



ДОСТИГАТОР!

Преврати мечту в реальность



8 Блок

14 урок

Яркость жизни





1

Яркость жизни:
в чем ее суть

2

Эмоции в жизни
человека

3

Счастье и как
его достичь

4

Как сделать свою
жизнь интереснее



Яркость жизни: в чем ее суть



Яркость жизни

приходит, когда
человек
реализовывает
свои мечты и
получает
удовольствие от
самого процесса
их достижения



Яркость жизни — это не распорядок дня, это мироощущение человека

Главные составляющие яркости жизни:

1. Эмоции, которые испытывает человек
2. Внутреннее состояние счастья или несчастья



2

Эмоции в жизни человека



Каждую секунду своей жизни человек испытывает эмоцию!

Когда ему кажется, что он ничего не испытывает, — он просто не понимает, что это за эмоция!



Почему так происходит?

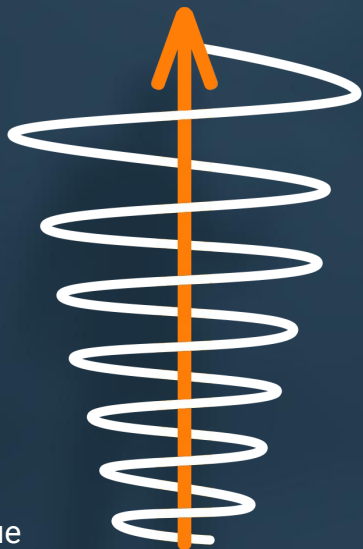
Сформировалась привычка подавлять и вытеснять свои эмоциональные переживания из-за негативного опыта

Виды эмоций: отрицательные и положительные

Эмоциональные спирали

ПОЗИТИВНЫЕ ЭМОЦИИ

1. Радость
2. Страсть
3. Энтузиазм
4. Вера
5. Оптимизм
6. Надежда
7. Удовлетворение



НЕГАТИВНЫЕ ЭМОЦИИ

8. Скука

10. Раздражение

12. Разочарование

14. Беспокойство

16. Уныние

18. Месть

20. Зависть

22. Страх / Печаль /
Депрессия / Бессилие / Жертва



9. Пессимизм

11. Волнение

13. Сомнения

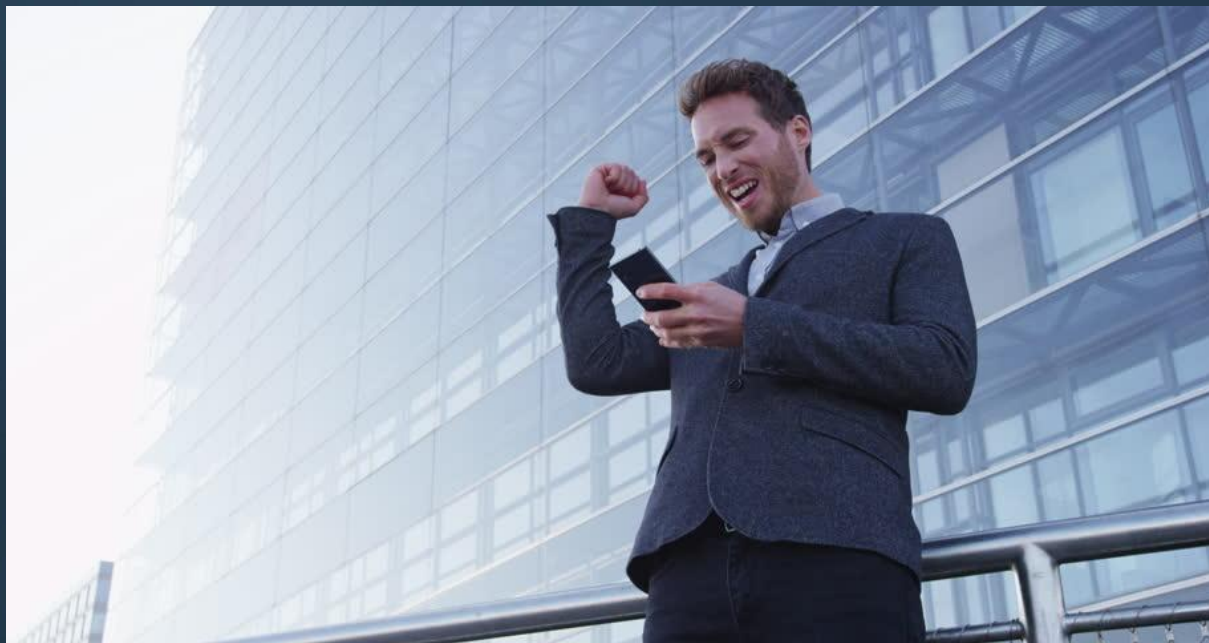
15. Обвинение

17. Злость

19. Ненависть

21. Вина / Низкая самооценка

**Осознание человеком своих эмоций помогает ему
осознать свои потребности и улучшить свою жизнь!**



Задание №1 Список своих удовольствий

- Напиши список занятий, от которых ты получаешь положительные эмоции.
- Напиши список всего, что хотел бы попробовать нового.
- Планируй минимум раз в неделю уделять время для перечисленных тобой событий из двух списков.



Счастье и как его достичь



СЧАСТЬЕ



Внешнее

связано с внешними
приятными
событиями



Внутреннее

состояние человека,
не зависящее
от внешних событий

Счастье не зависит от уровня дохода, от количество девушек, от стран, в которые путешествуешь и так далее, счастье зависит только от твоего выбора! Быть “страдальцем” или счастливым!




“Похитители” счастья	“Создатели” счастья
жалобы	позитивное мышление
обвинение	благодарность
хейтинг	поиск нового
стеснение	окружение мотивирующих людей

Задание №2 Выработывай привычку быть счастливым

1. Отслеживай свои мысли. Пресекай на корню жалобы, обвинение, стеснение.
2. Веди Дневник Благодарности:
 - а. напиши все за, что ты благодарен в своей жизни и людям из своего окружения (родителям, девушке, начальнику, друзьям...);*
 - б. каждый день перед сном выписывай минимум 5 пунктов — события, которые произошли в этот день.*

Как оставаться счастливым, когда ты “на дне”

Техника Светофор

 Красный	Стой	Перестань делать то, что делаешь, именно эти действия привели тебя “на дно”. Не кипишуй, не бегай как белка в колесе. Остановись
 Желтый	Оглянись по сторонам	Прими ситуацию, перестань обвинять себя и людей. Верни себе ответственность за свою жизнь и пойми — эта ситуация сложилось для твоего роста и развития!
 Зеленый	Иди	Проси о помощи. Найди специалиста, который может помочь решить твой вопрос: психотерапевт, тренер, коуч, друг, который сталкивался с такой же ситуаций. Ищи новые знания. Выбирай веру, а не страх.



4

Как сделать свою жизнь интереснее



1. Между знаниями и осознанием большая пропасть! Все, что ты узнал, — сразу применяй на практике.
2. Следи за своими эмоциями.
3. Следи за своим мышлением.
4. Концентрируйся на всем хорошем.
5. Пробуй новое, изучай новое, выходи из “зоны комфорта”.
6. Расширяй круг своих знакомых.
7. Планируй свои выходные заранее.
8. Выделяй время на хобби и удовольствия.
9. Путешествуй.

Жизнь — не черновик!

Многие люди живут в ожидании, что сейчас потерпят, а вот скоро все изменится и они заживут по полной!

Как будто проживают черновик, а потом все исправят в чистовике!

**Жизнь — здесь,
сейчас, в моменте!**



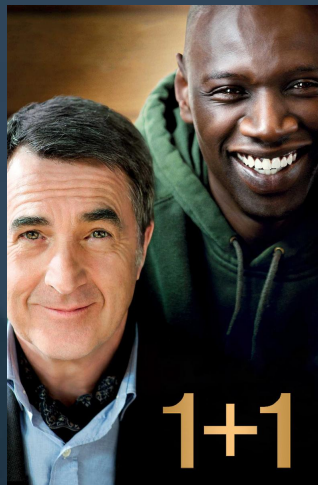
Притча

У одного человека было ведро слив. Каждый день он перебирал их, отбирал подгнившие и съедал. Однажды он доел последнюю сливу и увидел, что ведро пусто. Так он съел целое ведро гнилых слив.



**Не будьте человеком, который съел ведро
гнилых слив!**

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ФИЛЬМЫ



1+1



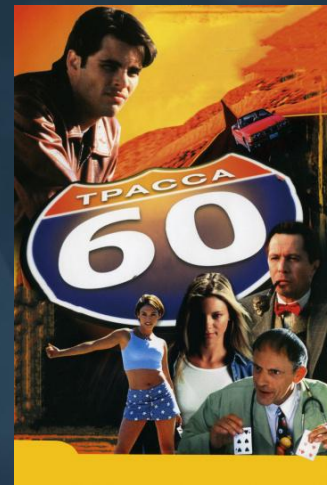
Достучаться
до небес



Всегда
говори ДА



Пока не сыграл
в ящик



Трасса 60

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА



Быть счастливее

Тал Бен-Шахар

ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ

Напиши отчет о своих
результатах, которых достиг
благодаря тренингу

Достигатор

