

Как перейти на новый уровень богатства и счастья

Сейчас вы узнаете об эффективном методе программирования целей в наше подсознание.

Этим методом с нами поделился Брайан Трейси. Я же его лишь адаптировала и усилила.

Если вы проведете вашу цель по этим ступеням в таком же порядке, то вы увидите, что скорость вашего продвижения к ней будет просто поразительной и вы увидите, что за 1 год вы продвинулись быстрее, чем это вы сделали бы за 3-4 года!

Чего же хотят ваши мечты и желания? Они хотят быть воплощенными.

1. Самый первый шаг – это ваше желание.

Очень сильное желание или Нужда.

Это сила, которая и движет нас к прогрессу.

Формулируем желанием по правилу: оно очень сильное, оно личное, касается только вас, вы не можете желать за другого человека!

Вы не можете желать, чтобы ваш муж сделал то-то и то-то.

Почему? Потому что 1-й шаг- это желание.

2. Вера. Или Убеждение-

мы должны верить без тени сомнений, что данная цель достижима в настоящее время. Нельзя ставить цели, в которые вы сами не можете поверить.

Подсознание не обманешь. Пусть цель трудная, но она правдоподобная.

Например, вы получаете сейчас 100 тысяч в месяц.

И решили поставить цель заработать 1 миллион. Пока ресурсов для этого вы не увидите, ваше подсознание откажется вам верить.

Назовите для себя сумму, увеличенную в 2-3 раза. И это будет правдоподобно. Внутреннего сопротивления не возникнет. Начните с малого.

Это будут ваши этапы к целям.

Вероятность достижения должна быть 50/50. И тогда вы сможете с большей долей вероятности ее достичь. Делайте цель трудной. Она должна быть выше вашего настоящего уровня успеха, только тогда цель вас заставит трудиться и выходить из зоны комфорта и задействовать ваш потенциал.

Делайте цели сложными. Простыми они тоже не должны быть.

Но и убеждение в достижимости тоже должно быть.

3. Записывайте ваши цели.

Это будет программой действий для вашего подсознания. Ученые доказали, что 90% людей никогда свои цели не записывают!

Подходите к этому так, как будто вы с помощью клавиатуры программируете ваш компьютер.

Цель надо прописать во всех деталях, в подробностях, очень точно.

Потому что когда вы получите через время вашу цель в воплощенном виде, вам может не понравиться!

Если вы хотите большой дом, то надо подробно описать, сколько спален, какая гостиная, кухня, гараж, двор.

Подробно, вплоть до мебели и обоев.

Почему это нужно сделать? Потому что ваше подсознание воплощает ВИД цели. Картинку.

Нет картинки- нет воплощения.

Помните- это самый важный шаг. Пока цель не записана на бумаге- она всего лишь желание.

Это будет гораздо быстрее приближать вас, чем годы вынашивания целей в уме!

4. Ваша выгода и польза от достижения цели.

Сядьте и запишите все, что вы получите, когда цель будет достигнута.

У вас должно быть много причин на это. Но минимум 3-4 вы должны найти.

Напишите, какие изменения произойдут в вашей жизни, когда материальное положение улучшится?

Чем больше причин, тем больше энергии и веры вы получите на свои цели.

Чем больше выгод- тем больше желание и устремление!

5. Проанализируйте вашу ситуацию на сегодня.

Что вы уже добились?

В чем вы уже молодец?

Это ваш ресурс.

6. Установите крайний срок!

К какому дню вы достигнете цели?

Это приказ вашему подсознанию изыскивать возможности для вас.

Какие шаги вы пройдете, как вы узнаете, что уже цель достигнута: Как вы измерите шаги, на сколько вы уже приблизились?

Чувство победы и достижения – это очень хорошо влияет на самооценку.

Побеждать- это хорошее чувство, это прогресс.

Промежуточные победы на пути к цели- это сильная мотивация!

7. Определите препятствия,

которые надо преодолеть на пути к цели.

На пути они обязательно встретятся.

Поэтому выпишите их все на бумагу, особенно , крупные.

И они станут сразу же менее значимыми.

Если препятствий нет, то это -не цель.

8. Четко определите, какие знания вам потребуются, чтобы достичь цели.

Каждая значимая цель потребует от вас изучить что-то новое, прочитать какую-то книгу, пообщаться с экспертом.

9. Определите, какое потребуется вам окружение людей, общественных групп, сообществ, организаций.

Закон Возврата гласит: «Что посеешь, то и пожнешь».

Что мы пожинаем сейчас- это плоды посева ранее.

А семена, которые мы сеем сейчас- прорастут в будущем.

Поэтому, чем больше посеем сейчас, тем больше соберем потом.

Закон Компенсации: каждое действие получает равный по силе отклик.

Давай побольше- больше и получишь.

Спроси себя: что я могу сделать для них, чтобы они стали сотрудничать с нами?

Какой вклад я сделаю, чтобы по закону компенсации я получил то, что хочу?

И закон Услуги. Согласно ему мы для получения славы и признания должны оказывать ценные услуги нашим товарищам, коллегам, окружающим.

Успех всех известных людей начинался с того, что они мысленно представляли, что они могут сделать для других, как могут послужить им?

Они заранее решили пройти закон Сверхкомпенсации, дать людям больше, чем получают взамен.

В любом бизнесе это должна быть главная мысль: что я могу дать другим?

А неудачники, которые крутят колеса на месте, делают всегда наоборот.

Они думают, какую выгоду смогут извлечь, а не что они смогут принести и дать.

Богатые знают: секрет успеха- в готовности делать больше, чем за это заплатят. Концентрироваться на

умении

«давать». Давать - это большее блаженство, чем брать.

10. Соберите все детали предыдущих пунктов и создайте план, с деталями, мерами и шагами, действия.

Создайте классификацию, с приоритетами.

Что будете делать сначала, а что потом?

Это будет список всех ваших действий в порядке длительности и приоритета.

Запишите план на бумаге, пробежите глазами, почеркайте и перепишите заново, пока он не будет вам нравиться.

Идеальных планов не бывает.

Они будут меняться.

Все великие люди на планете постоянно пишут и переписывают цели.

Думают на бумаге! Планируют день, неделю, месяц.

Именно поэтому они двигаются к целям стремительнее других.

11. Сейчас пришло время создать в вашем сознании четкую, ясную картинку вашей цели.

Представьте ее в виде фильма, где вы - в главной роли.

Но вы же и режиссер, и зритель!

Увидьте себя счастливого в этом фильме.

У вас картина должна быть живая, не вызывать неприятных эмоций и напряжения.

Именно как бы набросок сценария, а детали позвольте вам предоставить в виде приятных сюрпризов.

Любуйтесь картиной, каждый день можете добавлять в нее новые образы, новые ситуации и обстоятельства.

Пусть ваш фильм будет живой, с эмоциями, вкусом, запахами, тактильными ощущениями.

Наше подсознание исполняет желания, связанные с комфортом, приятными эмоциями в первую очередь.

Если вам удастся увидеть себя и ваш воплощенный вид цели, значит, и на самом деле она будет достигнута.

Это очень важный шаг.

12. Подкрепите ваш план решимостью, упорством и самодисциплиной.

Никакой самый лучший план в мире не будет работать, если не будем работать мы.

Не бросайте ваши цели после первой же неудачи.

Упорство и терпение- вот что нужно вам!

Каким бы ни был хорошим ваш план, а намерения самыми благими, обязательно появятся препятствия, так всегда бывает.

История не знает ни одного героя, чей путь был бы ровным и легким.

Победители всегда падают и поднимаются.

В конечном итоге они всегда попадают в цель, если не остановятся.

Самодисциплина- это упорство, приведенное в действие!

Ваше упорство- это мера вашей веры в себя.

Упорство- это то, как мы поднимаемся после каждого падения.

И тогда нас уже ничто не может остановить!

13. И, наконец, очень важное заключение.

Помните, что любая цель - она уже внутри вас.

Ее не надо придумывать, не надо «ставить» по указке кого-то.

Цель- это ваше желание.

А желание- не что-то там с неба взятое.

Это – ваш внутренний запрос, и он уникальный.

Ни у кого другого такой запрос возникнуть просто не мог!

Ведь ваше желание- это часть вашего жизненного плана!

И желание у вас только потому и родилось, чтобы вы выполнили часть вашей жизненной задачи.

Вашими желаниями проявляется заложенный в вас потенциал, и вы несете полную ответственность за реализацию этого вашего жизненного потенциала.

Именно так и подходите к вашим желаниям и целям!



Анна Сидоренко, трансформационный тренер, основатель Академии счастья для женщин «Лучшая Я» <http://luchshayi.ru/>