



ЖЕНЩИНА КОТОРОЙ МОЖНО ВСЁ

ПРО ЖЕНСКИЙ ПУТЬ К СВОИМ РЕСУРСАМ И ЦЕЛЯМ

Автор: Светлана Фёдорова

© Фёдорова С.С.
Все права защищены

МОДУЛЬ 3: ПРО ЦЕЛИ И ЖЕЛАНИЯ

УРОК 2

**КАК ДВИГАТЬСЯ К ЦЕЛИ
В УДОВОЛЬСТВИИ И В РАДОСТИ**

ЭТОТ УРОК ДЛЯ ТЕБЯ



Если ты хочешь найти свою комфортную скорость движения к твоей цели. Чем комфортнее скорость, тем больше будет реализовано.

ПРАКТИКА

ПОТРЕНИРУЕМСЯ НА САМОЙ ГЛАВНОЙ ЦЕЛИ

1

Запиши свою цель как желание: «я хочу....»

2

Задай себе вопрос «почему я хочу именно этого?»

3

Что можно сократить, убрать, чтоб облегчить путь?

4

Привнесет ли эта цель баланс в твою жизнь?

5

Обдумай, как эта цель повлияет на соседние сферы жизни?

6

Расширь горизонт: если б эта цель была достигнута, каким был бы следующий шаг?

7

Проверяем на негативность: слишком велика, вне твоих возможностей, зависит не от тебя (а от везения, других и тп)

8

Экологичная ли цель для тебя, для твоего окружения и для мира?

9

Что главное в главной цели?

**И ГЛАВНЫЙ ВОПРОС, КОТОРЫЙ Я СПЕЦИАЛЬНО
ВЫНЕСЛА В ОТДЕЛЬНЫЙ СЛАЙД, ЧТОБЫ
ПОДЧЕРКНУТЬ**

10

**КАК ДВИГАТЬСЯ К ЭТОЙ ЦЕЛИ В
УДОВОЛЬСТВИИ?**

Что можно подкрутить в скорости, в состоянии, в окружении, в формулировке, в вознаграждении, в сроках, чтобы мне было интересно и приятно двигаться к моей цели?



ЧТО ДОБАВЛЯЕТ УДОВОЛЬСТВИЯ В ДОСТИЖЕНИИ ЦЕЛИ?

ВОЗНАГРАЖДЕНИЕ!

Рекомендую придумать себе **посильные реальные вознаграждения**, которыми ты точно себя побалуешь за каждый промежуточный шаг и за итоговое достижение цели.



Реально себя вознаградить, можно даже заранее отложить деньги | запланировать время и т.п.

ПРЯНИК ЕСТЬ, **НУЖЕН ЛИ КНУТ?**

Есть исследования о позитивном подкреплении, суть которых в том, что **через похвалу и поощрения мы учимся намного эффективнее**, чем через наказания.

Фиксация своих позитивных качеств и достижений в разы эффективнее, чем негатив!

ОСТАНОВКА НА РАЗМЫШЛЕНИЯ

Что ты чувствуешь, если отпадает необходимость наказывать себя, ругать, торопить, и каким-то другим образом давать себе кнута в процессе пути к цели:

Страх?

Тревога?

Беспокойство
необъяснимое?

Сомнения?

Недоверие?

Раздражение?

Злость?

Какая мысль стоит за
этим чувством?

ИСТОРИЯ ИЗ ЖИЗНИ

ТАМАРА И ЕЁ УСТАНОВКА «ЕСЛИ Я НЕ БУДУ СЕБЯ РУГАТЬ, Я РАССЛАБЛЮСЬ И ВСЁ ИСПОРЧУ»

Тотальное недоверие себе, полученное в наследство от властной бабки.

ЭКСПЕРИМЕНТ ТАМАРЫ

А что, если в качестве эксперимента пожить месяц так, как будто бы я не бедося, которая всё профукает, а человек с достаточной взрослостью, чтоб сделать дело?

НЕДОВЕРИЕ СЕБЕ - ЭТО ВСЕГДА ИСТОРИЯ РАНЕНОГО ВНУТРЕННЕГО РЕБЕНКА

Твоя внутренняя взрослая часть тебя знает, что тебе можно доверить больше, чем кажется.

Не давай в вопросах доверия себе власть раненой детской части себя, **отдавай ресурс внимания взрослой части себя.**

**КАКАЯ УСТАНОВКА О СЕБЕ
ПРИБЛИЗИТ ТЕБЯ К ТВОЕЙ ЦЕЛИ?**

КАК КОНКРЕТНО ЭТО ДЕЛАТЬ

Как только ты начнешь нападать на себя за несделанное, остановись, осознай, что не сделано не потому, что с тобой что-то не так, а потому, что ты еще учишься чувствовать свой ресурс и менеджерить его.

А потом скажи себе:

**“ С ТОБОЙ ВСЁ В ПОРЯДКЕ. ТЫ ДВИГАЕШЬСЯ К СВОИМ
ЦЕЛЯМ В КОМФОРТНОМ ДЛЯ ТЕБЯ ТЕМПЕ**

Когда что-то не получается или не сбывается вовремя согласно планам, спроси себя:

**“ КАКОЙ РЕСУРС МНЕ НУЖЕН, ЧТОБЫ ДВИГАТЬСЯ БЫСТРЕЕ /
ТОЧНЕЕ? И ТАК ЛИ ОНО МНЕ НАДО СЕЙЧАС?**

ПРАКТИКА ВНЕДРЕНИЯ В ЖИЗНЬ

1

Ответить на 10 вопросов про главную цель.

2

Создать себе вознаграждение за цель.

3

Обозначить, что именно даст тебе комфортный путь к цели: какая именно формулировка, какие ресурсы, какое состояние, какие установки о себе и т.п.?



ТЫ - ЖЕНЩИНА

КОТОРОЙ МОЖНО ВСЁ

ВСЕГДА ПОМНИ ОБ ЭТОМ

РЕКОМЕНДАЦИИ КУРАТОРАМ

1

Проверьте: есть ли установка о себе, помогающая двигаться к целям?

2

Проверьте: четко ли участницы понимают, как им комфортно двигаться к их цели?