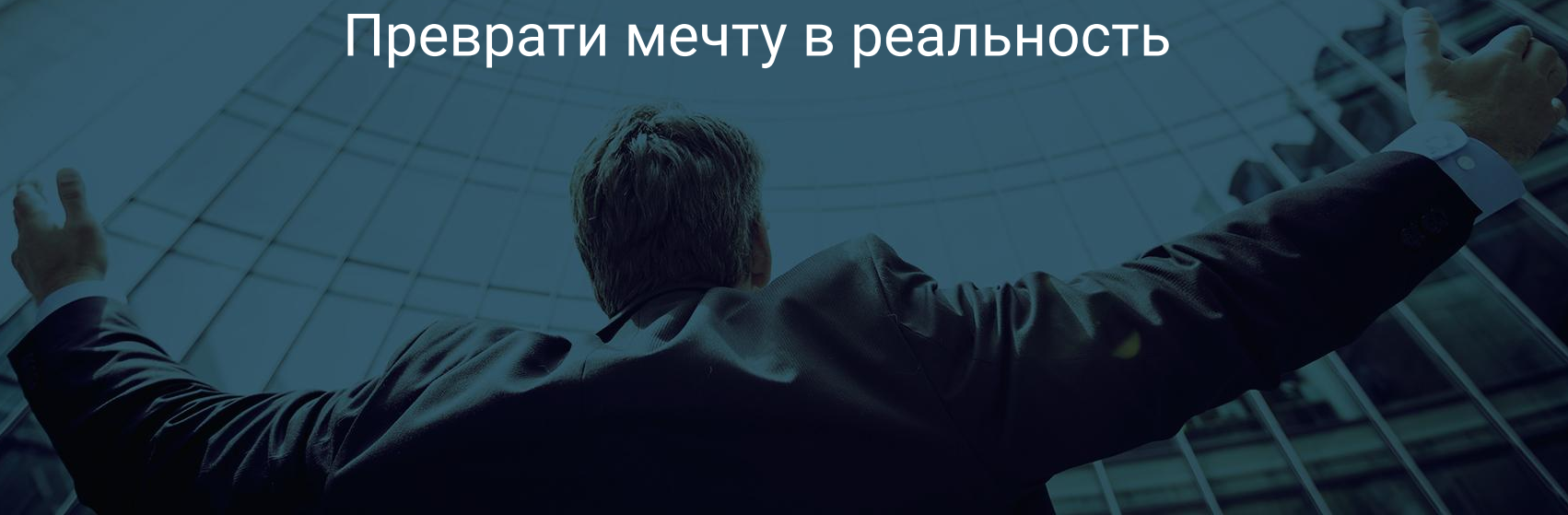




ДОСТИГАТОР!

Преврати мечту в реальность



Правила прохождения тренинга участникам:

1. Сессии проходят два раза в неделю: понедельник, четверг в 20.00 по киевскому времени
2. После каждой сессии проходит консультация с куратором (в пакетах, в который входит куратор)
пакет “Достигатор” – длительность консультации 30 минут на одного человека
пакет “Прорыв” - длительность консультации 75 минут на группу
3. Куратор свяжется со своими клиентами 3.09.19 в первой половине дня по киевскому времени
4. На каждой сессии будут даны домашние задания. Кто не выполнил — не допускается к следующей сессии. Оформление заданий в своем личном кабинете.
5. Все задания будут оцениваться кураторами от 1 до 5 баллов. На основании полученных баллов будут определены победители 1, 2 и 3 место.
6. После каждого блока сессия “вопрос-ответ” с тренером.
7. На протяжении тренинга действует стратегическое партнерство.
Задача каждого участника: выбрать себе напарника, подписать с ним договор, который скинуть в чат Достигатора, скан подписанного договора прикрепить в раздел “заданий” на платформе.

ПРАВИЛА ПРОХОЖДЕНИЯ ОБУЧЕНИЯ

1

Конфиденциальность
информации

2

Никто никого не оценивает
(открыто говорим о проблемах)

3

Не отвлекайся во
время занятия

4

Максимум
активности

5

Глупых вопросов
не бывает



AKLONI

0 Блок

БЕССОЗНАТЕЛЬНОЕ



Роль
бессознательного
в жизни человека



Причины, почему одни
люди добиваются
успеха, а другие — нет



Откуда берутся страхи
и ограничивающие
убеждения



Как перестать лениться
и откладывать все на
потом



Где взять силы,
мотивацию и энергию
для достижения цели



РОЛЬ БЕССОЗНАТЕЛЬНОГО В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

ДОСТИГАТЕЛЬ. КАК ДОСТИГАТЬ СВОИХ ЦЕЛЕЙ ВСЕГДА И ПРИ ЛЮБЫХ ОБСТОЯТЕЛЬСТВАХ



Поведением человека управляет:


10%

Сознательная часть
психики


90%

Бессознательная
часть психики

БЕССОЗНАТЕЛЬНОЕ



Иллюзорные
страхи



Убеждения/
мысли

ПОДСОЗНАНИЕ

Это плодородная почва. Что посеешь, то и пожнешь. Сознательно сеешь в подсознание правильные мысли и на выходе получаешь урожай!



Бессознательное непосредственно формирует “карту” или “реальность” человека

КАРТА



представление человека о мире

≠

ТЕРРИТОРИЯ

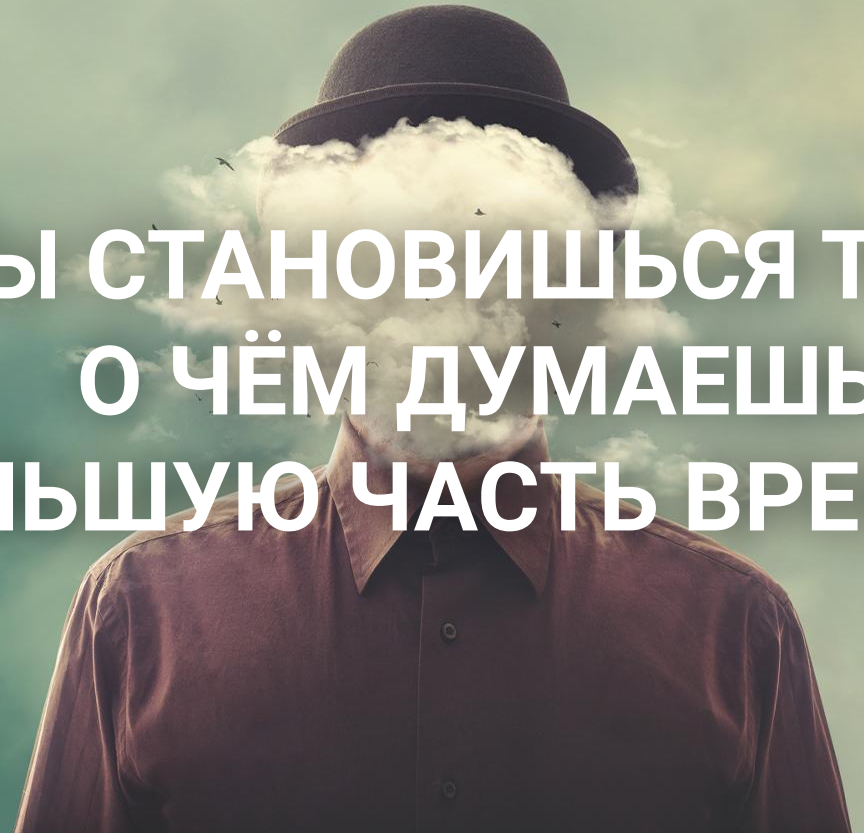


реальный мир

“КАРТА” ЧЕЛОВЕКА И ЕГО РЕАЛЬНОСТЬ ФОРМИРУЕТСЯ НА ОСНОВЕ:

- жизненного опыта
- набора привычек
- страхов
- убеждений
- настроения



A man wearing a dark bowler hat and a dark shirt. Instead of a face, there is a large, white, fluffy cloud. The background is a soft-focus sky with light clouds and a few small birds flying.

**ТЫ СТАНОВИШЬСЯ ТЕМ,
О ЧЁМ ДУМАЕШЬ
БОЛЬШУЮ ЧАСТЬ ВРЕМЕНИ**



**ПРИЧИНЫ, ПОЧЕМУ ОДНИ ЛЮДИ ДОБИВАЮТСЯ
УСПЕХА, А ДРУГИЕ — НЕТ**

Родились
в богатой семье

Родился
со сверхталантами
и способностями

Подфартило

Живет в
огромной стране с
большими возможностями

Родились
в благоприятный день по
астрологическому календарю



Причины, почему люди не достигают успеха:

1. Нет желания, зона комфорта.
2. Воспитание.
3. Окружение.
4. Нет веры в себя.
5. Отсутствие знаний.
6. Личная ответственность.
7. Бездействие.

**ТОЛЬКО ТЫ СОЗДАЕШЬ СВОЮ СОБСТВЕННУЮ
РЕАЛЬНОСТЬ, ТЫ — ПРИЧИНА ВСЕГО, ЧТО
ПРОИСХОДИТ С ТОБОЙ!**





ОТКУДА БЕРУТСЯ СТРАХИ И ОГРАНИЧИВАЮЩИЕ УБЕЖДЕНИЯ

Страх — внутреннее состояние, обусловленное грозящим реальным или предполагаемым бедствием.

Виды страхов:

- Объективный страх (инстинкт самосохранения).
- Иллюзорный страх (предполагаемый).

Как формируется иллюзорный страх:

Причиной их появления может стать что угодно (навязанный страх, негативный опыт).

В нашем мозге откладывается всё, что с нами когда-то произошло и хранится в подсознании.

ХОЧЕШЬ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ СТРАХА – ПОЙМИ, ДЛЯ ЧЕГО ОН ТЕБЕ НУЖЕН

Как избавиться от иллюзорного страха (коучинговый подход):

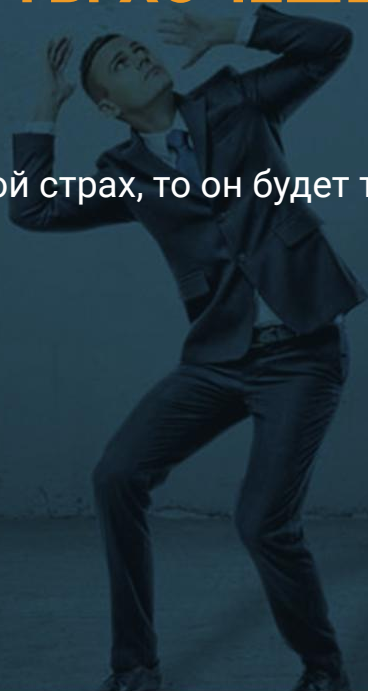
- Принять его, страх – часть тебя.
- Определить, какую пользу несет для тебя этот страх (механизм самозащиты).
- «Остаться» со своим страхом наедине и «заглянуть» ему в глаза.

«Чтобы научиться плавать — надо плыть»

Чтобы уничтожить страх, нужно уничтожить его основу — попытку от него убежать.

ЗА СТРАХОМ СКРЫВАЕТСЯ ТОТ МУЖЧИНА, КЕМ ТЫ ХОЧЕШЬ БЫТЬ!

Если ты не победишь свой страх, то он будет тебя преследовать всю жизнь

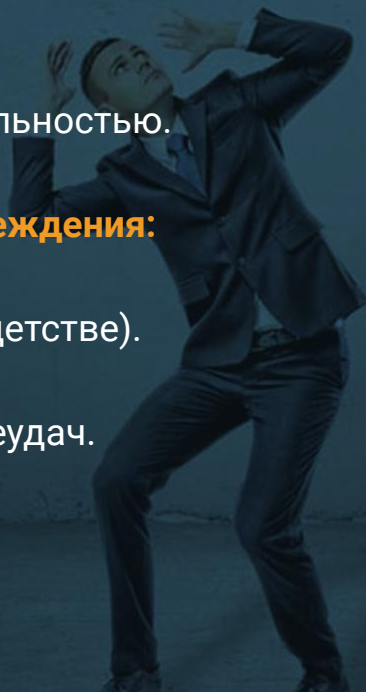


Ограничивающие убеждения – это просто наши идеи. Но они диктуют условия, которые приходится соблюдать. Они ограничивают нас в мышлении, в поведении, не дают идти навстречу желаемому.

Убеждения не являются текущей реальностью.

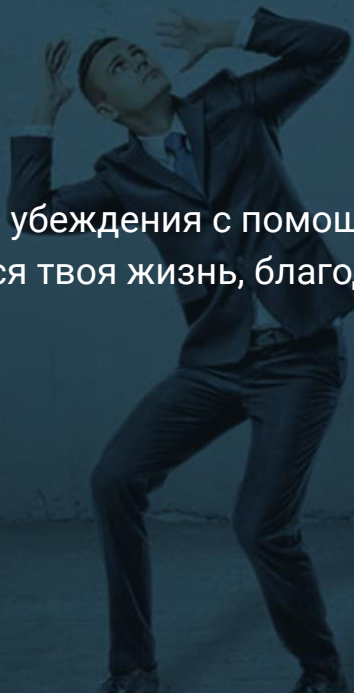
Откуда берутся Ограничивающие Убеждения:

- Воспитание (закладываются в детстве).
- Личный опыт.
- Отговорки, оправдания своих неудач.
- Окружение.
- Страх.



Как избавиться от Ограничивающих Убеждений:

- Определить ОУ
- Извлечь корень ОУ
- Осознать последствия ОУ
- Создать поддерживающие убеждения с помощью affirmаций
- Представить, как изменится твоя жизнь, благодаря новым убеждениям
- Действовать, менять У





**НИЧТО ТАК СИЛЬНО НЕ ОГРАНИЧИВАЕТ ЧЕЛОВЕКА,
КАК ЕГО СОБСТВЕННЫЕ УБЕЖДЕНИЯ!**

Задание №1

1. Определи свою сокровенную мечту
2. Выпиши 5-10 своих “тараканов”
3. Выбери самого жирного
4. Определи, кто его “породил” и чем ты его “кормишь”

Задание №2

Проработай на практике свое самое “жирное” ограничивающее убеждение



КАК ПЕРЕСТАТЬ ЛЕНИТЬСЯ И ОТКЛАДЫВАТЬ ВСЕ НА ПОТОМ

Лень — отсутствие эмоциональной и физической энергии.

Причины лени/прокрастинации:

- Нет своей четкой цели
- Неясность, отсутствия знаний, как достигать цель.
- Все устраивает

Как победить лень/прокрастинацию:

- Поставь перед собой свои цели
- Думай на бумаге
- Развивай позитивное мышление! Лень живет там, где грусть, беспомощность.
- Двигайся маленькими шажками к большой цели, введи промежуточные точки контроля.
- Соревнуйся с самим собой. Преврати работу в соревнование. Условия и приз определи сам и начинай!
- Повышай свою самооценку и уровень знаний.

САМОЕ ГЛАВНОЕ — РАЗВИВАЙ ОСОЗНАННОСТЬ!

Задай себе вопросы:

1

Какова цена
бездействия?

2

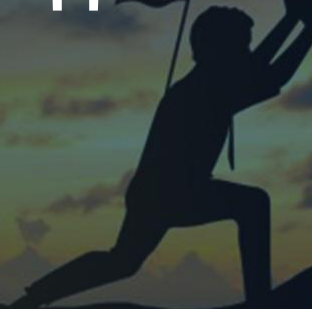
Как изменится твоя
жизнь, когда
достигнешь цели?

3

Кто управляет твоей
жизнью: ты или твоя
лень/твой страх/ОУ?



**ГДЕ ВЗЯТЬ СИЛЫ, МОТИВАЦИЮ
И ЭНЕРГИЮ ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛЕЙ**



ЧЕЛОВЕЧЕСКАЯ ЭНЕРГИЯ — ЭТО ФУНДАМЕНТ, НА КОТОРОМ СТОИТ ВСЕ ОСНОВНОЕ

Куда уходит энергия:

- Неправильный образ жизни: нарушен режим сна, неправильное питание, алкоголь, отсутствие спорта.
- Хаос, бардак в жизни, отсутствие целей.
- Негативные эмоции: страхи, обиды, сомнения.
- Позиция “жертвы” : нытье, жалобы, сплетни, зависть, хейтинг.
- Бесполезная трата времени впустую.

Как сохранить энергию:

- Соблюдать режим сна и регулярно заниматься спортом.
- Пересмотри и проанализируй все, чем ты занимаешься. Убери из графика то, что считаешь не нужным.
- Сведи к минимуму общение с токсичными людьми, которые тебе неприятны.
- Найди в сутках время для себя. Сделай это периодом регенерации сил, займись тем, что тебе нравится.

1

Действенное правило: все позитивные эмоции идут в пользу твоей энергии, каждая негативная «разряжает» тебя.

2

Проанализируй, на что тратишь свою жизнь, как проводишь свой день.

3

Не важно, что ты хочешь, что нет, что должен, что не должен.
Важно только — что выбираешь, т.е. что делаешь.

Задание №3 Шкала “Хочу и делаю”

ХОЧУ	Сбросить 15 КГ	Жениться на красивой девушке	Заработать \$10 000
ДЕЛАЮ	<ul style="list-style-type: none">• Хожу в McDonald's• Лежу на диване	<ul style="list-style-type: none">• Играю в танки• Не улучшаю физическую форму	<ul style="list-style-type: none">• Хожу на нелюбимую работу• Не повышаю квалификацию

Вывод первого урока:

1. Поведением человека управляет на 90% бессознательная часть психики, на 10% сознательная часть.
2. Подсознание не разборчиво и реализовывает то, что мы сами укоренили в нем. Неудача или удача — ему все равно.
3. Твое видение реальности не является реальностью.
4. Заметь, что твои желания не совпадают с твоими действиями. Проработай свою шкалу приоритетов.
5. Борись со страхом, с ограничивающими убеждениями каждый день.
6. Начни сейчас, не откладывай и помни: гарантий нет, есть возможности, все мечты могут стать реальностью.
7. Это твоя жизнь, только ты можешь сделать ее яркой, насыщенной и радостной.

Задания первого урока:

1. Найти себе стратегического партнера.

Скан подписанного договора прикрепить в своем кабинете обучения на платформе. Куратор отправит договор в общий чат.

2. Прикрепи шкалу “Хочу и делаю” и список своих ограничений в свой кабинет.
3. Напиши список своих ограничений.
4. Напиши отчет о проработке своего ограничивающего убеждения на практике.