

Адрес сайта: [www.StartCoach.net](http://www.StartCoach.net)

e-mail to : [Irinacoach@yandex.ru](mailto:Irinacoach@yandex.ru)

# СТАРТУЕМ!

Программа для самостоятельной работы по улучшению жизни, повышению осознанности, расширению восприятия и развитию интуиции.

Часть Четвертая.

Время мечтать.

Приемы для построения образа идеального будущего.

*“I’m not afraid of storms, for I’m learning how to sail my ship”*

Louisa May Alcott

*Я не боюсь штормов, потому что они учат меня управлять судном!*

Луиза Мэй Алкотт (американская писательница)

Один последний совет напоследок прежде, чем вы приметесь за постановку своих целей. Это важно!

Начните делать то, что вас пугает!

Людам, которые действительно хотят достичь своих целей, придется делать вещи, которые находятся вне зоны их комфорта. Вещи, которых они раньше не делали, которых они боятся. Вот одно из определений страха: «**Вымышленные** негативные ожидания, которые **воспринимаются как реальные**»

Эмоция страха совершенно естественна. Учиться двигаться вперед перед лицом страха – это приобретаемый навык, который наращивает силу Вашей личности. Во многих случаях, когда человек боится что-то делать, это на самом деле просто ожидание неудачи, которое пугает. Но как только человек проделал это однажды, или даже в то

время как он это делает, страх растворяется. Остается недоумение от того, что, оказывается, было просто нечего бояться.

Страх – это попытка нашего ума защитить нас от неизвестного. Возьмем, например, прыжки с парашютом. Перед прыжком наш мозг вываливает на нас всю кучу информации которую имеет по этому вопросу. Все знания о возможной опасности, все ужасные истории которые хранятся в нашей голове и ждут своего часа. Однако, если Вы прыгаете в сотый раз, Ваш мозг знает, что в принципе ничего плохого с вами не случится и оставляет вас в покое. Более того, Вы возможно начнете испытывать от прыжков удовольствие, или, напротив, потеряете к ним всякий интерес и захотите попробовать что-нибудь другое.

Прыжки с парашютом – это экстремальный пример, но то же самое можно сказать и о «страшных» повседневных вещах. Таких как деловой звонок потенциальному клиенту, публичное выступление, сдача экзамена. Некоторые продолжают годами бояться своего первого похода в спорт зал. Кто-то боится петь или танцевать в присутствии других людей. Не позволяйте страху тормозить Ваши действия! Прямо сегодня сделайте одну вещь, которая Вас пугает. Если нужно повторяйте до тех пор пока не начнете делать это естественно и спокойно. Это разрушит барьеры страха и повысит Ваше самоуважение. Теперь Вы человек, который смог сделать то, чего раньше боялся и избегал.

В предыдущих частях Вы работали над анализом текущей жизненной ситуации и определяли приоритетные направления по которым Вы хотите инициировать улучшения.

Наверняка, после работы с наболевшими проблемами, Вам захочется поразмышлять над новыми целями. Что еще Вы хотели бы достичь в жизни? Каким человеком Вы видите себя через 3-5-10 лет? Где Вы работаете? Где живете? Какие люди Вас окружают? Если Вам трудно представить какой будет Ваша жизнь через 5 лет, начните просто с перечисления любых целей, которых Вы хотели бы достичь в течение Вашей жизни, просто запишите все, что Вам хотелось бы получить, чему научиться, где побывать... Это упражнение называется «101 Желание».

### **Упражнение « 101 Желание»**

Это упражнение кажется очень простым на первый взгляд, но на самом деле, оно гораздо сложнее, чем Вы можете себе представить. А знаете почему? Потому что первое от чего нас начинают отучать в детстве – это способность мечтать. Нам всем знакомо «Не говори глупостей, это невозможно!», «Ишь, чего захотел!», «А больше тебе ни чего не надо?», и самое прямое попадание в лоб – «Хватит фантазировать о невозможном, лучше займись делом!». Упражнение «101 Желание» переключит Вашу способность мечтать на повышенную скорость. Скорее всего после того как Вы выжмете из себя список из 15-20 желаний Ваша фантазия начнет иссякать. Главное в этом задании – не сдаваться и найти в себе 101 желание. Если будет совсем трудно, поищите источники для вдохновения. Просмотрите, например, рекламные журналы, прикиньте что из этого Вам хотелось бы иметь. Или почитайте про жизнь знаменитостей – какими атрибутами красивой жизни Вам хотелось бы обладать. И не заикливайтесь на материальных ценностях. Например, выучить иностранный язык, или научиться нырять с аквалангом – прекрасные цели. Например, я лично хочу научиться петь.

Многим требуется 2-3 подхода чтобы выполнить это задание. И вот что замечательно, как только вы застряли, и не можете больше ничего придумать, а потом все же преодолели этот ступор, желания начинают сыпаться как из рога изобилия – не остановить! Ваше творческое «Я» просыпается, как только до него доходит, что его не будут ругать за слово «Хочу!» и что хотеть не только не вредно, но и абсолютно необходимо для того чтобы было стремление преодолевать трудности на пути к своим целям.

Итак, приступаем.

**Шаг 1.** Составляем список желаний. Желание № 1....., № 2....., №3.....,..... №101 !!!

**Шаг 2.** После того, как Вы исследовали как далеко Вы можете зайти в своих фантазиях, просмотрите этот список еще раз, решите что из перечисленного Вы воспринимаете как абсолютно необходимое.

Что из списка Вы хотели бы воплотить в ближайшее время?

Выберите несколько «больших желаний» для долгосрочных проектов и 3-4 пункта помельче для немедленного воплощения.

**Шаг 3.** Составьте план действий по воплощению Ваших желаний. Укажите примерные сроки, составьте примерный список промежуточных этапов.

**Шаг 4.** Действуйте!

**Внимание!** Это упражнение не является в прямом смысле «работой с целью». Оно лишь позволяет исследовать Ваши интересы и потенциальные возможности, а так же активировать «желание иметь» и искать пути реализации Вашего намерения.

Настоящая работа с целью и процесс достижения конкретного результата имеет гораздо больше аспектов работы с сознанием и подсознанием, значительная часть которой –это устранение внутренних блоков, которые не давали Вам до сих пор достичь желаемого состояния.

### **Треугольник идеального образа**

Это очень мощное упражнение, которое вы можете проделывать в любом месте и в любое время. Вы наверняка знаете, что подсознание обрабатывает информацию в визуальном, аудиальном и кинестетическом представлении, то есть в картинках, звуках и ощущениях. Так вот, для того чтобы Ваша цель стала «зовущей», мотивировала прилагать необходимые усилия для ее достижения, необходимо как можно ярче представить себе идеальное состояние того, к чему Вы стремитесь. Например, если Вы хотите сбросить вес и улучшить фигуру, то начинать нужно не с диет, а с построения «идеального образа» себя. А вот после того, как это образ станет Вашим «я», тогда Вы сами не заметите как стали потреблять меньше калорий и есть больше овощей, и почему-то очень хочется прогуляться пешком или сходить на танцы. Над лишними килограммами, конечно, придется дополнительно поработать, но это уже не будет

мучительная борьба между ленью и силой воли, а будет использование позитивной энергии визуализации для воплощения ментального образа самого себя в материальном мире. И никакого насилия над собой. (Терпеть не могу себя заставлять!).

Теперь практические рекомендации. Для примера возьмем простую проблему: «Мне нужно провести презентацию, а у меня нет опыта публичных выступлений. Поэтому я ужасно волнуюсь.»

**Шаг 1.** Первое что нужно сделать – это сформулировать цель, которую мы хотим достичь в позитивной форме: «Я хочу чувствовать себя уверенным и энергичным когда провожу презентацию»

**Шаг 2.** Нарисуйте на листе бумаги большой треугольник, запишите в центре треугольника желаемый результат, как будто Вы его уже достигли: «Я чувствую себя уверенным и энергичным когда провожу презентацию». По углам треугольника запишите вопросы: Что я вижу? Что я слышу? Что я чувствую? Вопросы записывайте в том порядке, который вам лично удобнее.

**Шаг 2.** Представьте себя во время проведения презентации, постарайтесь **УВИДЕТЬ**, **УСЛЫШАТЬ** и **ПОЧУВСТВОВАТЬ** как можно больше деталей. Начните строить эту мысленную картину с того, что первое появляется в поле Вашего внимания и постепенно добавляйте все больше деталей. Кому-то легче начать представлять зрительный образ, а потом добавлять звуки и ощущения. Другие начинают проговаривать мысленно какую-то фразу, а потом накладывают на нее картинку происходящего. Делайте так как у Вас получается легче всего, важно увидеть, услышать и почувствовать как можно больше деталей окружающей обстановки. Сделайте картинку подвижной, а не статичной. Уделите отдельное внимание своей роли в этом кино, добавьте себе все качества личности, которые Вам необходимы чтобы быть успешным. Как Вы себя чувствуете, имея все эти качества ? Как держите голову? Как двигаетесь, жестикулируете? Где в Вашем теле Вы это ощущаете?

**Важно!** Необходимо выбрать конкретное место и время для создания воображаемого «опыта проведения успешной презентации». Например, не просто «офис нашей фирмы», а «комната переговоров в нашем офисе, следующая неделя, начало рабочего дня».

**Шаг 3.** Запишите все, что Вы: 1)увидели, 2) услышали и 3)почувствовали когда представляли успешный исход презентации. Начните записывать с одного из углов треугольника, и продолжайте в том порядке, который вы предпочитаете.

**Шаг 4.** Держите листок с рисунком под рукой (в кармане, в ежедневнике) и время от времени перечитывайте свои записи, каждый раз мысленно просматривая «кино про успешную презентацию». Вы можете мысленно дать этому фильму название (не стремитесь изобрести что-то специальное, подойдет то, что первое придет в голову, лишь бы для Вас оно имело связь с положительным образом который Вы создали). Очень полезно будет постоять или пройти по комнате в той манере и стой жестикуляцией, осанкой, которая виделась Вам в вашей мысленной картинке.

**Пример:**

