



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 4

**ВРЕМЯ ДЕЙСТВОВАТЬ:
ПЕРВЫЕ ШАГИ К ТВОИМ ЦЕЛЯМ**

ЭТОГО УРОК ПОМОЖЕТ



начать действовать, особенно если
прокрастинируешь или
переживаешь, что сдашься и не
доведешь дело до конца.

ВНУТРЕННЯЯ БОРЬБА ЗА ИДЕАЛЬНОЕ ДОСТИЖЕНИЕ ЦЕЛИ

«ИДЕАЛЬНОЕ Я» И «РЕАЛЬНОЕ Я»

Идеальное Я: цель должна быть достигнута на 100% и никак иначе!

Реальное Я: можно бросить в любой момент, если это перестанет быть актуальным. В реальной жизни не все проекты доводятся до идеала, есть понимание, сколько % от 100 достижения цели комфортно. Есть внутреннее разрешение не доводить до идеала! «**Мне можно облажаться!**»

ПОЧЕМУ ЛЮДИ БРОСАЮТ СВОИ ЦЕЛИ

ПРИЧИН ВСЕГО 4:

01

02

03

04

1

Цель компенсаторная - попытка внешними достижениями уладить внутренний конфликт.

НАПРИМЕР

Есть ощущение нехватки любви.

Ставится цель: заработаю миллион и все скажут, какая я молодец. Такая цель в итоге не радует, а еще часто такая цель заимствованная, типа «куплю мерседес, потому что эта марка престижная».

Проверка цели на компенсаторику: что я почувствую, когда достигну эту цель? Если другие не узнают о том, что я достигла этой цели, интересно ли мне двигаться к ней? Почему я хочу этого на самом деле?

ПОЧЕМУ ЛЮДИ БРОСАЮТ СВОИ ЦЕЛИ

ПРИЧИН ВСЕГО 4:

2

Цель сложная

НАПРИМЕР

Открыть ПВЗ Озон. Прикольно об этом фантазировать, но мотивации на конкретные действия нет.

Либо ты постоянно мотивируешь себя удерживая в фокусе внимания конечный результат: «я зарабатываю ХХХ, это дает мне МММ, у меня свой маленький понятный бизнес», **либо ты решаешь, как цель упростить:** открыть вместе с кем-то, открыть позже, подкопив побольше ресурсов и лучше подготовившись и т.п.

01

02

03

04

ПОЧЕМУ ЛЮДИ БРОСАЮТ СВОИ ЦЕЛИ

ПРИЧИН ВСЕГО 4:

3

Цель нереалистичная

НАПРИМЕР

Через год родить ребенка в законном браке, но при этом сейчас у тебя даже нет отношений.

Как подступиться к такой цели? Есть всего лишь 3 месяца на поиск, замужество, зачатие, реально ли это? Вопросы, которые стоит себе задать: **реально ли это? Экологично ли это для меня?** Иногда торопиться - это нападать на цель и саботировать её бессознательно.

01

02

03

04

ПОЧЕМУ ЛЮДИ БРОСАЮТ СВОИ ЦЕЛИ

ПРИЧИН ВСЕГО 4:

4

Цель пугающая

НАПРИМЕР

Ты решила открыть свою нейл студию, а позже расширить её до сети из 3 филиалов.

Страшно, что придется менять слишком многое в своей жизни: новое окружение, новые вызовы, новая ты, слишком много ответственности и возможно даже чужого осуждения, с которым придется мириться.

Как я буду справляться со сложностями в процессе и в точке достигнутого результата?

Конкретная сложность - конкретное решение.

01

02

03

04

САМОРЕФЛЕКСИЯ

Теоретически, по какой причине ты бы бросила свою цель?

Где подстелить соломку уже сейчас, чтобы не бросать?

Исходя из «Реального Я» сколько % цели ты точно сможешь сделать?

Ресурсное состояние! Какое необходимо для достижения цели?

**КАКИЕ ПЕРВЫЕ ШАГИ К ТВОЕЙ ЦЕЛИ
ТЫ ГОТОВА СДЕЛАТЬ УЖЕ СЕЙЧАС?**



ДЕЛАЙ

Каждый кусочек достигнутой цели будет
автоматически подготавливать тебя к
следующим!

ПРАКТИКА ВНЕДРЕНИЯ В ЖИЗНЬ

1

Наметить первые шаги и сделать их!

2

Прислушаться к своим ощущениям, нужна ли коррекция?

3

Двигаться дальше.

ПОСЛЕ ТРЕНИНГА

?

Что мне помогало двигаться в тренинге?

?

Как проявлялось моё сопротивление?

?

Как я преодолевала свое сопротивление?

?

Что меня поддержало дойти до конца программы?

?

Что я забрала для внедрения в жизнь?



ТЫ - ЖЕНЩИНА

КОТОРОЙ МОЖНО ВСЁ

ВСЕГДА ПОМНИ ОБ ЭТОМ

РЕКОМЕНДАЦИИ КУРАТОРАМ

1

Поддержать участниц в первых шагах к целям, разделить с ними радость.