

"Практика формирования состояния для быстрого результата и достижения цели"





Виталий Наумов

Предприниматель, владелец двух федеральных компаний, гипнолог-гипнотерапевт, регрессолог, консультант и наставник.

Специалист ведущий к благополучию, по работе с финансами, по работе с тревогой, с эмоциональным выгоранием и построению счастливых отношений с собой, с другими с миром.



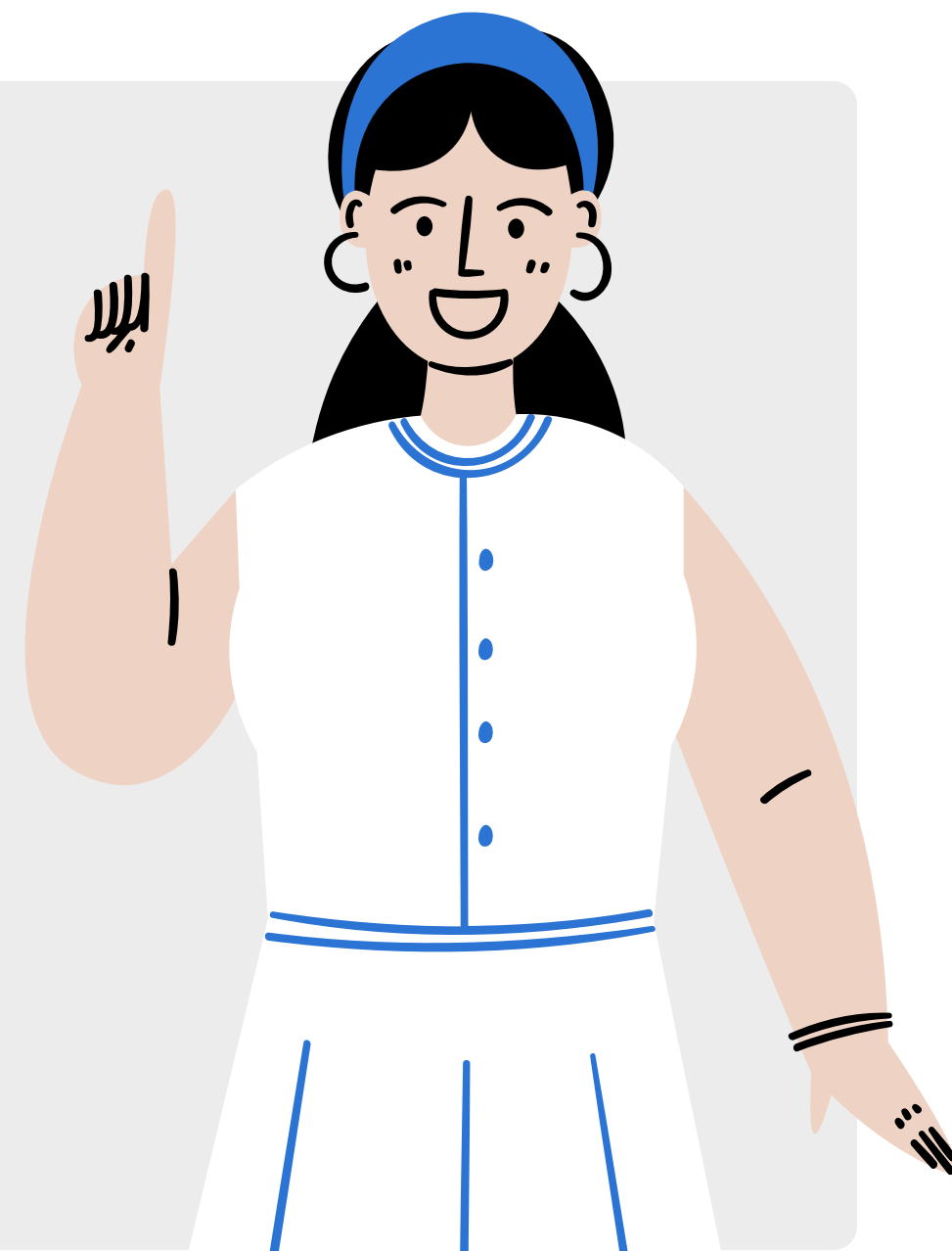
+79086311911

Часто бывает так, что мы еще просто не чувствуем себя готовым начать действовать.

Нет четкого плана и мотивации – энергии для достижения цели.

Данная техника основана на технике «хорошо сформулирован результат», с добавлением линии времени, якорениями и сенсорикой.

Цель техники: составить план действий и получить состояние готовности действовать – мотивацию.



Шаг 1: «Описание четких критериев формирования цели»



- Формирование намерения:
 - Что именно я хочу?
 - Зачем мне это надо?
 - Какие эффекты я получу при достижении?
- В каком контексте я это буду применять?
 - Где именно?
 - Когда я это хочу осуществить?
 - Для чего мне нужно достижение этой цели?
 - Что произойдет, когда я достигну цели?
- Какие ресурсы мне потребуются для достижения цели
 - Какие люди мне могут помочь и как?
 - Какие мне необходимы способности?
 - Какие мне необходимы знания?



- Пошаговый план достижения цели:
 - 3-5 вариантов достижения;
 - контрольные точки, и сроки достижения.
- Как я пойму, что я достиг своей цели
 - Как я буду учиться на своих ошибках?
 - Как я могу получать обратную связь от мира о продвижении к цели?
 - Что произойдет, если я не достигну цели?



Шаг 2: «Мотивация»



1. Позитивно сформулируйте цель (что именно вы хотите достичь).
2. Мысленно представьте себе линию времени.
3. Выберите направление, в котором будете двигаться.
4. Выберете точку «настоящее», встаньте на нее.
5. Представьте себя в 3-х шагах от себя настоящего, что вы достигли этой цели. Так хочется жить?

- Шаг 1. - Только я отвечаю за этот результат - скажите с легкостью. Легкая ответственность
- Шаг 2. - Моя цель никому сознательно не вредит?
- Готовы?



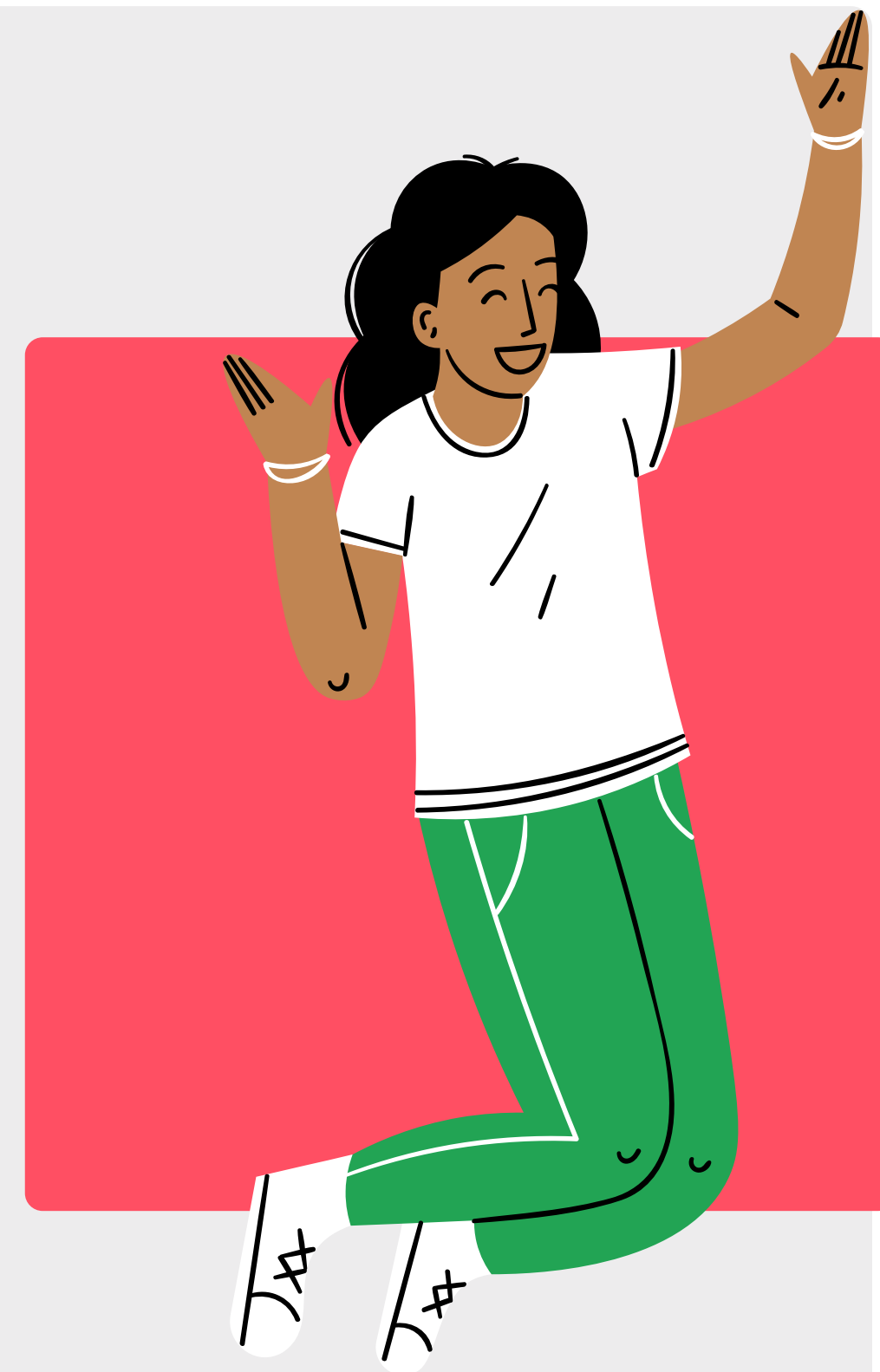
6. Сделайте шаг! Войдите в это состояние, где вы достигли цели (почувствуйте себя таким, каким бы вы стали, когда достигните эту цель).

7. Впускайте в себя это состояние, дышите!

- Ощутите это состояние от кожи головы до кончиков пальцев на ногах. Дышите!!!

8. Теперь развернитесь и передайте любым удобным способом свои знания тому вам, который еще стоит в трех шагах! Ему хочется так жить, как вы уже живете!

9. Назовите 3 сенсорных признака, по которым видно, что тот человек получил это знание (опишите эти признаки, как вы поняли, что он получил эти знания).



10. Теперь выйдите и встаньте туда, где начинали.

11. Теперь получите (переймите) это знание, которое передали! Дышите! Дышите! Дышите! С любопытством, интересом. Как живется с этим знанием?

12. Теперь прогуляйтесь по лестнице, по улице, вокруг здания, по парку или скверу и т.п. Отметьте для себя - Как ощущения от такой прогулки?

Прорабатывая по данному алгоритму свою цель, вы не только создаёте подобный план действий, прорабатываете несколько вариантов и мотивируете себя на ее достижения. Вы показываете своему бессознательному путь для ее достижения и визуализируете образ цели. Что позволяет в разы быстрее получить желаемый результат с наименьшими усилиями.





Благодарю

Кстати, сегодня вам доступно
специальное предложение и бонусы от
меня, [переходите по ссылке](#)

