Рабочая тетрадь “Магическое утро, которое изменит вашу жизнь”

lulyaka.blog

Инструкция

Приветствую вас! Прежде чем начать погружать вас в мир саморазвития, доступного каждому. Саморазвития, которое займет максимум час в день. Саморазвития, которое изменит вашу жизнь. Я хочу рассказать вам как пользоваться данной рабочей тетрадью.

В этой тетради собраны самые простые и эффективные техники, которые может внедрить в свою жизнь каждый. Можно начать даже всего с 10 минут в день. Вы сможете, проработав всю тетрадь, выбрать только то, что подходит именно вам, или взять все и сразу! Нет строгих правил, кроме одного – пробуйте и действуйте, и тогда ваша жизнь совершенно точно изменится!

Первое задание «Здесь и сейчас», с помощью которого вы проанализируете текущее состояние вашей жизни, расставите приоритеты и поймете куда же нужно двигаться. Чтобы что-то менять, нужно понимать, что не устраивает сейчас. Результат этого задания - станет вашей отправной точкой.

Затем вас будут ждать шесть практик – тишина, аффирмации, визуализация, физические упражнения, чтение и ведение дневника. Каждая подробно описана – основы, полезные советы, подборки книг и приложений, вопросы для самоанализа и многое другое. Изучите каждую практику, ответьте на вопросы, потренируйтесь.

Не обязательно выполнять все практики от и до, и не нужно делать их полностью, но через силу. Наоборот, попробуйте изменить их под свой ритм жизни, под свои потребности. Не хотите медитировать – не нужно. Понравилась идея с зарядкой и аффирмациями – тогда вперед. Не хотите вставать раньше – тогда просто измените распорядок дня и освободите совсем немного времени, хотя бы для одной практики. Главное в этом процессе – получение удовольствия. А за этим и позитивные перемены не заставят себя ждать.

Нередко, загоревшись идеей, мы к ней остываем. А новые привычки так и остаются просто красивыми словами. И чтобы этого не случилось, в конце тетради вас ждет полезная информация о том, как внедрять привычки и бороться с сопротивлением.

Так же вас ждет полезная техника, которая поможет вам на пути перемен. И трекер привычек для всех шести практик. Вопросы для подведения итогов, на которые лучше ответить спустя хотя бы месяц.

В этой тетради собран максимум пользы – от основ отдельных техник до приложений и подборок полезных книг. Все техники вместе создают идеальный комплекс. Но это не значит, что вы не можете выбрать что-то одно. Дайте себя время и пространство для маневра и привыкания, меняйте практики местами, изменяйте их, делайте регулярно, но тогда, когда это удобно именно вам.

Введение

“Жизнь начинается каждое утро”
Дж. Олстин

Главное, что вы должны понять что все, действительно все возможно, независимо от нашего прошлого и теперешних обстоятельств.

Всё начинается с принятия полной ответственности за каждый аспект своей жизни и решительного отказа винить в своих неудачах кого-либо другого.

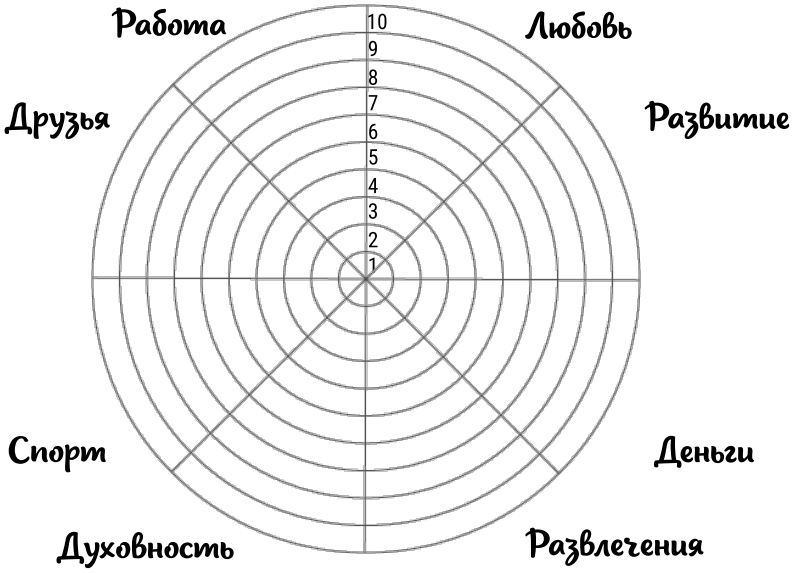
Это ваше время и ваша история

“Лучшее приключение, которое может случиться с человеком, это жить жизнью своей мечты”
Опра Уинфри

Вы можете в любой ситуации, хоть немедленно, начать изменять любую сторону своей жизни или создавать что-то новое.

Давайте для начала оценим точку “здесь и сейчас”

Оцените насколько вы удовлетворены каждой сферой от 1 до 10, где 1 - плохо, а 10 - восхитительно. Отметьте первое число, которое пришло вам на ум, и закрасьте сектор.



Это техника “Колесо баланса”. Применяется для анализа точки «здесь и сейчас». Ведь прежде, чем двигаться куда-либо, нужно понять где вы, что хотите изменить, чем точка Б будет отличаться от А.

Давно ли вы занимались спортом? Когда вы последний раз полноценно отдыхали? А виделись с родственниками? Есть ли у вас свободное время, чтобы заниматься творчеством? Как можно улучшить отношения в семье?
Что сделать с усталостью и раздражительностью?

А теперь проанализируйте каждую сферу:
что есть сейчас, что нравится, что хотелось бы изменить

Работа ___/10

Развитие ___/10

Любовь ___/10

Друзья ___/10

Деньги ___/10

Духовность ___/10

Спорт ___/10

Развлечения ___/10

Теперь у вас есть точка А. Можем двигаться дальше.

Про силу утра

“Целенаправленное,продуктивное и успешное утро генерирует целенаправленный,продуктивный и успешный день”
Хэл Элрод

Преимущества ранних подъемов:
- больше энергии;
- ниже уровень стресса;
- легче преодолевать трудности;
- появится возможность похудеть;
- выше продуктивность;
- больше заработок.

Как просыпаться легко:
- сформулируйте положительные намерения на следующий день;
- представьте, как будет тихо вокруг, и вас никто не будет отвлекать от самого себя;
- поставьте будильник, как можно дальше от себя;
- откройте шторы и впустите солнце, откройте окна и впустите свежий воздух;
- почистите зубы сразу, как выключите будильник;
- выпейте стакан воды;
- наденьте спортивную одежду или сделайте зарядку.

Запомните:
Настоящий момент значит гораздо больше, чем любой другой момент жизни, потому что то, что вы делаете сейчас и **сегодня определяет, каким человеком вы становитесь**

Ваша жизнь, как и каждого человека, складывается из нескольких составляющих: **физической, интеллектуальной, эмоциональной и духовной.**

Пора прокачать каждую из этих составляющих.
В основе магического утра лежат шесть практик саморазвития, дающие доступ к мощным внутренним силам, которые помогут изменить любую сторону вашей жизни.

Ежедневное пробуждение и утренний распорядок очень сильно влияют на успех во всех сферах вашей жизни. Давайте приступим.

Тишина – 5 min

“За один час молчания можно узнать больше, чем из всех книг, прочитанных за год”
Мэтью Келли

Тишина - один из лучших инструментов, позволяющих немедленно уменьшить стресс, одновременно повысив осознанность, и достичь ясности, что непременно поможет вам каждый день сохранять фокус на поставленных целях, приоритетах и самом важном в вашей жизни.

Что можно делать:
- медитация;
- молитва;
- размышления;
- глубокое дыхание;
- выражение благодарности.

Приложения для медитаций
«Серотонин»
«Insight Timer»
«Уроки медитации»
«Calm» и «HeadSpace» - на английском

Если вы выбираете благодарности вместо медитаций, то **трекер** для ведения **благодарностей** будет дальше.

“Медитация - это подарок, который вы можете делать себе каждый день. И, поверьте, это поистине царский подарок. Время, которое я провожу медитируя, стало одним из моих самых любимых в сутках. В это время чувствуешь безмятежность, испытываешь огромную благодарность. Ты свободен от повседневных стрессов и забот. Попробуйте медитировать ежедневно; пусть это станет временным отдыхом от тревог и проблем. После того как завершите ежедневную медитацию, ваши проблемы, конечно же, никуда не денутся, но вы увидите их в гораздо более четком фокусе и будете намного лучше подготовлены к их решению” Хэл Элрод

Основы медитации

Сделайте ежедневную практику привычкой
Чтобы достичь все преимущества медитации, требуются практика и время, так что последовательность важна

Выберите место и время
Учителя рекомендуют найти комфортное место в доме, где вас не побеспокоят, где вы сможете сконцентрироваться и почувствовать себя в безопасности

Помните о правильной осанке
Цель - в том, чтобы оставаться подтянутым и сбалансированным в позиции с прямой спиной, которая позволит вам глубоко дышать

Постарайтесь отказатсья от всех суждений
Во время медитации одна из целей - постараться уберечь себя от разочарований, потрясений и огорчений собственного блуждающего ума

Пошаговое руководство к медитации

А
Подготовьтесь к медитации

- Найдите комфортное место, где вас никто не будет отвлекать в течение 10 - 15 минут
- Сядьте удобно, чтобы спина опиралась, ноги скрестите, или поставьте на пол всей ступней, уберите из рук все предметы
- Вы можете приглушить свет, зажечь свечи и включить спокойную, расслабляющую музыку
- Закройте глаза...
  теперь вы готовы начинать...

Б
Вход в медитацию

"Закройте глаза, сделайте глубокий вдох и выдох..."

Расслабьте лицо и глаза → Лоб → Щеки → Горло → Плечи
↓
Грудь → Руки и кисти → Ноги и икры → Стопы

"Расслабьте свое тело с головы до пальцев ног"

3
Физическое расслабление

"Спокойствие - вам комфортно, спокойно, уютно"

2
Психическое расслабление

"Сейчас вы на глубоком медитативном уровне сознания. Это очень здоровое состояние"

1
Медитативный уровень

В
Медитация или фаза программирования

Вы можете выполнять пассивную медитацию

Сосредоточьтесь на своем дыхании
↓
или повторяйте мантру
↓
или повторяйте молитву

Вы можете выполнять динамичную медитацию

Представьте себе, как будет протекать ваш день
↓
или визуализируйте цель, к которой вы стремитесь
↓
или выразите благодарность за то, что имеете в жизни
↓
или ощутите единение с Богом и услышьте свою интуицию

Г
Выход из медитации

Сосчитайте от 1 до 5

"На счет 5 вы откроете глаза, будете чувствовать себя хорошо и бодро, здоровье будет крепким, настроение отличным"

Трекер благодарностей

Практика благодарности приучает быть внимательными к другим людям и ситуациям, замечать в жизни огромное количество позитивных событий и обстоятельств в целом положительно влияет на настроение.

Предлагаю понаблюдать за событиям, которым мы можем быть благодарны, в течение 30 дней и подвести для себя итоги этой практики.

Я благодарю:
себя
другого человека
событие

Я благодарю:
себя
другого человека
событие

Я благодарю:
себя
другого человека
событие

Я благодарю:
себя
другого человека
событие

Я благодарю:
себя
другого человека
событие

Я благодарю:
себя
другого человека
событие

Я благодарю:
себя
другого человека
событие

Я благодарю:
себя
другого человека
событие

Я благодарю:
себя
другого человека
событие

Я благодарю:
себя
другого человека
событие

Я благодарю:
себя
другого человека
событие

Я благодарю:
себя
другого человека
событие

Я благодарю:
себя
другого человека
событие

Я благодарю:
себя
другого человека
событие

Я благодарю:
себя
другого человека
событие

Трекер благодарностей

Я благодарю:
себя
другого человека
событие

Я благодарю:
себя
другого человека
событие

Я благодарю:
себя
другого человека
событие

Я благодарю:
себя
другого человека
событие

Я благодарю:
себя
другого человека
событие

Я благодарю:
себя
другого человека
событие

Я благодарю:
себя
другого человека
событие

Я благодарю:
себя
другого человека
событие

Я благодарю:
себя
другого человека
событие

Я благодарю:
себя
другого человека
событие

Я благодарю:
себя
другого человека
событие

Я благодарю:
себя
другого человека
событие

Я благодарю:
себя
другого человека
событие

Я благодарю:
себя
другого человека
событие

Я благодарю:
себя
другого человека
событие

Сколько дней из 30 вам удалось писать благодарности?

Если были пропуски, то зафиксируйте, по каким причинам они произошли?

Вспомните и опишите свое внутреннее состояние во время написания благодарностей.

Аффирмации – 5 min

"Вы будете оставаться неудачником до тех пор, пока не убедите свое подсознание в том, что вы и есть успех"
Флоренс Шинн

Книги по теме:
- "Подсознание может все" Джон Кехо
- "Сила вашего подсознания" Джозеф Мерфи
- "Сила подсознания, или Как изменить жизнь за 4 недели" Джо Диспенза

Самопрограммирование

Мы все запрограммированы — на подсознательном уровне — на то, чтобы думать, верить и действовать так, как мы это делаем. Наши программы представляют собой следствие множества факторов, в том числе того, что нам говорят окружающие; того, что мы сами говорим себе, а также всего нашего жизненного опыта, как позитивного, так и негативного. Некоторые из нас запрограммированы так, что было легче становиться счастливыми и успешными, а программы других, возможно, большинства, напротив, делают жизнь более трудной и полной проблем.

Мы живем в психологической тюрьме, которую сами себе построили, мы опутаны цепями своих верований, мнений, внушенных идей и обстоятельств.

Ищем негативные программы

Сядьте поудобней. Глубоко подышите. Расслабьтесь. Начните представлять. Вообразите себе, что ваша жизнь стала идеальной. Все так как вы хотите! Все желания сбылись, нет трудностей ни в одной сфере. Все хорошо с деньгами, здоровьем, развитием и тд. Представили?

А теперь задумайтесь - какие мысли возникают? Например: мне начнут завидовать, меня могут ограбить, отвернутся все друзья и близкие, много денег только у воров, богатые люди обычно надменные и так далее... продолжайте, пишите все, что только в голову придет. И так, пока не закончатся мысли.

Запишите минимум 20 штук негативных программ

Создаем новые программы

Ответьте на вопрос: “Как хотелось бы жить, если бы можно было жить лучше, если было бы возможно все?”

Запишите: “Почему вы всего этого хотите?”
Копните глубже: “Почему это важно? Зачем вам это?”

Запишите: “Каким человеком вы должны быть, чтобы достичь желаемого?”

Запишите: “Что вы можете делать каждый день, чтобы достичь желаемого - конкретные шаги и поступки? Определите сроки и новые привычки”

Как составлять аффирмации, чтобы они работали

1. Пишите в настоящем, как будто это сейчас уже есть «Я хочу полюбить свое тело» - «Я люблю и принимаю себя полностью»

2. Никаких отрицаний, частиц НЕ и негатива «Больше меня не волнуют слова соседки» - «Меня окружают любящие и уважающие меня люди»

3. Просто перевернуть недостаточно «болит» - «не болит», мозг не дурак. Нужно написать реалистично «Деньги связаны с опасностью» - «Я становлюсь богатой, и могу обеспечить себе безопасность» По мере роста, совершенствования и развития вам нужно будет корректировать аффирмации. Менять и улучшать их можно в любое время. Но как только появится новая мечта или цель – непременно начинайте добавлять новые программы. И не забывайте искать примеры этой новой жизни, в которой все возможно. Их намного больше, чем вы думаете

4. Аффирмации должны быть экологичными и безопасными для вас и окружающих «Черная кошка портит день всем, кроме меня» - «Успех сопутствует мне каждый день»

5. Не перешагивайте через 10 ступенек, будьте последовательными «Я миллионер» - «У меня есть ум и все способности, чтобы зарабатывать 50 тысяч в месяц», а после достижения уже можно будет выйти на след ступень и так дойти до миллионов.

6. Помните про буквальность и отсутствие юмора у подсознания «Я имею недвижимость в Москве» - поехала гулять по Москве и подвернула ногу - недвижимость вуаля. Подсознание выполняет всё беспрекословно. Будьте конкретнее.

7. Будьте честны с собой — вы правда этого хотите, а если так станет, то что будет, как изменится жизнь, что дальше? Спрашивайте себя чаще об этом.

8. В идеале надо вытащить все свои установки по всем сферам жизни, и самому их перевернуть.

9. Можно брать готовые аффирмаии, но только те, от которых есть энергия и приятные ощущения внутри, если нет можно доработать или не брать.

Аффирмации можно проговаривать, писать и причем левой рукой тоже, записывать и слушать на диктофоне. В идеале 2 раза в день. Утром, когда сознание еще дремлет, и перед сном, когда сознание уже почти спит.

Пишем новые программы

Читайте, пишите и проговаривайте вслух свои позитивные аффирмации каждый день. Но делайте это эмоционально. Вам должно хотеться жить так. Вкладывайте в эти слова искренние и сильные эмоции.

Визуализация – 10 min

Решите, чего вы хотите. Расслабьтесь.
И в течении 10 минут представляйте желаемый результат.

“Если вы можете об этом мечтать, значит, вы можете это сделать”
Уолт Дисней

Визуализируйте свои главнейшие цели, сокровенные желания, невероятные мечты. Включите негромкую легкую музыку, которая не будет отвлекать. Сядьте прямо, но удобно. Дышите животом.
Закройте глаза и отпустите все мысли.

Давайте потренируемся письменно

Подмайте и запишите самое большое желание (главную цель, невероятную мечту).

Запишите: “Какие эмоции вы бы испытали, если бы это желание исполнилось? Как бы это случилось?” Наделяйте себя любыми необходимыми качествами.

Какие эмоции вы бы испытывали через год, после того как желание исполнилось?

Постарайтесь увидеть, почувствовать, услышать, ощутить на ощупь, вкус и запах каждую деталь своего идеального видения. Привлеките все свои органы чувств к максимизации эффективности визуализации. Чем более ярким и четким будет ваше видение, тем больше вы впоследствии приложите усилий, чтобы сделать его реальностью.

Помните два условия успешной визуализации:

1. Представляйте свои цели так, как будто все это происходит с вами прямо сейчас. В своем сознании сделайте это реальностью. Создавайте детальные образы.

2.Мысленно представайте свою цель не менее одного раза в день, не пропуская ни дня. Повторение – мать учения.

Физические упражнения – 20 min

Жизнь – это поток, движение. Хорошее самочувствие требует гибкости

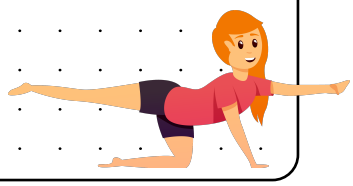
“Если вы не находите времени для физических упражнений, то, скорее всего, вам придется найти время для болезней”
Робин Шарма

Полезные приложения для нескучной зарядки:
“Wakeout” - только ios
“Seven” - всего 7 минут в день
“Утренняя зарядка для детей” - самое то для мамочек

Давайте проведем небольшой самоанализ

Быть здоровым для вас - это как?

Зачем вам спорт?



Что самого плохого случится, если вы начнете заниматься спортом?

А что самого хорошего случится, если вы начнете заниматься спортом?

Чем бы вы хотели заниматься?

Как вы можете добавить спорт в свою жизнь?

А теперь не откладывайте и вперед за здоровьем и бодростью!

Несколько идей как вести активный образ жизни

1. Добирайтесь на работу пешком или на велосипеде. Исследования подтверждают: люди, которые ходят на работу пешком или ездят на велосипеде, отличаются более радужным взглядом на жизнь. Отказ от авто делает нас счастливее!

2. Оставляйте машину подальше или выходите на остановку раньше и остаток пути проходите пешком. Вроде мелочь, но лишние несколько шагов очень много значат.

3. Поднимайтесь по лестнице, а не на лифте. Преодолевая одну ступеньку, вы сжигаете 0,17 калории, то есть 1,5 калории за каждые десять ступенек. Приятный повод отказаться от лифта.

4. Стойте, а не сидите за столом. Вы знали, что человек весом 70 кг сжигает 114 калорий за час, если просто стоит? Пора вставать!

5. Общайтесь на ходу. Не сидите в кафе. Возьмите кофе с собой и прогуляйтесь! Встречаясь с друзьями, предложите не спеша пройтись пешком в приятном месте. Заодно и пообщаетесь.

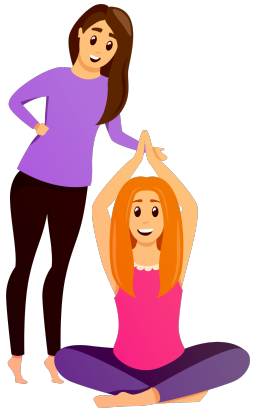
📍 Помните!
У легкого тела – легкая жизнь.

Ухаживайте за своим телом. Любите его. Гуляйте, улыбайтесь. Вспомните, как приятно и просто двигаться, подтягиваться ходить, танцевать и т.д. Полюбите то, что вы делаете ради достижения равновесия. Чтобы освободить тело, нужно его дисциплинировать.

Чтобы полностью чувствовать свое тело, необходимы самодисциплина, культура, тренировка физических и умственных способностей. Делайте упражнения, чтобы тело оставалось молодым и здоровым. Физическая нагрузка снижает уровень беспокойства, улучшает внешний вид и дает ощущение самоконтроля.

Качество жизни зависит от того, насколько внимательно мы относимся к тому, чем занимаемся, о чем думаем и какой выбор делаем. Все, чему мы уделяем внимание, будет развиваться.

Пять минут сосредоточенных занятий дадут лучший результат, чем 45 минут занятий без дисциплины.



Чтение – 10 min

“Чтение для ума – что физкультура для тела и молитва для души. Мы становимся книгами, которые читаем”
Мэтью Келли

Сколько нужно читать?
Минимум 10 страниц **в день,** так получится 3650 страниц в год, это примерно 17 книг. Неплохо для начала. Прочитать 10 страниц книги – совсем несложно, причем это непременно поспособствует вашему личностному росту!

1 Составьте список тем, в которых вы бы хотели разобраться и подтянуть свои знания

2 Найдите книги по этим темам и запишите их сюда

3

4 Прежде, чем приступить к конкретной книге, спросите себя

5

- Что вы хотите получить от чтения книги, которую держите в руках?
- Вы нацелены на то, чтобы прочесть ее до конца?
- Вы настроены на то, чтобы внедрить в жизнь то, что из нее узнаете, по окончании чтения?

Книжная подборка

Про отношения

- [ ] “Мужчины с Марса, женщины с Венеры” Джон Грей
- [ ] “Пять языков любви” Гэри Чепмен
- [ ] “Игры, в которые играют люди” Эрик Берн
- [ ] “Хочу и буду” Михаил Лабковский
- [ ] “Искусство любить” Эрих Фромм

По психологии общения

- [ ] “Минуту внимания” Сэм Хорн
- [ ] “Как говорить, чтобы вас слушали” Майкл Клейтен
- [ ] “Как разговаривать с м*даками” Марк Гоулстон
- [ ] “Психология влияния” Роберт Чалдини
- [ ] “Как завоевывать друзей и оказывать влияние на дюдей” Дейл Карнеги

По планированию

- [ ] “Как привести дела в порядок. Искусство продуктивности без стресса” Дэвид Аллен
- [ ] “Как за 12 недель сделать больше, чем другие успевают за 12 месяцев” Брайан Моран
- [ ] “Джедайские техники” Максим Дорофеев
- [ ] “Тайм-менеджмент” Брайан Трейси
- [ ] “Тайм-драйв” Глеб Архангельский

По саморазвитию

- [ ] “7 навыков высокоэффективных людей” Стивен Кови
- [ ] “Будь лучшей версией себя: как обычные люди становятся выдающимися” Дэн Вальдшмидт
- [ ] “Неделя на пределе” Эрик Ларссен
- [ ] “Мечтать не вредно” Барбара Шер
- [ ] “Сила воли” Келли Макгонигал

По мотивации

- [ ] “Выйди из зоны комфорта” Брайан Трейси
- [ ] “Тонкое искусство пофигизма” Марк Менсон
- [ ] “Атлант расправил плечи” Айн Рэнд
- [ ] “100 способов изменить жизнь” Лариса Парфентьева
- [ ] “Думай и богатей” Наполеон Хил

Ведение дневника – 10 min

Извлекая из головы и излагая на бумаге свои мысли, вы получаете бесценный доступ к сведениям, которых в противном случае никогда не получили бы

"Когда бы и что бы вы ни писали, перенесение слов на лист бумаги представляет собой форму терапии, которая не стоит вам ни гроша"
Диана Рааб

Преимущества ведения дневника:
- прочищение мозгов;
- выявление новых идей;
- повторение выученных уроков;
- оценка и признание прогресса

Идеи для ведения дневника

- благодарности;
- мечты;
- дневник питания;
- спортивные успехи;
- цели и планы;
- оценка успехов и прошлого;
- визуализация;
- описание прошлого дня;
- проблемы, которые беспокоят;
- ваши достижения.

Давайте потренируемся

Напишите как прошел ваш день? Чего вы добились? Что сделали, чтобы достичь желаемого? Что получилось? Что нет? Чему или кому вы благодарны? Постройте планы на завтрашний день.

Как начать внедрять привычки?

Начните с вопросов себе:

Вы уверены, что вам нужны эти привычки? Конкретизируйте для себя: зачем мне это? Привнесет ли это в мою жизнь счастье и гармонию? Что мне это даст? Сделает ли меня это лучше?

Если вы решительно настроены, то тогда начинайте не откладывая, но

1. Постепенно
Выберите то, что проще всего внедрить в жизнь уже завтрашним утром. Что это будет - зарядка, благодарности, визуализация или минутка медитации - неважно! Главное начать.

Если вводить привычки по одной и постепенно, то они лучше закрепятся и постепенно станут естественными, как чистка зубов по утрам.
Начните с 2-5-10 минут в день в одно и тоже время. Гораздо проще добавить привычку утром, чем среди рабочего дня.

2. Без стресса
Если от внедрения новых привычек у вас появляется дополнительный стресс, вы злитесь на себя, ругаете за провалы или лень, то ничего не выйдет. Ваш организм позовет подмогу и окончательно выдворит новую привычку.

Поэтому, перестаньте корить себя за то, что выпили на стакан меньше воды сегодня или проспали утренний подъем. Ничего страшного! Вы только начали, ничего не приходит сразу. Завтра вы будете более осмотрительны. Наоборот, постарайтесь получать удовольствие от новой привычки, улыбайтесь в процессе, хвалите себя за каждый маленький шаг и маленькую победу. Сегодня вы уже лучше, чем вчера!

3. Заменяя привычное
Многим из нас невероятно сложно впихнуть новую графу в расписание дня. Особенно если это плотное расписание. Но есть прекрасный выход из положения: начать внедрять новую привычку вместо старой – плохой, неконструктивной.

С утра вы первым делом садились к компьютеру и проверяли почту? Отличная возможность внедрить одну из самых полезных привычек – начать делать утреннюю гимнастику или посвятить полчаса чтению, просмотру вдохновляющих и мотивирующих видео, ведению дневника. Если мы внедряем новую привычку во временной ячейке, которая когда-то была занята привычкой неконструктивной, у нас есть все шансы на успех.

Дневник достижений

Фиксируете ли вы свои достижения? От того, отслеживаете ли вы свои успехи или нет, зависит 80% результата. Можно тупо все это делать изо дня в день, но мы не машины. И это точно надоест!

Дневник успеха – идеальный инструмент для отслеживания успехов и поддержания мотивации.

Вести его просто: каждый вечер/утро записывайте пять своих достижений за день. Ищите моменты, в которых вы гордитесь собой, где вы были сильны и удачливы.

Про сопротивление

Мы все хотим быть эффективными и успешными в своей жизни. Однако почему-то часто на пути к успеху преградой становятся не только неудачи, лень, страхи, но и внутреннее психологическое сопротивление.

Всем нам знакома ситуация, когда мы откладываем важные дела на потом, бывает так что растягиваем выполнение простого дела на часы, недели, месяцы, хотя могли сделать намного быстрее. И на что мы только не идем, на какие хитрости, уловки, самообман, самобичевание, лишь бы не делать, то что нужно сделать, и почему-то не очень хочется...

Сопротивление — это внутренние силы человека, которые защищают организм от каких-либо изменений и перемен в жизни. Основная задача при появлении сопротивления состоит в том, чтобы понять, как именно человек сопротивляется, чему и почему.

Бывает так, что хорошие результаты появляются далеко не сразу, и тогда мы быстро опускаем руки, при этом начинаем думать о том, что «все равно ничего не получится». Это происходит из-за того, что включаются подсознательные механизмы, уводящие нас от намеченного ранее пути, которые якобы «страхуют» нас от возможного поражения и неуспеха.

Страхи на пути к успеху

Страх неизвестности или или быть обманутым. Этот страх, как правило, не осознается и имеет корни в нашем глубоком детстве, но «руководит» нами и нашими действиями и во взрослом возрасте. Имея такой страх мы все свои внутренние силы и энергию направляем на борьбу с этим страхом и с самим собой, вместо того чтобы направлять на достижение новых целей. От этого становимся не эффективными.

Страх совершить ошибку и в следствии этого не достигнуть желаемой цели. Этот неосознаваемый страх, как правило, имеет место если в детском нежном возрасте человек получает опыт, когда совершает ошибку, которая приводит к неуспеху и получает негативную реакцию родителей или других близких людей. В такой ситуации ребенок сталкивается с такими неприятными переживаниям, как обида, злость, разочарование. Поэтому, чтобы защитить себя от повторного переживания букета этих чувств, человек неосознанно становится неэффективным, поддается внутреннему сопротивлению и понижается мотивация к достижению желаемого.

Таким образом получается, что мы пытаясь защитить сами себя от неприятных последствий и неудач попадаем в собственную неосознаваемую ловушку. Которая с одной стороны нас защищает, а с другой стороны не дает возможности продвигаться вперед и достигать желаемого успеха.

Про сопротивление

Как преодолеть сопротивление

1. Сделать себе позитивные установки, то есть поменять все свои негативные установки на прямо противоположные – позитивные. Эта техника есть в главе «Аффирмации». Если у вас много негативных мыслей - начинайте «Магическое утро» именно с изменения установок и мышления.

2. Найти свою скрытую выгоду от вашего сопротивления и отказаться от нее. Как это ни странно, но человек, страдающий по какой-либо причине, очень часто имеет от этого мнимые выгоды. В психологии обычно это называется «вторичной выгодой». Поэтому, для того чтобы преодолеть собственное внутреннее сопротивление необходимо отказаться от всех выгод, или найти другие способы получения этих выгод - позитивные и экологичные.

3. Важно научиться упражнениям на расслабление. Самым доступным средством борьбы с тревогой, страхами и навязчивыми мыслями является мышечная релаксация. Ведь если человек умеет расслабляться, значит может регулярно отдыхать, поэтому уменьшается неосознанное сопротивление, которое может быть направлено на то, чтобы организм больше отдыхал. Если вы замечаете сильную физическую усталость - первым начинайте внедрять технику «Тишина».

4. Научиться переключать внимание. Внимание лучше переключать на то, что нравиться делать, это может быть любое приятное занятие, увлечение или хобби. Любая деятельность, которая вам приходится по душе, является хорошим профилактическим средством против сопротивления.

📍Помните!

Каждый человек сам творит свою жизнь, поэтому критически взгляните на свой образ жизни. Одним словом, только желаниями делу не поможешь. Недостаточно просто напряженно работать. Для того, чтобы сдвинуться с места, необходимо – и это довольно серьезные условия – **изменить образ мыслей и внедрить в жизнь шесть новых привычек.**

Вы уникальны. И вы можете сделать все, что захотите!
Ни один человек на свете не способен мыслить, как вы, никто не может сделать что-то лучше вас. Жизнь предоставляет нам безграничные возможности и варианты. И все в ваших руках!

Восполняем энергию

Каждый человек имеет свою собственную энергетику. Она может изменяться на протяжении жизни или даже дня. Влиять на нее могут как внутренние, так и внешние факторы, а упадок энергии тянет нас вниз, лишая потенциала. Поэтому, рассмотрим методы, которые помогут нам восполнить и повысить энергию

Куда девается энергия?

- Конечно, кроме рутинной и напряженной работы, отсутствие отдыха, неправильное питание и вредные привычки лишают нас физической энергии.
- Также не забываем, что все болезни разрушают наше биополе, ухудшая тем самым и нашу энергетику.
- Все негативные эмоции по типу, зависть, гнев, уныние или депрессия отбирают большую долю энергии, нарушая целостность нашего биополя.
- Обида или чувство вины «грызет» нашу энергию изнутри!
- Все внутренние конфликты и переживания, а также неразрешенные проблемы прошлого и переживания за будущее.
- Тело может страдать от переизбытка мыслей и решений у себя в голове. То есть, вы часто уходите в грезы или раздумья над проблемами, которые не имеют значения.
- Отсутствует контакт со свежим воздухом и полноценный отдых!

Способы восполнения энергии:

- ◯ массаж
- ◯ уход за волосами
- ◯ маникюр
- ◯ ванна с пеной
- ◯ танцы
- ◯ пение
- ◯ прогулки без телефона
- ◯ спорт
- ◯ красивый наряд
- ◯ уборка
- ◯ полезная пища
- ◯ больше воды
- ◯ сауна
- ◯ общение с друзьями
- ◯ благотворительность
- ◯ растяжка
- ◯ растяжка
- ◯ сон
- ◯ творчество
- ◯ веселый фильм
- ◯ чтение
- ◯ уход за телом
- ◯ путешествие
- ◯ рукоделие

Трекер “Магическое утро”

Тишина

Аффирмации

Визуализация

Физ. упражнения

Чтение

Ведение дневника

Подведем итоги

Что получилось внедрить в жизнь?

Что не получилось? Почему?

Что понравилось больше всего? Почему?

Что нового узнали? Как это повлияло на вас и вашу жизнь?

“Вся ваша жизнь меняется в тот день, когда вы решаете покончить со своей заурядностью. В момент, когда вы понимаете, что сегодня – самый важный день в вашей жизни; что настоящее важнее, чем любое другое время, потому что именно то, кем вы становитесь каждый день в результате сделанного выбора и ваших действий, определяет, кем вы будете всю оставшуюся часть своей жизни”

“Магия утра”
Хэл Элрод