

**Светлана
Фёдорова**

**Цели
наше всё**



Дневник марафона

День 1**СТАРТ**

В моих марафонах есть традиция: **основная БАЗА ежедневных мини ритуалов, одни и те же действия на весь марафон:**

1. **Утром контрастный душ (или обливание холодной водой).**
2. **Утром 15 минут тишины ума. Пытаемся медитировать.**

Главная цель медитации - это разгрузить мозг, освободить его от мыслей и отдохнуть от всего того многообразия внутренних голосов, которые постоянно атакуют тебя внутри тебя и никогда не затыкаются)). Делать это очень важно, потому что, когда мы даем передышку мозгу и своему сознанию, появляется возможность обновить взгляд на себя, на свою жизнь, на свои цели и таким образом приходят самые классные, креативные, свежие идеи.

Вот несколько способов медитации:

1. Садимся, расслабляемся в полной тишине, сосредотачиваемся на дыхании, делаем глубокие вдохи и глубокие выдохи, и просто 15 минут ничего не делаем, а только наблюдаем за дыханием. Твоя задача максимально сосредоточится на дыхании, даже если мысли будут периодически всплывать в голове.
2. Медитация на мантру “Ом” – одна из самых мощных техник – при этом относительно проста для освоения. Принимаешь удобное положение, расслабляешь тело, закрываешь глаза и повторяешь про себя (а лучше вслух) “ОМ”. Повторяешь ритмично, ни быстро, ни медленно, как бы лениво, без всякого напряжения, как получается. Конечная буква «М» тянется таким образом, что звук мантры напоминает удар колокола. Во время медитации на мантру «ом» внимание направлено на звучание мантры. Ты как бы думаешь «ом», подменяя мантрой привычный поток мыслей. Таким образом, мантровая техника как бы «обманывает» ум, удерживая внимание однонаправленным, без отвлечений на мысли.
3. Ты можешь повторять вместо “Ом” какую-то фразу. Придумай о себе интересную фразу или метафору, которая тебя вдохновляет, например, что ты - звезда и твой свет согревает всю вселенную. Медленно повторяй эту фразу про себя и сосредоточься только на этой фразе.
4. Сосредоточься на ощущениях в теле. Почувствуй кончики пальцев ног, рук, как тело соприкасается с одеждой и т.п., плавно переводи своё внимание с одной части тела на другую.

Необходимо нарабатывать навык медитации постепенно.

3. **Вечером фиксируй все свои продвижения к целям. Даже малейшие.**



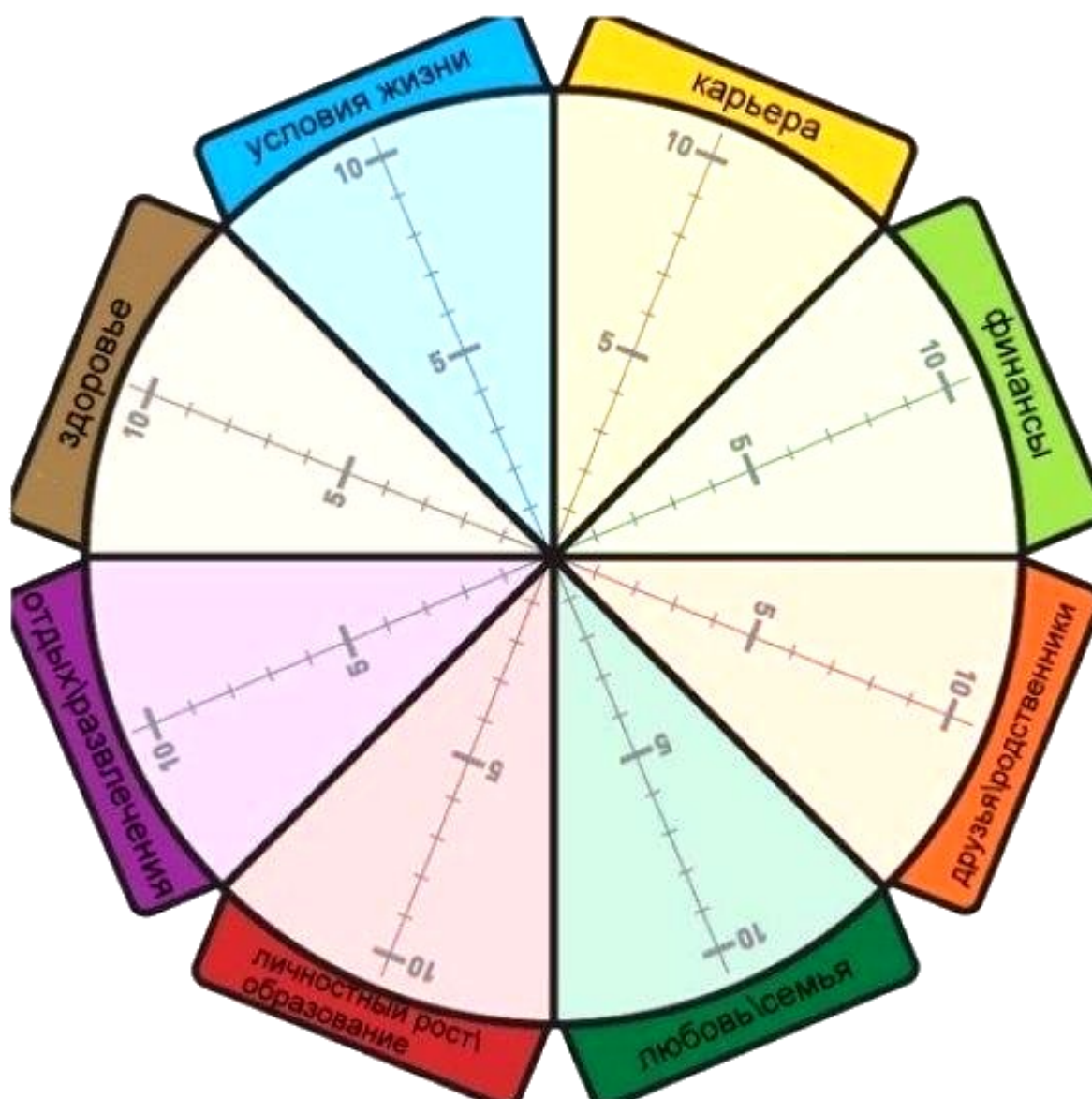
День 1**СТАРТ**

Помимо этих трех замечательных действий, каждый день будет по одному заданию.

Сегодняшнее: вот таких кругов, как на картинке, тебе нужно три.

На год, на 5 лет, на 10 лет.

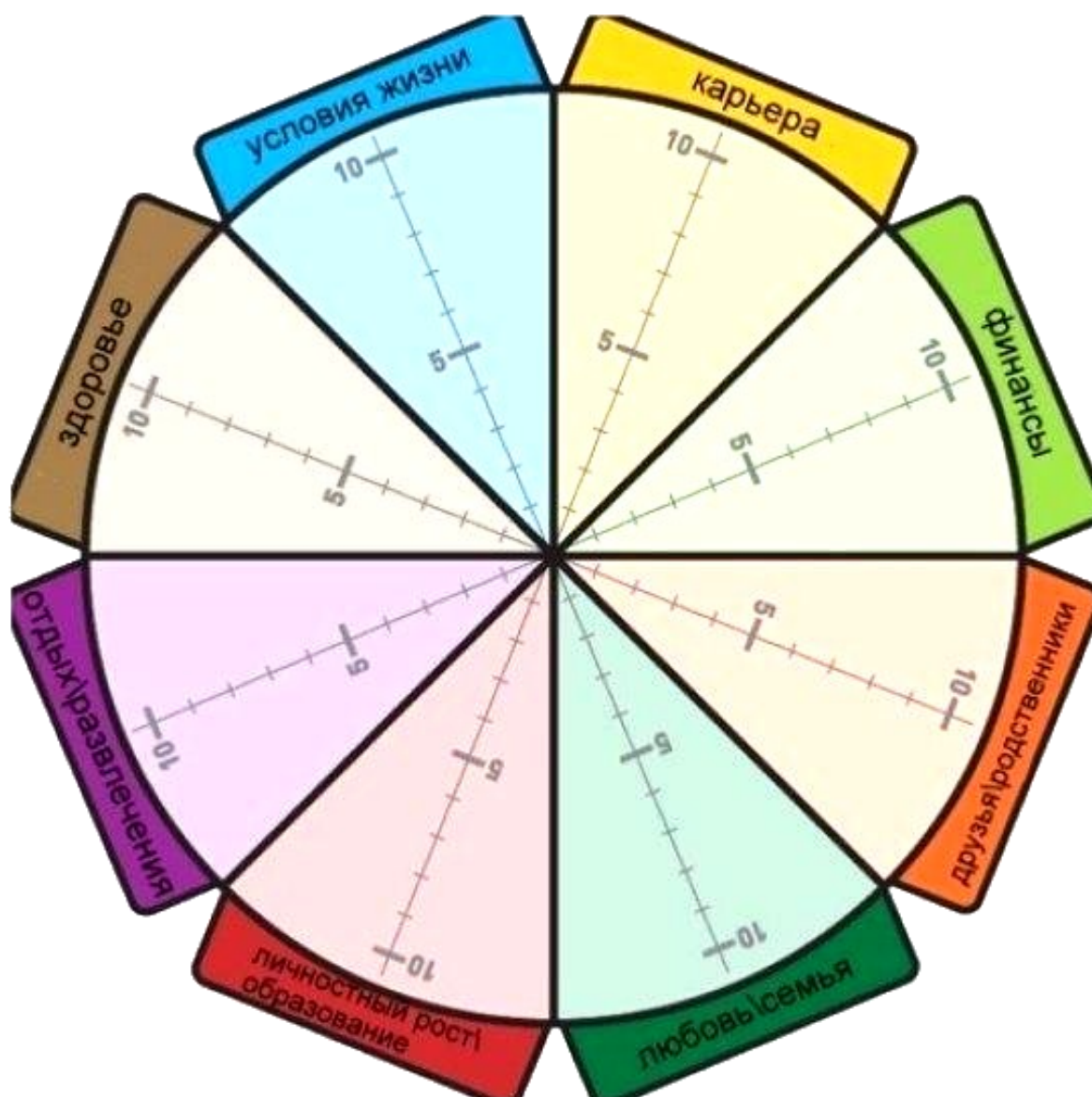
В каждом круге **распиши всё, что хочешь иметь** по сферам через год, через пять лет и через десять, соответственно. Ставишь **конкретные даты**, к какому дню ты достигнешь всего желаемого, потому что для мозга "к 21.09.2017г." понятнее, чем "через год".

ЦЕЛИ НА ГОД

Проверка: на сколько баллов по шкале от 1 до 10 тебя вдохновляет то, что получилось?

день 1

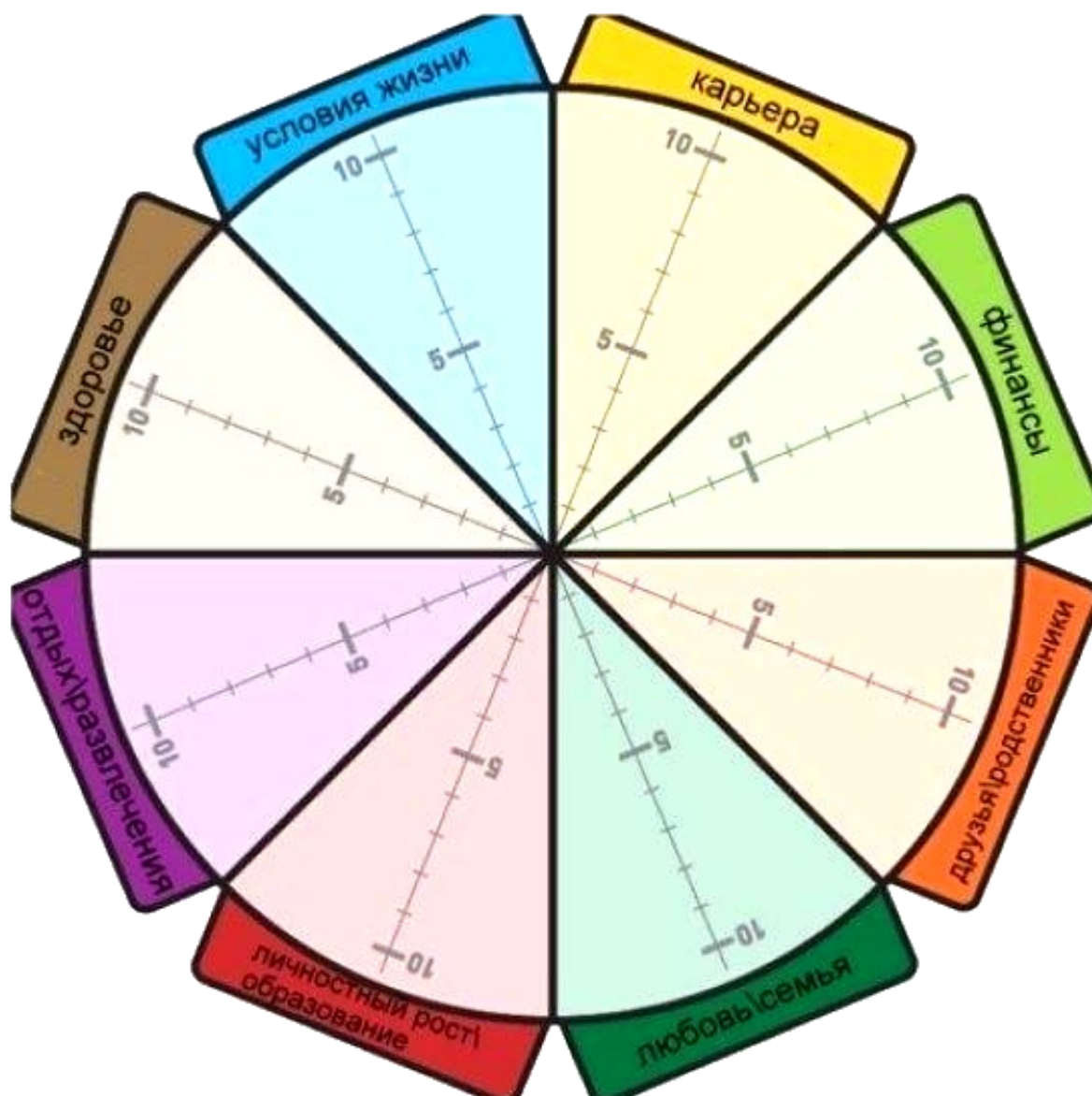
ЦЕЛИ НА 5 ЛЕТ



Проверка: на сколько баллов по шкале от 1 до 10 тебя вдохновляет то, что получилось?

день 1

ЦЕЛИ НА 10 ЛЕТ



Здесь пиши отчет за день:



День 2**ДЕТОКС ОТ НЕГАТИВА****Помним про Базу! Делаем .**

Задание: берём первый круг по целям на год, смотрим все свои сферы. Каждую цель проговариваем **вслух**, чтобы отзеркалить те процессы, которые происходят в мозгу, и **записываем на бумагу** всё то (**весь негатив**), что твой внутренний голос, твоё сознание говорит тебе против этой цели, например, «Ты не успеешь, у тебя не получится, ты слишком глупая для этого, ты не сможешь и т.п.».

После того, как ты это всё зафиксировала - переворачиваешь каждую негативную установку (мысль) в позитивную, пишешь фразы, которые тебя вдохновляют и заряжают энергией. И так **делаешь на каждую цель по всему кругу**.

Затем берёшь диктофон и записываешь все позитивные фразы, и первым делом утром, как только проснулась (до того как встать с кровати, **сразу после пробуждения**) - **слушаешь!**

В результате этого у тебя формируются новые нейронные связи в мозгу (новый мозг!)

В идеале нужно слушать несколько раз в день, но утром - обязательно!

Слушаешь 21 день!

Через 21 день снова берёшь свой круг с целями и снова выписываешь весь негатив, потому что начнут «вылезать» новые установки и новые негативные мысли.

Чистим всё до глубины.

Желательно это делать регулярно **в течение года**. Если выполнить это задание, то через год ты себя не узнаешь))

После проработки целей на год,

берёшь следующий круг на 5 лет, 10 лет и делаешь то же самое.



Негатив

[illegible]This image shows a blank sheet of white paper designed for writing. It features a series of evenly spaced horizontal yellow lines across its entire width. A single vertical red line runs down the left side of the page, creating a margin. The paper is oriented vertically and appears to be part of a notebook or binder.

АНАЛИЗ

Что есть уже сейчас?

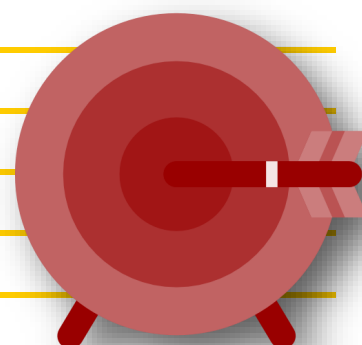
РЕСУРСЫ. Берешь **каждую** свою цель из круга и **фиксируешь** на бумаге всё то, что **есть сейчас**.

Смотри широко и цени всё.

У тебя есть ты и это ресурс. Есть доступ к соцсетям и это ресурс. Есть муж/мама/ребёнок, и это ресурс. И много чего ещё.

Я хочу, чтобы ты расширила свой взгляд на всё то, что у тебя есть.

Сиди, думай, фиксируй ВСЁ:

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal yellow lines, resembling notebook paper. In the bottom right corner, there is a red target icon with three concentric circles and two small legs at the base. A red arrow points horizontally from the center of the target towards the left edge of the page. The entire graphic is set against a black background.

АНАЛИЗ

Начинаем вести дневники времени и финансов.

ВРЕМЯ. Начинаем фиксировать в заметках в телефоне (потому что он всегда под рукой) подробно, сколько времени у тебя ушло на всё то, что ты сегодня делала.

Не пытайся торопиться или отказываться от своих guilty pleasures: преступные удовольствия, те, в которых стыдно признаться социуму: тупые паблики в соцсетях, русские сериалы, выдавливание черных точек на лице или перемалывание ситуаций из прошлого "вот я бы ему так сказала, а он бы, а я бы....". Просто фиксируй по честному свой естественный день. Вечером проанализируй, сколько конкретно часов и минут куда у тебя уходит.

И запиши это в отчете:

[illegible]

ФИНАНСЫ. До рубля фиксируем расходы и доходы.

Если есть **долги**, составляешь **план, как будешь отдавать**. Если тебе должны, заberi или прости навсегда. Начни откладывать сколько можешь на неприкасаемый счет! И **распланируй депозиты и вклады**, унеси эту сумму в банк, чтобы не потратить. Это важно. **Это будет увеличивать твой доход**. Об этих заначках говорит поговорка "деньги к деньгам".

[illegible]

День 4

МОТИВАЦИЯ

Сегодня дошлифуем мотивацию на твои цели по кругу.

1. Берёшь **круг по целям на 10 лет.**

Про каждую цель из этого круга нужно **написать** мини-сочинение на тему: «Зачем мне это нужно? Что изменится в моей жизни когда я получу то, что хочу? Как это изменит мои отношения с миром и с окружающими? Что ещё большего я достигну когда сбудутся мои цели? Ради чего большего я делаю эту работу и все эти цели?».

Распиши так же всех выгодоприобретателей от достижения каждой цели.

И так **написать про КАЖДУЮ цель!**

Делай эту работу очень внимательно и до некоего внутреннего «щелчка». Щелчок - это инсайт, это то состояние, когда у тебя побежали мурашки по телу, ты вдохновилась, почувствовала энергию внутри.

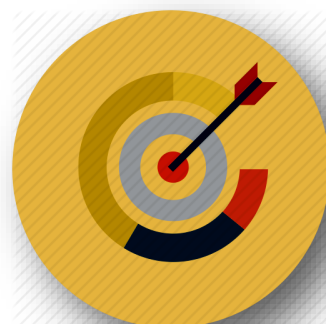
Пример: цель - увеличить свой доход до стабильных 100000 руб. в месяц.

Ты представляешь, что вот ты зарабатываешь 100 тыс. ежемесячно, тогда кто получит выгоду от этого? Во-первых, ты сама, потому что твоя цель достигнута, тебе от этого радостно. Во-вторых, ты начинаешь радовать своих близких: помогаешь им либо решаешь какие-то финансовые вопросы, или даришь им подарки. В-третьих, выигрывает МИР, потому что ты начинаешь давать деньги на благотворительность (это очень важно), ты начинаешь менять мир; потом начинает выигрывать бизнес и экономика страны, потому что ты начинаешь больше покупать, или больше относить денег в банк, или больше платить налогов и эти деньги пойдут на развитие нашей страны – начнёт улучшаться экономика, а значит и в целом ситуация в мире (отношения России с другими странами начнут улучшаться).

Пожалуйста **не обещивай свои цели** и важность всего того, чего ты достигаешь. Посмотри в итоге всех конечных выгодоприобретателей и посмотри, самое главное, в перспективе на твою жизнь **как эти цели скажутся, то есть когда ты достигла цели** 100 тыс. в месяц, то как это отразится на твоей цели через 5 лет, через 10, 20, 30 лет. Посмотри на эту цель максимально глубоко, широко, высоко)), со всех сторон.

Тебе **нужно увидеть всю значимость для мира того, что ты хочешь иметь.** Это та мотивация, которая будет двигать тебя непрерывно! Мотивация от сердца!

2. Сделай тоже самое с **кругом по целям на один год.**



День 5

А теперь снова вернись к своим **кругам на год, пять и десять лет.**

Внимательно посмотри и **выбери три самых главных сектора**, на которые нужно акцентировать всё своё внимание.

Эти три сектора выбери с таким расчетом, что если вдруг ты будешь уделять всё своё внимание только им, остальные сектора автоматически подтянутся и все цели осуществляются стопроцентно.

Как только ты выбрала три сферы, **сделай сегодня же в каждой по одному конкретному шагу на встречу.**

Например: ты выбрала жилищные условия, отношения и деньги. В жилищных условиях ты хочешь свой дом через десять лет, в отношениях - замужество, в деньгах - 100 тыс в месяц.

Значит сегодня конкретные простые шаги такие: назначаешь встречу с продавцами земельных участков (вот вообще неважно, что сейчас денег на дом нет.), разговариваешь с начальником про повышение твоего оклада и просишь замужних подруг познакомить тебя с холостыми друзьями ее мужей.

Конкретные, четкие шаги.

Нам важно сделать шаг на встречу цели и тогда цель сделает шаг на встречу тебе!

Твои шаги:



День 6

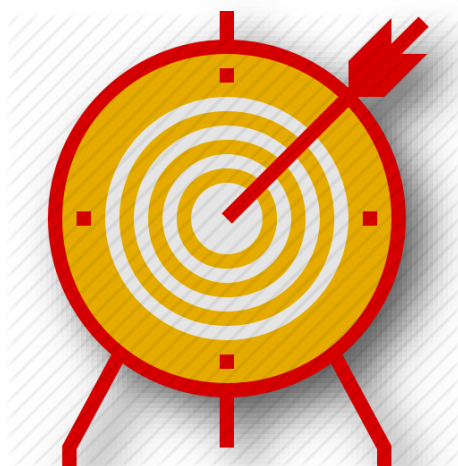
люди

Открой свои соцсети и **начинай писать всем подряд в своём списке друзей. Всем!!!**

Спроси вежливо, тактично и дружелюбно про дела, новости и кто чем занимается.

Догадываешься, **зачем?**

Люди - это самый крутой ресурс для твоих целей.



день 7

ПЕРЕДЫШКА

Отдыхай. Никаких заданий по марафону НЕ делай.

Дай мозгу передышку для новых инсайтов!



ПЛАНИРОВАНИЕ

Насколько ты сдвинулась по своим целям?

С сегодняшнего дня с вечера начинай **планировать** свой день **методом одного шага**.

"Какой один шаг сегодня мне надо предпринять, чтобы оказаться в той точке, в которой я хочу быть?".

Теперь так будет весь марафон.

План на завтра:



День 9

КАЧЕСТВА

Сегодня возьми три главные сферы по целям, которым нужно уделить основное внимание (День 5).

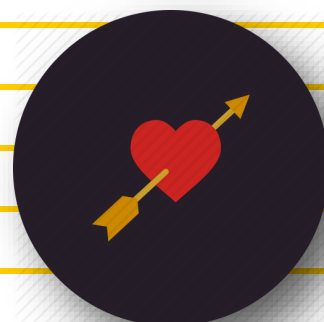
Распиши, какие качества тебе необходимы, чтобы во всех этих трёх сферах цели сбылись.

Например, ты выбрала три сектора: отношения (хочу выйти замуж), деньги (хочу 1 млн. в месяц) и карьера (хочу стать владелицей своего бизнеса). Расписываешь: «А собственно какой должна быть Я, чтобы я вышла замуж по любви и счастливо? Какие качества должны быть у меня в характере, чтобы я построила собственный бизнес с оборотом 1 млн. в месяц?»

Т.е., **расписываешь каждую свою черту характера**, вспоминаешь в своём окружении людей, которые уже добились таких целей (может ты подписана на таких людей в соцсетях), **проанализируй их черты характера и отметь те, которые наиболее близки тебе.**

Проверь всё написанное ощущениями в теле, т.е., если читая этот список, ты чувствуешь, что где-то себя обманула, что-то не так, то переписывай до того момента, пока не почувствуешь, что написала всё верно!

Твои качества:



ИСТОРИИ

Напиши 10 историй из своего прошлого, которыми ты гордишься.

Допустим, у тебя предстоит свидание с мужчиной твоей мечты, и он сможет в тебя влюбиться, узнав 10 твоих историй))

Выбери лучшие свои истории, необязательно «грандиозные» достижения.

Это могут быть и какие-то незаметные социуму вещи. Например, спасла подругу от того, чтобы сделать неверный шаг; или: дружу с соседкой, забочусь о ней и т.д.

Затем возьми каждую историю и **проанализируй, благодаря каким качествам твоей личности эта история состоялась.** Проанализируй свои самые сильные, самые прекрасные качества, которые спровоцировали эти лучшие истории твоей жизни.

В этих историях ты узнаешь, кто ты на самом деле есть.

[illegible]

день 10

[illegible]

день 11

Как именно тебе надо отдыхать, чтобы полностью восстанавливаться?

Какие занятия тебя утомляют быстро?

А какие действия наоборот дают энергию?

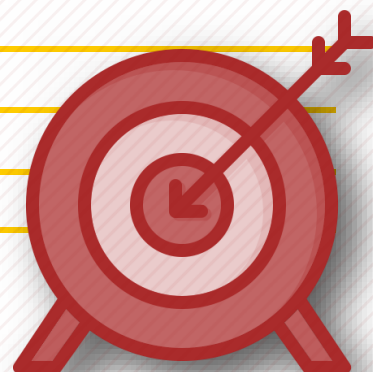
Хватит ли у тебя сил на все твои цели?

Распланируй пожалуйста свой отдых и всяческие вспомогатели во имя целей.

План отдыха:



**Хорошо вспоминай последний год, два, три.
И найди свой баланс усталости и ресурсности.**



ПРО ПРЕПЯТСТВИЯ К ЦЕЛЯМ

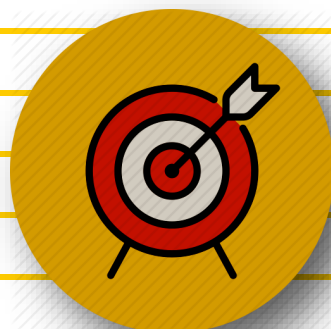
По каждой сфере распиши все предполагаемые препятствия и накидай варианты решений.

Всегда должен быть план Б!

И когда ты честно смотришь на все преграды, мозг начинает придумывать оптимальные решения.

Если какие то преграды ты обходить не готова, меняй цель. Она не твоя.

Препятствия:



день 13

НЕТВОРКИНГ

Подбери себе книги по Нетворкингу

(проще говоря о том, как общаться с людьми и строить контакты) **и по Продажам, скачать\купить и начать читать.**

Даже если ты скромный программист и общаешься только с компьютером, **Продажи и Нетворкинг прокачивают мозг.**

Если ты умеешь общаться, то это сэкономит тебе деньги на реализацию своих целей.

Клянусь.

Книжки выбирай по внутреннему отклику. Вот сердце ёкнуло - бери, твоя книга, ну либо методом первых 30 страниц. Если первые страницы не затянули, принимайся за следующую.

Моя любимая книга, например, Майк Микаловиц "Метод тыквы" и его же "Стартап без бюджета".

Навыки, прочитанные в книгах, отрабатывай тут же.

Не зря же ты накопила столько друзей в соцсетях! Пишем ВСЕМ! Никогда не угадаешь, кто может оказаться полезным в твоих целях!

Твой список книг по Нетворкингу и Продажам:



день 14

ОТДОХНИ!

Отдыхаем.

На 100% восстанавливаемся. **Полностью отвлекись** от целей и этого марафона.

Что есть качественный отдых именно для тебя?



день 15

УВЕРЕННОСТЬ

Вспомни ситуации, когда кто то говорил тебе, что у тебя что то не получится.

И проработай их любой из двух техник:

1. "Письма несчастья"

Эти письма нужно писать в три шага:

Первым шагом пишешь **ситуацию** так:

"произошло то-то и то-то, Я чувствовала вот это и вот это".

Вторым шагом пишешь письмо **человеку**, который участвовал в этой истории, причем, максимально честно, грязно, зло, если хочешь проклинать его и материть, так и делай.

Третьим шагом пишешь **письмо себе** от имени этого человека примерно так:

"Я Тебя, пишу Маше.." и дальше пишешь то, что идёт, всё, что в голову приходит, ничего специально выдумывать не нужно.

Пиши до тех пор, пока не станет так хорошо, что хочется летать. Возможно на это уйдет не один день и даже не один месяц, но это нужно делать!

*** ПИСЬМА ЭТИ ПОТОМ СЖЕЧЬ.**

2. Хо'опонопоно – это древнее гавайское искусство решения проблем.

Хо'опонопоно **помогает удалить**, нейтрализовать и стереть **деструктивные программы**, чтобы стать единым с Божественным сознанием, которое присуще каждому человеку, **слиться с потоком Изобилия и получить Вдохновение.**

В 2006 году под авторством писателя и предпринимателя Джо Витале вышла статья, названная «Самый необычный врач в мире». В публикации рассказывалось об удивительном гавайском враче по имени Хью Лин.

Имевший степень доктора философии, он разработал особый метод психологического очищения. Свою разработку ученый озаглавил «Хоопонопоно». В статье говорилось об уникальном психотерапевте, который вылечил целое отделение людей с психическими заболеваниями, даже не осматривая их.

день 15

УВЕРЕННОСТЬ

А теперь сама **методика:**



Дышишь глубоко до расслабления, вспоминаешь ситуацию и говоришь 4 фразы:

Мне очень жаль (в этой фразе Вы как бы говорите что вам жаль, что вы создали эту проблему и то, что вы берёте полную ответственность за эту проблему на себя).

Пожалуйста, прости меня (здесь Вы просите прощения за возникшую проблему).

Я люблю тебя (Вы заряжаете любовью ту проблему, которая тебя тревожит и негатив этой проблемы уходит, негатив этой проблемы разряжается).

Я благодарю тебя (Вы проявляете чувство благодарности за освобождение от этой проблемы) .

На самом деле, эти фразы **ты говоришь сама себе**, тем частям тебя, которые были задеты и обижены.

Особо болезненные эпизоды нужно проработать несколько раз. Возможно, не один месяц: **до полного облегчения и чувства благодарности.**



СОРТИРОВКА

Пишем все-все-все дела и задачи, которые вам нужно сделать в ближайший месяц.

И раскидываем по этой таблице. **В каком секторе больше всего дел у тебя?** И твоё предположение, как должно быть в идеале.

Срочность	III. СРОЧНЫЕ И НЕ ВАЖНЫЕ	I. СРОЧНЫЕ И ВАЖНЫЕ
	IV. НЕ СРОЧНЫЕ И НЕ ВАЖНЫЕ	II. НЕ СРОЧНЫЕ И ВАЖНЫЕ
	Важность	

Слышала про принцип Парето?

Возвращаемся ко вчерашнему списку дел и вычленим те 20%, которые приносят максимум результативности и денег и радости.

Остальные 80% убираем.

**Твои 20%, которые приносят
максимум результативности, денег и радости:**

A yellow notepad with horizontal lines and a dollar sign target icon in the bottom right corner.

РАБОТА НАД УБЕЖДЕНИЯМИ

Сегодня выпиши ответы на такой вопрос:

ПО КАКИМ ПРАВИЛАМ И ПРИНЦИПАМ ТЫ ЖИВЁШЬ?

Подумай об этом вопросе. Выпиши ответы.

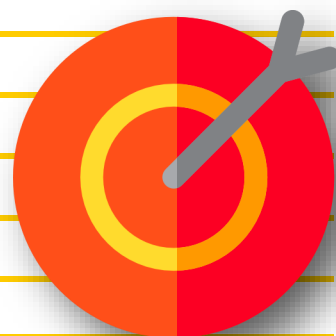
Приложи ответы к целям. Помогают ли эти правила реализовать твои цели?

Напиши себе новые правила жизни.

Залей новый крепкий фундамент твоей жизни.

И пусть все дальнейшие цели опираются на новый фундамент.

Правила твоей жизни:

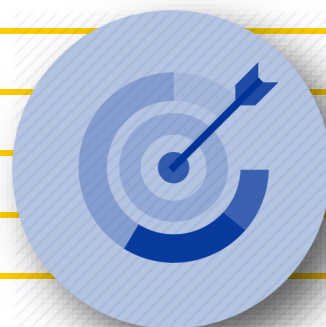
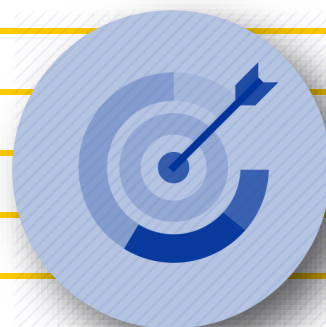


ПРО ПЛАНИРОВАНИЕ

Сейчас миллион систем планирования своего времени.

Нагугли их и **запланируй попробовать каждую** хотя бы по неделе, чтобы компилировать их и в итоге **найти свою родную, рабочую, идеально подогнанную под тебя.**

В отчете пиши свой план:



день 20

ФИНАЛЬНАЯ ШЛИФОВКА ЦЕЛЕЙ

Сейчас возьми и убери все цели, которые не радуют тебя на 100%.

Оставь только те, которые в зоне твоего влияния и вселенной. Остальное убери.

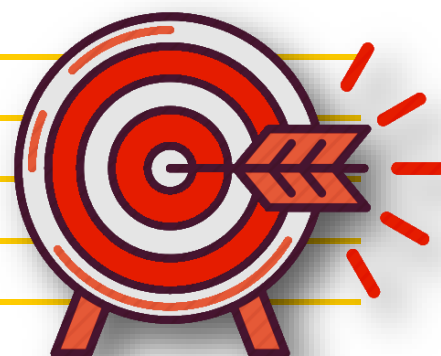
Ещё раз прочувствуй, какие цели вызывают радость? Остальные поставь под вопрос.

Нет радости - а надо ли за них держаться?

Как изменились твои цели по сравнению с первой неделей марафона?



Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal yellow lines.



ИТОГИ

Вспомни всё то, что проделала в марафоне.

Что дал тебе этот марафон?

Что изменилось в твоём взгляде на жизнь и на себя?

Как изменились твои цели?

Что ты возьмёшь с собой из марафона в жизнь и продолжишь практиковать?

[illegible]

Буду рада любому твоему отзыву с хэштегом
[#целинашевсемарафон](#)

