	Көңіл көтеру	Еңбекқорлық
		Жетістік

Өз өміріңе жауапкершілікті өзің ал!