



Упражнения на ШЕСТУЮ НЕДЕЛЮ

Вы молодец! Это завершающая неделя и вы уже знаете, что нужно всего лишь по 5 минут на каждое упражнение. На втором листе вы найдете график упражнений, где сможете делать отметки о выполнении каждого упражнения.

1. Что такое успех?

Сосредоточенно изучите и напишите свои выводы на тему того, что такое УСПЕХ лично для Вас. Что это такое УСПЕХ? Как УСПЕХ выглядит лично для вас? Чего вы хотите достичь? Каждый день записывайте свои наблюдения на эту тему. Вы можете заметить, что описание будет меняться. В этом нет ничего плохого, наоборот, вы идете к ответу, что есть УСПЕХ лично для вас. Не важно, что думают другие об УСПЕХЕ, сосредоточьтесь на том, что такое УСПЕХ ИМЕННО ДЛЯ ВАС. Когда через неделю вы придете к окончательной формулировке своего успеха, запишите его от руки на отдельном листе, используя шаблон на третьей странице.

2. Аффирмация

Проговаривайте аффирмацию: «Мой успех будет полезен многим. Мое поражение будет не выгодно никому. Я добьюсь успеха ради себя и ради других»

3. Импринтинг (Впечатывание)

Впечатывайте в свое подсознание мысль: «Мое подсознание - это мой партнер в достижении успеха»

4. Аффирмация

Проговаривайте аффирмацию: «Я олимпийский чемпион по управлению сознанием. Я получаю удовольствие от тренировок и достигаю выдающихся результатов»

5. Продолжайте!

Продолжайте делать те упражнения по управлению силы мысли, которые помогают вам в прояснении достижения личных целей, тех целей, которые вы поставили для себя сами.

Радостной недели!



График упражнений

Отмечайте галочкой упражнения, которые вы проделали

6 НЕДЕЛЯ	ДЕНЬ 1	ДЕНЬ 2	ДЕНЬ 3	ДЕНЬ 4	ДЕНЬ 5	ДЕНЬ 6	ДЕНЬ 7
Упражнение 1. Что такое успех лично для меня							
Упражнение 2. Аффирмация: <i>«Мой успех будет полезен многим. Мое поражение будет не выгодно никому. Я добьюсь успеха ради себя и ради других»</i>							
Упражнение 3. Впечатывание мысли: <i>«Мое подсознание – это мой партнер в достижении успеха»</i>							
Упражнение 4. Аффирмация: <i>«Я олимпийский чемпион по управлению сознанием. Я получаю удовольствие от тренировок и достигаю выдающихся результатов»</i>							
Упражнение 5. Практика упражнений, которые помогают мне в прояснении достижения личных целей							



Успех для меня это...

Запишите итог ваших размышлений на тему своего успеха

