

КАК ДА НАПРАВИМ ПРОМЯНА В ЖИВОТА СИ, ЗА ДА ПОСТИГНЕМ СВОИТЕ ЦЕЛИ ЧАСТ 1

Практически упражнения за
самостоятелна работа

ЗАЩО ?
КАК ?
КОГА?

Какво може да очаквате като вероятен резултат:

1. Стъпка по стъпка се движите напред към едно ново «АЗ»
2. Ще работите върху вътрешните си страхове
3. Ще се освободите от излишното в главата си
4. Ще дисциплинирате себе си по отношение на мислите и действията
5. Ще се научите да оценявате себе си и усилията си
6. Ще се почувствате по-щастливи, по-уверени
7. Ще се научите да се доверявате на себе си и на другите
8. Ще започнете да разделяте продуктивните мисли от мислите - "призраци" в главата си
9. Ще започнете да ставате личност, която може да постига резултати, като полага необходимите усилия.

- Програмата е направена по дни, за да имате достатъчно време да опитате да направите упражненията, както и да ги осмислите.
- Осигурете си спокойствие по време на работа
- Избирайте всеки ден да правите поне по едно упражнение и да проследявате резултата от него, какво ви дава то и на къде ви води.
- Наблюдавайте себе си, как се променят или защо не се променят, какво ви мотивира или спира.
- Задавайте си въпроси и търсете своите отговори. Вие знаете най-добре, кое е добро за вас. Приятна работа.

- ▶ Едно от най-важните неща, преди да започнете своето пътешествие, е да изразите ясно своето намерение да стигнете до края, въпреки трудностите и препядствията. Ако можете да си намерите приятел, който да ви помага и подкрепя, би било чудесно. Разкажете му на него за вашата цел и решение.
- ▶ Често, когато ни е трудно, особено в началото, ние сме склонни да се откажем от намерението си или да търсим оправдание, защо това няма да стане.
- ▶ Заради това ви е необходим приятел, който да ви помага поне в началото.
- ▶ Примерно това може да изглежда така:

Аз, господин/госпожа X, заявявам, че искам:

1. Искам да направя това
2. Да науча нещо за себе си
3. Да постигна целите си
4. Да придобия нови навици
5. Да се избавя от това, което ми пречи
6. Да престана да се тревожа за разни неща
7. Да се реша да направя нещото, което искам
8. Да допусна различни мисли и начини на действие в главата си
9. Да доведе до края започнатото

Ден 1

« Баланс »

Упражнение «Компас на Баланса»

Това е много ефективно упражнение, което ще ви даде информация за това от:

- ▶ Какви сфери се състои вашия живот
- ▶ Кои от тези сфери са ви действително нужни и важни сега.
- ▶ В коя конкретна сфера е необходимо да направите усилие, за да може останалите сфери да се променят.

Защо правим това упражнение:

За да видим кои сфери от нашия живот са най-важни за повишаване на качеството му и за ускорение на постигането на вашите цели.

Ден 1

« Баланс »

Упражнение «Компас на Баланса»

Стъпка 1

В кръга са обозначени сектори – сфери от вашия живот. Те са 8.

Вие можете да поставите свои сектори, вместо предложените, Така ще можете да работите върху ролите, които играете в живота (майка/баща, жена/мъж, дъщеря/син, домакиня, бизнес дама/бизнесмен, фрилансер или друго).

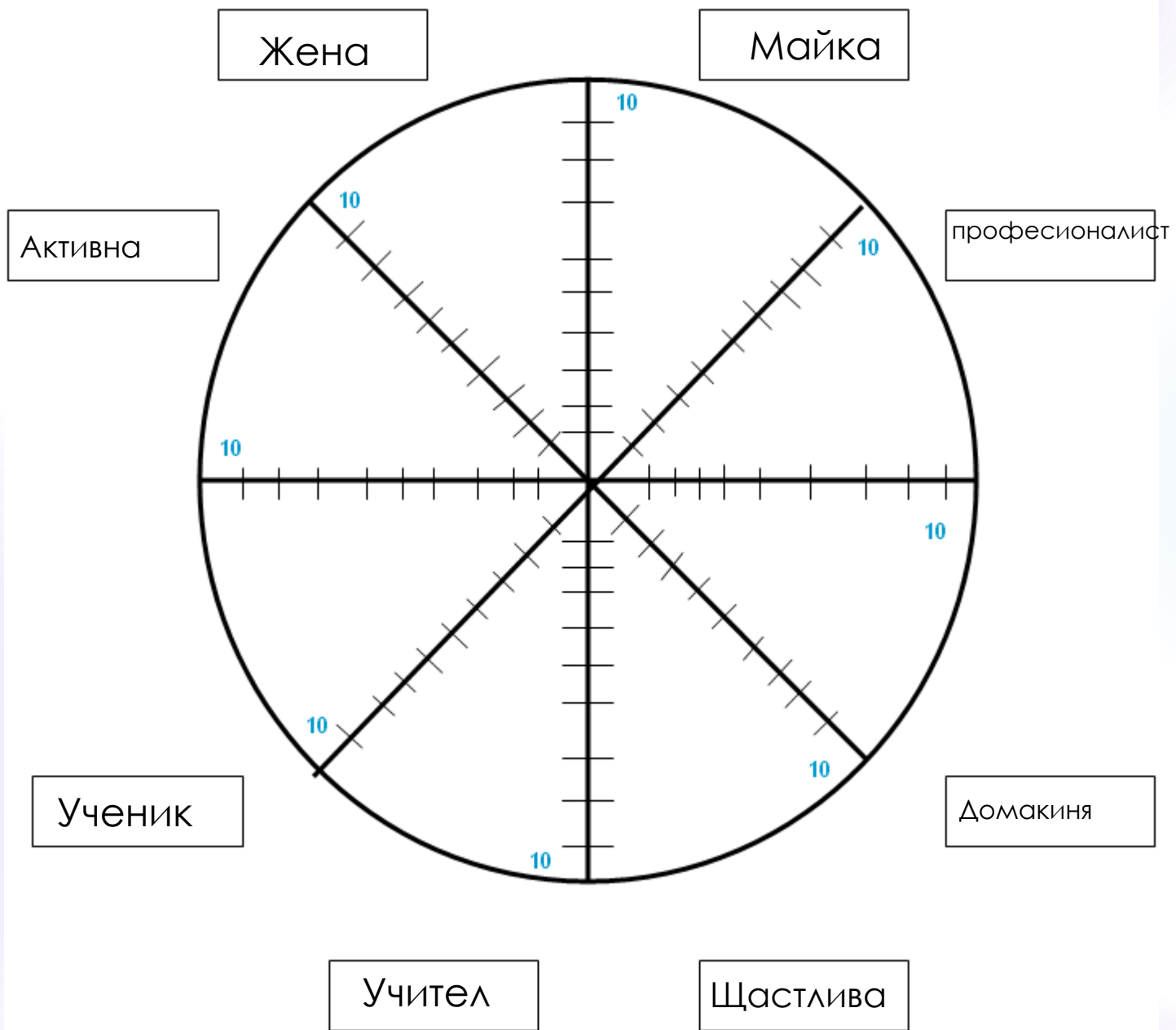
Вариант 1

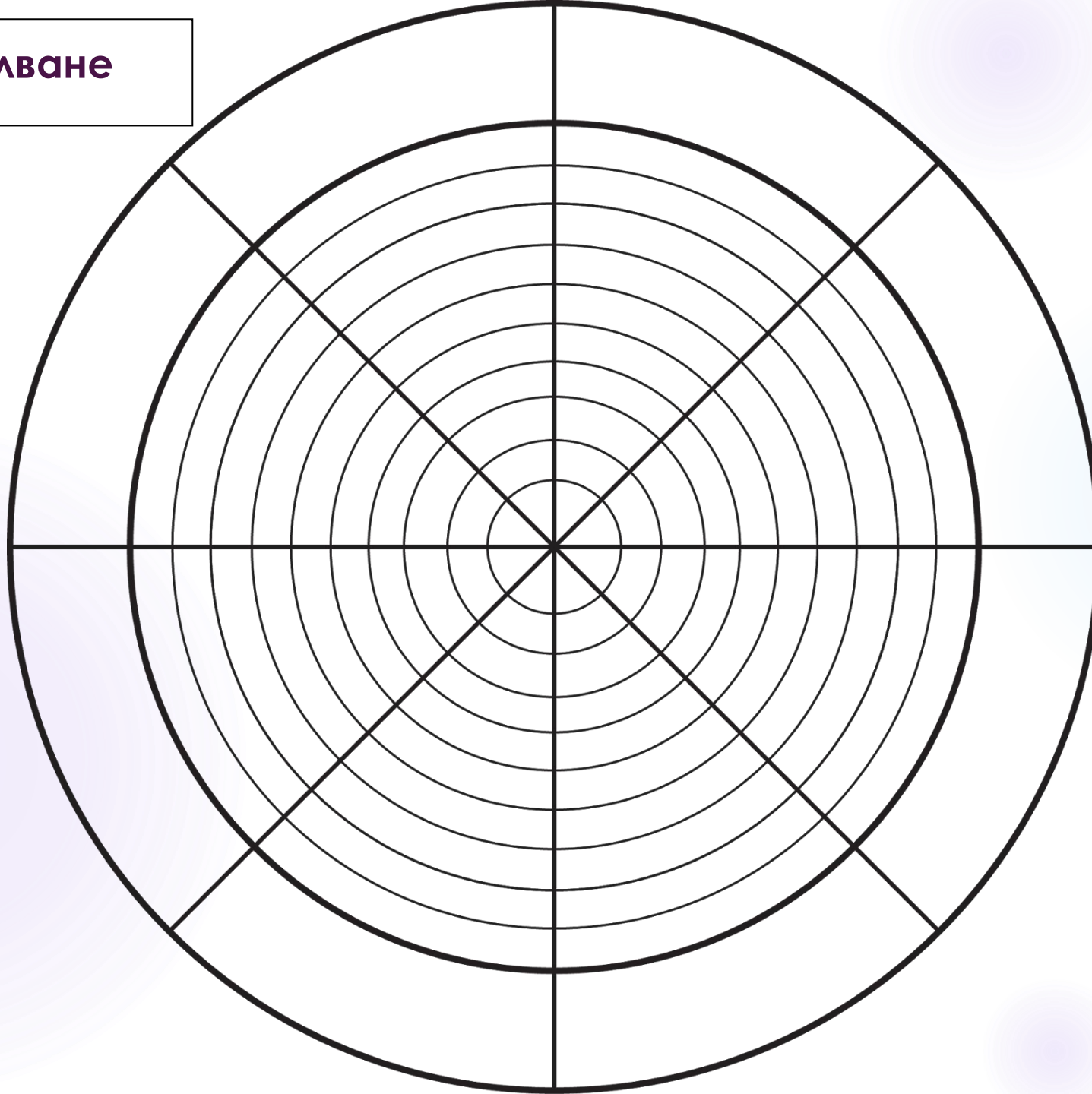
10



Започваме да
подпълванеме от дясно на
ляво

Вариант 2





стъпка 2

13

Отговорете честно на себе си като си зададете следния въпрос:

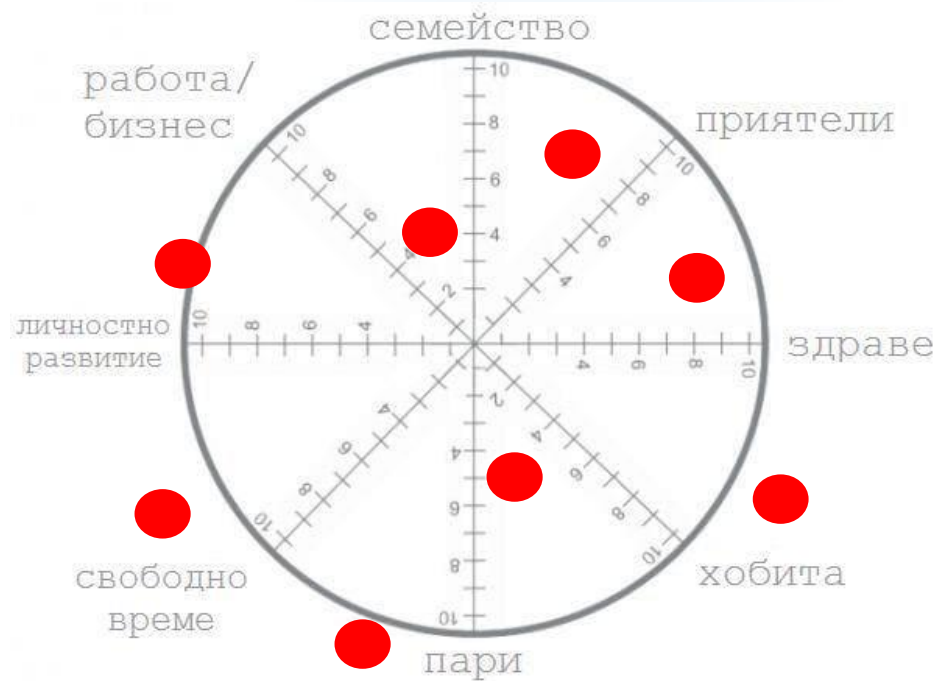
Сега **КОЛКО** реализиран/а се чувствам във всеки мой жизнен сектор?

Колко успешен/а съм във всеки сектор?

Колко удовлетворен/а се чувствам във всеки сектор?

Нанесете резултатите по скалата на всеки ВАШ сектор

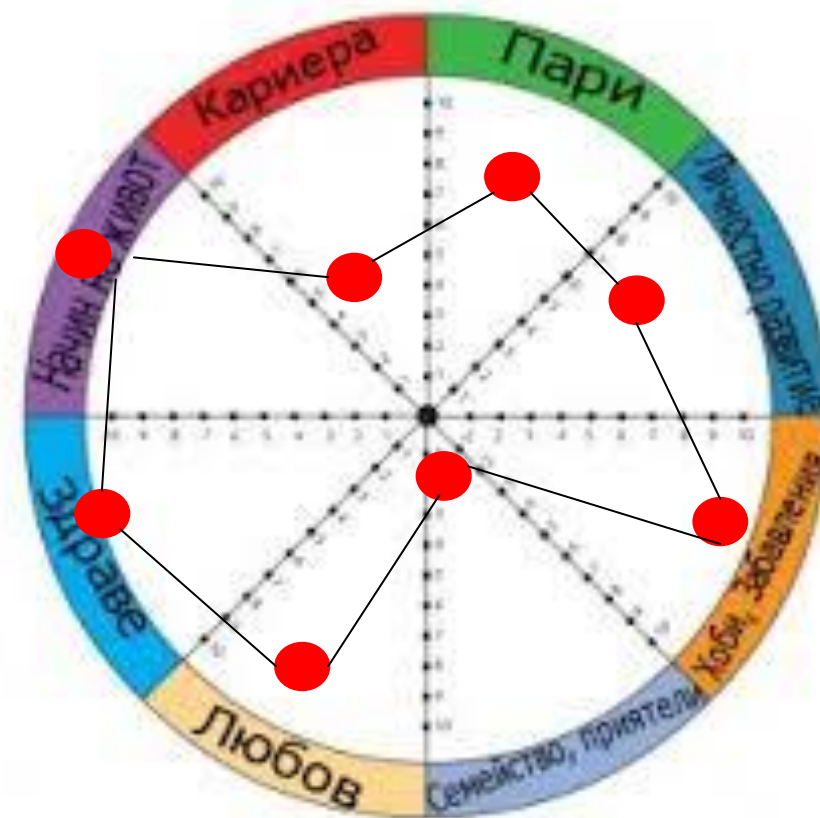
Като използвате скалата от нула до десет



стъпа 3

Съединете всички точки от степената на реализацията ви във всеки сектор. Погледнете секторите внимателно.

Намерете този сектор, който като преработите и промените, би променил и останалите сектори към по-добро.

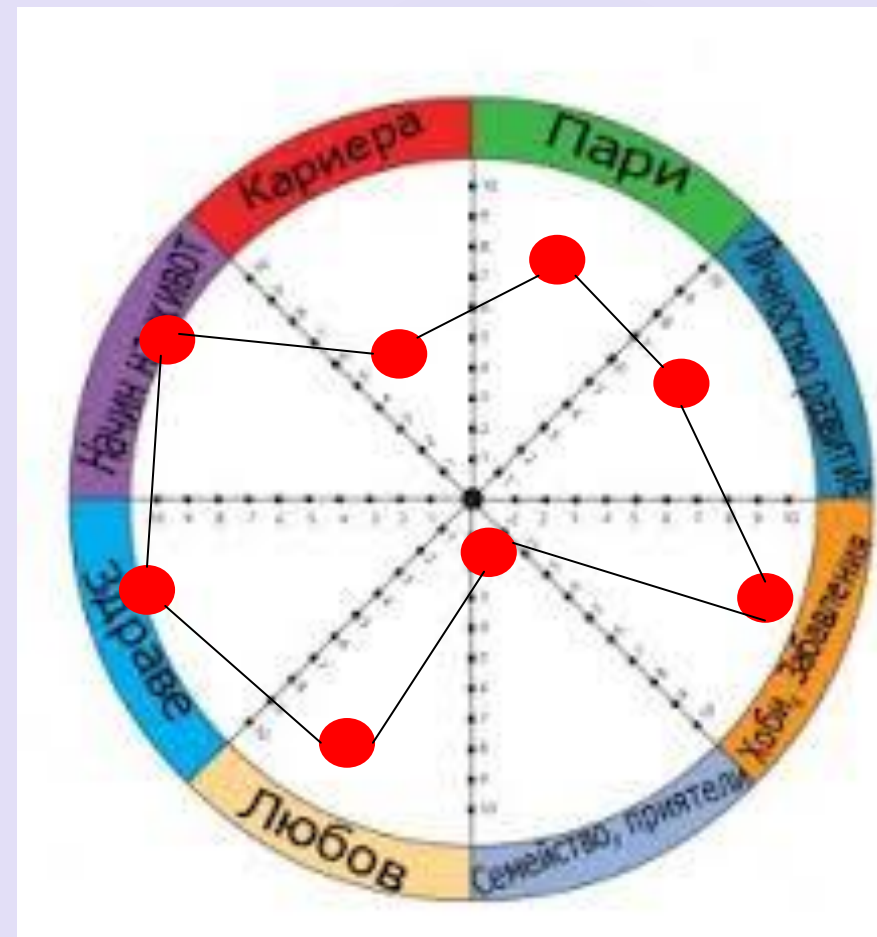


СТЪПКА 4

15

Погледнете как промените в този сектор биха могли да помогнат на измененията в другите сектори. Често на нас ни се струва, че ако ние започнем да работим повече, всичко ще се нареди в живота ни. Или ако посветим себе си изцяло на нашето семейство, то мъжът ни ще започне да печели повече. Тук е мястото да проверите дали, ако работите повече или сте усърдни в друга сфера, това ще доведе до промени в другите важни за вас сектори.

Задача: намерете именно този сектор, който благотворно ще ви помогне да промените положението си и в останалите сектори.



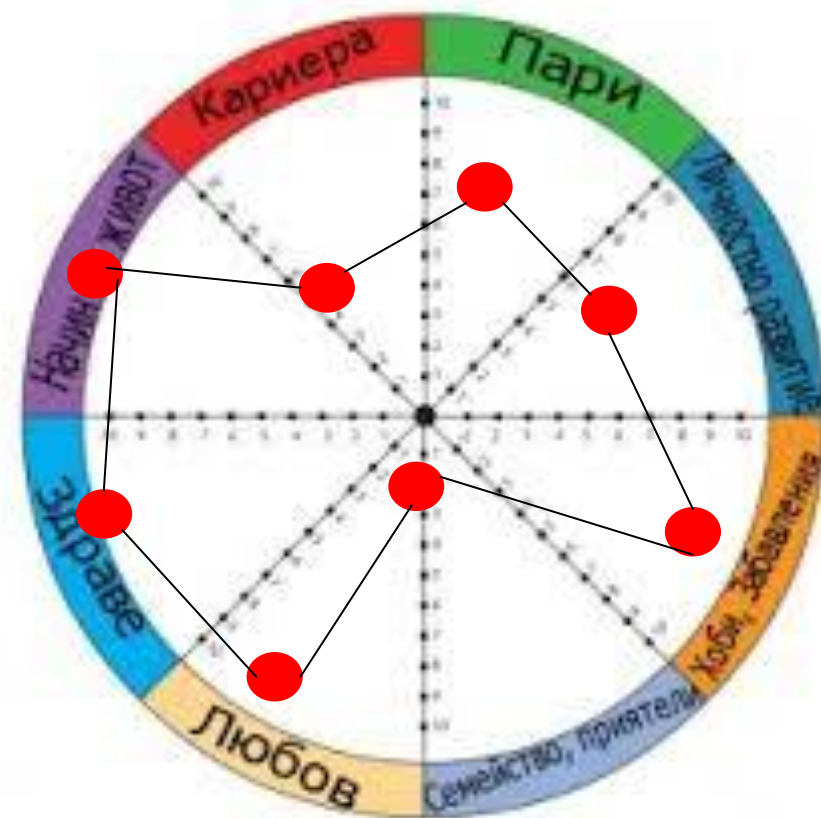
стъпка 5

16

Когато изберете водещия сектор, е необходимо да сравните дадената цел с тази, която сте написали в първия ден като намерение.

Например: вие сте избрали като намерение финанси или здраве, а виждате, че е необходимо да преработите сектор отношения, ако сте избрали отношения, виждате, че трябва да преработите сектор кариера.

В това утражнение вие можете да погледнете от първа ръка, от какво се състои вашият живот и какво трябва да се промените сега.



Сега отново ще трябва да пренапишете намерението си по отношение на "Компас на Баланса»

18

И така Аз господин/госпожа Х, заявявам, че в течение на 30 дни :

1. Искам да направя това....
2. Да науча нещо за себе си
3. Да постигна целите си
4. Да придобия нови навици
5. Да се освободя от това, което ми пречи да.....
6. Да престана да се тревожа за разни неща
7. Да се реша да направя нещото, което искам
8. Да допусна различни мисли и начини на действие в главата си
9. Да доведе до края започнатото

Ден 2 « Саботаж »

19

Няма значение дали осъзнавате собствената си съпротива на ума по пътя към целта, или смятате, че някаква непреодолима сила ви пречи да постигнете желаното. Във всеки случай саботажът е такъв «звяр», който ще направи всичко, за да не се получи нищо. И сега най-важното е да се справим с намерението на този «звяр», защо се нуждае някой от този ваш "провал"?

Нека сега да определим кой от изброените елементи на саботаж ви се случва най-често?

Забележка: можете да се справите чудесно в определени области на живота си, но в най-желаната сфера можете да се забуксвате поради саботаж. Затова изпълнете това упражнение по отношение на избраната от вас сфера за промяна.

ОСНОВНИ ВИДОВЕ САБОТАЖ

20

- ▶ Страх (всякакъв вид страх: няма да се справя; няма да работи; Абе не работи и т. н)
- ▶ Отчаяние (не виждам възможности за справяне)
- ▶ Импулсивност (действия с прекъсвания; не довеждате нещата до край)
- ▶ Прекомерна предпазливост и суеверие (сънувах сън; не почувствах знаците; приятелка ми разказа ужасна "приказка")
- ▶ Неподготвеност (усещане „все още не е дошло времето“)
- ▶ Ограничаване на себе си чрез инсталация на убеждения, морализъм/догматизъм
- ▶ Отчаяние (чувството, че всичко е безполезно/безсмислено)
- ▶ Избягване (отлагане; неподготвеност; мързел; липса на мотивация)
- ▶ Защита (нещо се случва през цялото време преди да започна)
- ▶ Небрежност, несериозност към това, което си започнал.
- ▶ Безотговорност
- ▶ Безразличие
- ▶ Инфантилност (няма кой да ми помогне; аз не знам и не мога да се справя сам)
- ▶ Други собствени състояния, водещи до саботаж (списък)

САБОТАЖИ

- ▶ **Това, което смятаме за нереално, ние не го забелязваме. Колкото и да ни казват и показват за успеха на другите, няма да го видим по отношение на себе си.** Защо? Защото го смятаме за нереално, невъзможно и илюзорно. Тогава всички наши подсъзнателни мисли ще бъдат сведени до едно – **това е невъзможно, това е изключено! Това не може да ми се случи на мен.**
- ▶ **Забелязваме само това, в което сме убедени.** Ако не сте убедени в това, което ви казват или показват – за вас това не е правилно, /това не е за мен/. От тук идва саботаждът. **От убеждението в нещо, което е недостъпно/невъзможно за вас .**
- ▶ Всички наши решения ние вземаме въз основа на факта, че в главите ни има уводна информация, **инстинкти за оцеляване, система от вярвания, ценностна система.**
- ▶ Гледаме какво е важно за нас, какво не е важно, какво е възможно, какво е невъзможно и вземаме решения. Ето защо вярванията и ценностите са най-важните вътрешни програми, магнити, които привличат определени дадености в нашия живот.

- ▶ Вие сте написали в предишната задача желаната сфера за работа. В момента тази сфера е целта ви. Тази цел може да се основава на вътрешните ви убеждения. Пример, целта ви в момента е повече финанси. Но по отношение на парите може да имате вътрешни убеждения (саботажи), че няма да успеете или не сте достатъчно добри и достойни. И тогава става така, че за да не се сблъсквате всеки път с чувство за недостойност, тя ще ви измисли саботажи под формата на мързел, страхове, предразсъдъци, морални извинения, като пари развалят хората и т. н.
- ▶ Оказва се, че човек сам се саботира. Подсъзнанието му казва: “Не трябва да отидеш/направиш там/това, там/това няма да работи, там/това е опасно, срамно, болезнено, не прилично и т.н”
- ▶ Следователно този блок (вярвания) във всеки от нас е основният и определящият. Необходимо е да опитате да работите с него. Между другото от това ниво идват и способностите ни. Човек, убеден, че общуването с хората е много важно за него, че хората са важни, че животът му зависи от това, има способности за общуване. Затова се учи да общува, чете книги, ходи на курсове, опитва се. Но човек, който вярва, че това не е важно, няма да има способности за комуникация и съответно за работа като треньор, консултиране, продажби и други сфери за работа с хора.

Как да се справим със саботажа?

23

Основното правило при работа със саботаж е да разберете какво ви саботира отвътре (каква е вашата разрушителна роля) и след това да промените тази роля. За да направите това, трябва да напишете /намерите/ разрушителните си роли, като отговорите на въпросите:

„Кой съм аз по отношение на моя саботаж?“

„Какво не ми харесва?“

“Как се виждам аз в отрицателното възприятие”?

Това се прави, за да намерите частта от себе си, която прибягва до саботаж. Защото не всички части са саботирани , а само някои определени.

Например:

Аз съм несигурен/а.

Аз съм страхлива.

Аз съм мързелива.

Аз съм неспособна.

Аз съм глупав/а.

Аз съм слаб/а съм.И т. н.

Попитайте себе си:

- ▶ Кой ви каза това?
- ▶ Кой продължава да ви го казва или показва?
- ▶ С какви действия/бездействия потвърждавате тази роля ежедневно?
- ▶ Какъв е смисълът все още да вярвате в това убеждение?
- ▶ Каква е ползата за вас от това да вярвате, че сте такава/такъв?
- ▶ Ако се откажете от тази идентификация, какъв/а ще бъдете?
- ▶ Напишете списък на новото “Аз”, в случай че сте намерили разрушителната роля на саботажа.

пример:

Бях

Аз съм несигурен/а
Аз съм страхлива
Аз съм мързелива
Аз съм неспособна
Аз съм глупак
Аз съм глупава
Аз съм Слаба и т.н.

Станах:

- Аз съм уверена
- Аз съм смела
- Аз съм целеустремена
- Аз съм силна
- Аз съм успешна
- Аз съм способна
- Аз съм умна
- Аз съм силна

Какво ви пречи да създадете новото си «Аз» ?

25

- ▶ Сега вземете списък с новото си АЗ и се опитайте да живеете в това състояние. Почувствайте колко удобно и ресурсно е да бъдете такива? Какво ще изисква това ново състояние от вас? С какво смятате, че няма да се справите? По коя точка на новото си «Аз» имате съмнения? Маркирайте най-нереалистичните елементи за вас и напишете защо ви се струва, че няма да можете да ги постигнете.

пример:

- **Сигурна съм, че няма причина да съм сигурна**
- **Аз съм смела-няма** кой да ме защити, а самата тя нямам куража
- **Аз съм целенасочена** - нямам сила, мотивация, енергия
- **Аз съм силна** – наистина нямам сили
- **Аз съм успешна** – не си представям, че съм успяла.
- **Аз съм способна** –това е нещото, което трябва да науча, за да съм способна
- **Аз съм умна** – нищо, че аз не съм умна, все нещо не мога да запомня
- **Аз съм активна** – аз съм подчинена и, уви, по-лесно ми е, когато ми диктуват какво да правя и какво да правя

- ▶ Сега стана ли ясно защо е трудно да се работи с разрушителна идентификация? Защото се основава на вярвания.
- ▶ Преценете сами, ако човек няма визия и усещане за успех, тогава как може да се чувства успешен и целенасочен. Ако човек никога не е постигал успех, а през целия си живот е бил в режим оцеляване, виждайки как родителите му работят усилено и упорито, тогава как можете да се убедите в лекотата на битието? Това е почти невъзможно.
- ▶ Ето защо от саботажът има огромни ползи – той ви служи, за да се предпазите от болка, разочарование, обреченост, да се изправите пред истината за себе си. Така нашето подсъзнание ни предпазва освен от травми и негативи и от нашите цели чрез саботаж.

пример:

- ▶ Искам финансов растеж - това е моята цел.
- ▶ Но по отношение на финансите има убеждение - не мога да се справя.
- ▶ За финансов растеж е необходимо моето убеждение "аз съм безполезен, не мога да се справя" да се превърне в "Аз съм успешен, ще успея".
- ▶ Но къде да намеря сили да работя върху новото "аз"? Никога не съм се чувствала успешна. Моят обичаен саботаж е да изпадна в безсилие и несигурност. Какво ще правим сега? Как да се изработи ресурсност и от къде да се вземат сили за това?

Задача 2-ри ден

27

- ▶ Напишете на лист хартия фразата "**Аз лично в пълно съзнание избирам моя нов "АЗ"**" и реакцията на това, което се случва с мен и поемам цялата отговорност за последствията от този избор".
- ▶ След това сгънете този лист хартия и го поставете в джоба си, в портфейла, в чантата, където ще го преобръщате и местите най-малко 20 пъти на ден. И колкото повече толкова по добре, като всеки път, когато видите този лист или до вземете, за да го преместите, кажете на себе си: **АЗ, ОСЪЗАНТО ИЛИ НЕСЪЗНАТЕЛНО, ИЗБИРАМ ДА ПРАВЯ ТОВА И ОТГОВОРНОСТТА ЗА РЕЗУЛТАТА Е МОЯ**"
- ▶ За всичките си действия през деня "прикрепете" мислено или на глас този "етикет", **АЗ ИЗБИРАМ** (и кажете това, което правите в момента). За да направите това, можете да напишете тази фраза върху листовете и да я поставите навсякъде, където избирате.. **АЗ ИЗБИРАМ** .
- ▶ Когато използвате «**АЗ ИЗБИРАМ**» давате сила и право на избор на себе си. Когато използвате «**АЗ ТРЯБВА ДА**» е все едно някой друг ви кара да направите нещо, което не искате и съответно, то няма да е успешно.

Задача 2-ри ден

28

- ▶ Така вие се учите да поемате отговорност, за живота и изборите, които правите в него.
- ▶ Когато дойде време за саботаж или "самобичуване", просто си кажете "**Аз избирам**". И това е честно. Защото сега вече не сме малки, а сме големи хора, които избират да не се държат като, безотговорни деца. И тъй като ние избираме да се държим така, трябва да бъдем честни със себе си.
- ▶ Само така може да се стигне до осъзнаване на действията си. Иначе ще си останем като оправдаваме себе си чрез саботаж и непредвидени обстоятелства и сили. В края на краищата, дори, ако нещо неприятно се случи, дори и тогава, ние избираме реакцията си, силата на реакцията, продължителността на реакцията и действията си.
- ▶ **Пишете това послание до себе и изпълнявайте в течение на целия ден.**

Ден 3

«НО»

29

Сега знаете, че ние не избираме съдбата си, но изборът на нашите собствени стъпки, реакции, интерпретации, решения е изцяло наш. И днес ще посветим деня, за да се сбогуваме с остарели модели, действия, мисли, нагласи чрез извличане на опит.

Какво ще правим днес?

- ▶ Ще се запознаем с метода “НО”.

Изглежда така.:

- ▶ Да предположим, че са ми откраднали любимата кукла и родителите ми нямат възможност да ми купят друга, **НО** татко и аз направихме кукла със собствените си ръце.
- ▶ Е, какво да правя, като не успях да влезна в желания университет, **НО** получих възможност да се откъсна от навика "да живея по план" и да започна да живея по интуиция.
- ▶ Е, няма нищо страшно, че закъсняхме за самолета, **НО** останахме още един ден и разгледахме града, в който трябваше да има само прекачване на летището.

Понякога тези **НО** са доста съмнителни, животът не дава тестове, ако от тях не е необходимо да се извлече опит. Затова можем да се съмняваме, да се съпротивяваме, да не се доверяваме на съдбата. Но на нея не ѝ пука за доверието ни. Най-важното е, че тя ни вярва и чака да се откажем от собствения си хиперконтрол и да започнем да разширяваме съзнанието си чрез опит, вместо да охкаме и ахаме за всяко непланирано действие.

Задача 3 -ти ден

30

- ▶ Проследете и напишете всички съжаления, разочарования, неприятни моменти и емоции, които сте имали през деня, а вечерта срещу всяко събитие напишете положителни моменти чрез формулировката **“НО”**.
- ▶ Ако не можете да намерите нищо положително в това, което сте направили, опитайте се да анализирате това, което животът се е опитал да ви научи. Какво се опитваше да ви даде? Какво искаше да ви каже? Възможно е да сте пожелали някаква промяна в живота си, така че ако действате по стария метод, животът ще ви помогне като извадите тези най-стари модели от вас. Е, как иначе да научи човек на нови умения, като запази старите навици.

пример: пожелал да се науча да мащабирам бизнеса си, но всеки ден имаше някакви форс мажори от малък характер. Когато поставих всяко събитие на **“НО”**, осъзнах, че мащабът е невъзможен без бързо решение, без хладнокръвен подход към проблемите, без фокус върху важните неща, а не върху проблемните. По този начин бързо успях да разбера истината за **«ФОКУСИРАНЕТО НА ВНИМАНИЕТО ВЪРХУ ЦЕЛТА»**.

И така че днес се учим да извличаме опит от всичко, което се случва, така че животът да трябва да ни учи възможно най-малко придружително.

Ден 4

« Фокус на вниманието към целта »

31

Фокусирайте вниманието си върху целта. По мое мнение, това упражнение трябва да се извършва ежедневно. Факт е, че изобщо не обръщаме внимание на това колко енергия и ресурси губим, "благодарение" на глупави мисли и емоции. Изглежда, че решението е да изключите потока от неудържими мисли и спрете да реагирате като неудовлетворена истеричка. Но това не е толкова просто. Нашите мисли всъщност ни пазят.

Да, да, дори и най-отвратителните, страшни страхове, изтощителни мисли, глупави вярвания са "амулет" за нас. Просто казано, мозъкът ни изпраща сигнал - за да не се случи нищо, ще те изплаша предварително. Има обяснение. Ние носим в себе си стратегиите за оцеляване на нашите предци. Това е присъщо на природата, за да знаем подсъзнателно за опасностите, пред които е изправена нашата родова система. И за да оцелеем, трябва да се страхуваме.

Само, уви, биологията няма "бутон", който да сигнализира за реална опасност. Този бутон винаги остава включен, за да се избегне въображаема опасност. **Но опасност няма !** Сега е различно време. Намерени са начини за излизане от трудни ситуации. Сега е време за прогрес. **Няма опасност.** Но ние понякога упорито продължаваме да се плашим, реагирайки на всяко малко нещо, което ни се струва значимо.

Представете си, че сте започнали да правите нещо, дори и нещо незначително като да отидете в магазина за хранителни стоки. И там настроението ви се е развалило от телефонно обаждане или някаква касиерка. Тук веднага спирате да мислите за пазаруването, преминавайки към мисли за лошата касиерка и обслужване. След като се приберете у дома вместо вкусна вечеря, "подготвяте" зловредна история за небрежната касиерка. След това, вече в лошо настроение, разваляте вечерта не само на себе си, но и на цялото си семейство.

Сега си представете, че ако можете ясно да държите фокуса на вниманието върху целта, а тя беше да пазарувате. Щеше да се случи чудо! Докато не купите всичко, от което се нуждаете, докато не пригответе вечеря на семейството си, докато не гледате любимия си сериал, нямате право да се разсейвате от някоя нелюбезна продавачка или касиерка.

Представете си дали беше възможно да се избегнат празните емоции и да насочите енергията ви в конструктивна посока. За да бъде по-лесно да се контролират емоциите, е важно поне малко да се запази фокусът на вниманието върху планираното. Ние с вас бързо се отклоняваме от пътя към нашата цел.

Задача за 4 ден

33

Ще е необходимо в моменти на неконтролирани разрушителни емоции да си зададете тези **3 прости въпроса:**

- ▶ **Какъв е смисълът от моите разрушителни емоции?** Това означава, че емоциите, които изпитвам, са само за емоционален дисбаланс (емоции заради емоции). Или по този начин се подтиквам към някакво действие? В края на краищата, понякога трябва да хапнем адреналин, за да спечелим "своето" в изблик на ярост или да се защитим.
- ▶ **До какво ще ме доведат разрушителните ми емоции?** В края на краищата, изблиците винаги имат последствия. Това е само една наивна поговорка, която казва, че «тези, които се обичат се карат»,. Всъщност всяка кавга убива чувствата, близостта и доверието. Така че, ако не контролирам емоциите си, до какво ще ме доведе това?
- ▶ Може би обратното, ако излея всичко, което съм натрупал, ще се почувствам по-добре. Е, другите нека някак си се справят с техните реакции.
- ▶ **Кой ще се почувства по-зле от това, което изпитвам?** Понякога се изяждаме от емоции, свързани с някого. А този човек дори не знае за нашата болка. Кой е по-зле от това, че се занимаваме с деструктив? Ето защо, ако се научите да си задавате такива въпроси по време на реакциите и в същото време ясно да се фокусирате върху планираното, тогава можете да избегнете "пожари" и "земетресения". И по този начин ще да се запази правилният поток на енергията и здравата психика. А това ще ни бъде полезно за бъдещи важни дела.

И така: през деня по описания начин контролирайте реакциите, емоциите, разрушителните си състояния.

Ден 5

«Ден Благодаря»

34

Всеки човек, който е повлиял на хода на нашия живот е "важен" за нас. Няма значение дали ни е направил добро или лошо, но ако между нас се случил "заряд" и ако все още помним за тази "заряд," ако са останали неща след него, като дете, недвижими имоти, инфаркт след раздяла и т.н., тогава тези хора са твърдо влезли в нашата система и съставляват неразделна част от нея.

Важно е да знаете: всички, за които си спомняме, към които изпитваме всякакви чувства, дори отрицателни, са част от нас. В края на краищата ние сме съставени от паметта на миналото, а всички тези хора са съставили нашето минало, съответно те са повлияли на формирането на нашата съдба.

Досега те заемат място в нашата оперативна памет и мозък вместо там да "се заселят нови жители", ние продължаваме да живеем в "панелката" със стари съседи. Не можем да ги изгоним, няма къде да ги изгоним, но да благодарим, че толкова много време са живели с нас на тясно в квартала и несъзнателно са формирали нашата съдба – е добре да го направим според мен.

След като помним бившия си съпруг, не позволяваме на другите да се държат с нас по подобаващ начин. Живеейки в негодувание към мама, ние се опитваме да станем по-добър родител на децата си. Съхранявайки негатива към началника, ние се развиваме, за да не попаднем повече под влиянието на такъв тиранин и т. н.

Това е много подобно на техниката **“НО”**, тук тази техника ние извличахме опит от негативните ситуации, а в тази задача е да кажем: **“момчета, благодаря ви”**, че провалихте съдбата ми, но благодарение на вас станах по-добра. И дори да не съм по-добре, имам възможността да анулирам/премахна в мозъка си всички тези негативи и болка.

За съжаление това е удобен начин да живеете в негодувание към другите, като по този начин избягвате собствената си отговорност, ако не анулирате/премахнете всички тези емоционални куки и връзки към минали преживявания и хора.

Задача 5 ден

36

Напишете писма до всички и ги изгорете. Искате ли да изпратите съобщение до получателя. Или поне кажете на глас следните фрази. Те не трябва просто да говорят или да пишат, важно е да се преживеят и да преминават през вас.

- ▶ Благодаря ти, /сложете името на човека/ че си бил част от живота ми. Няма значение кой е прав, кой е виновен. Сигурн/а съм, че ако можехме да постъпим по друг начин, щяхме да го направим. Нещата се развиха по начина, по който трябваше да се развият по отношение на нас. Сега сме различни и няма нужда да задържаме повече негодувание, гняв, омраза, вина, съжаление относно миналото. Нека миналото остане в миналото. Всичко, което минало и можеше, да се направи е направено. Миналото ни вече се е случило. Защото по отношение на миналото сега живеем в настоящето. И ако искам да променя настоящето, се налага да променя възприятието си за миналото. В противен случай миналото ще влияе неуморно на бъдещата ми съдба.
- ▶ Благодаря ти за това, че ми отне доверието, любовта, надеждите и ми показа истинското си лице, като по този начин разруши всичките ми илюзии. И сега мога да живея в реалния свят, а не в измисления. Благодарение на теб се уча да бъда себе си. Уча се да обичам, а не да се вкопчвам към хората. Уча се да уважавам себе си. Уча се да се доверявам на избора си, а не да съжалявам за стореното. Ако не беше ти, нямаше да имам... (избройте всички неща, които сте получили от дадения човек). А от теб, мамо и татко, получих най-ценното - живота! Какъвто и да е животът ми, той е мой. Това е единственото нещо, което принадлежи само на мен и никой друг няма право да влияе на живота ми без моето знание и съгласие!
- ▶ Благодаря ти и те пускам. Защото вече няма нужда да те държа в негативно отношение. Сега има специално място за теб в живота ми. Това място се нарича опит. След като имам нужния опит, мога да се откажа от миналото си и с чисто сърце да тръгна към бъдещето си.

Ден 6

«Страх от неизвестното»

37

Не е толкова трудно да се откажеш от миналото, колкото е страшно да се изправиш пред бъдещето, без да се придържаш към грешките и болката от миналото.

Притча: Един човек извършил престъпление, хванали го и го завели при краля за присъда. Кралят предложил на човека да го обесят или да отговори една заключена врата.

Престъпникът помислил и избрал да бъде обесен. Когато сложили на врата му въжето, той решил да зададе един въпрос към краля: - Стана ми любопитно какво има зад тази заключена врата?

Кралят се усмихнал и казал там, зад врата, е свободата. Но хората така се страхуват от неизвестното, че предпочитат да ги обесят, вместо да отворят врата.

Нито аз, нито някой друг ще ви избави от страха от бъдещето. Защото вярваме, че страхът ни позволява да контролираме това, което се случва с нас. Истината е, че страхът разрушава движението, като образува броня около нашето "поле" и тази броня може да бъде пробита само от нас. За да направите това, трябва да засадите и развиете своето "дърво на целите и намеренията". Не е лесно да контролираш цели. Но задържането на фокуса върху намерението е много постижимо за всеки. Плюс това, всяко намерение може да бъде разделено на малки стъпки и след това те няма да изглеждат толкова трудни и дълги.

За да не се тревожим отново за движението към целта (намерението), нека се погрижим както трябва:

- ▶ Решете кой може да ви помогне и да ви подкрепи във вашето пътуване. Обикновено другите вярват повече в нас, отколкото ние в себе си. Други виждат същността в нас, а ние разчитаме на собствените си недостатъци и несигурност.
- ▶ Напишете всички ужасяващи истории, с които обикновено се плашите, така че когато започнат да се появяват, да ги познавате лично. Когато знаеш как изглежда врагът, той не изглежда толкова ужасен. Помислете внимателно дали няма да загубите нещо ценно и важно, в случай на постигане на целта. Понякога не постигаме целите си от страх да не загубим нещо.
- ▶ Спомнете си, че когато получим ново, често трябва да се пуснем /изхвърлим/ старото. И това не е лесно, защото сме здраво залепнали за старото ни АЗ понякога.
- ▶ Кой може да ме отклони от пътя? Това е много важна точка, защото ако до нас има хора, които не вярват нито в себе си, нито в другите, то след това в тяхното обкръжение ще е много трудно да се справите с пречките, които възникват по пътя. Така че предварително задраскайте тези хора от списъка с "помощници". По-добре след това споделете резултата и опита си с тях, ако прецените.

Задача 6 ден

39

И така: вече имаме намерение (цел, желание, проблем, дилема и т.н.) и да речем, планираното не е се получава, не става. Знаете ли защо? Защото тази задача е твърде голяма за нашето съзнание. Ние винаги гледаме на картината като цяло, но всяка картина се състои от детайли както е при пъзелите. Ние не виждаме нито детайли, нито щрихите, когато започваме. Плашим се с големината на планираното. И днес ние ще раздробим тази величина и ще направим от нея цикъл от стъпки, които трябва да предприемем.

Ето защо: напишете намерението си (целта) тази, която сте написали в упражнението "Компас на Баланса" и разпишете тази цел на малки "подцели".

пример: моята област, която се нуждае от спешна корекция и промяна е спортът и здравето. Не забравяйте, че ние избираме сферата, която работи, а останалите ще я последват. Аз, по силата на моята умствена заетост, напълно изоставих тялото, физиката, спорта, а сега гърбът ми се разпада, умората се натрупва. Това води до потъване в други области. Ако сега бях по-спортна и по-енергична, щях да успея в пъти повече. Но като си помисля какъв спортен и здравен път ще трябва да направя, веднага ще започна да се саботирам.

Ето защо, аз съм с намерението си за подобряване на физическата форма, това намерение ще го разделя на следните последователни стъпки. Вие изпълнявате задача по аналогия с моята, с оглед на вашите сфери, намерения и цели.

Моето намерение: спортно-оздоровителен процес.

Първа седмица: сутрин контрастен душ + прием на здравословни добавки

Втора седмица: всяка вечер час разходка, независимо от умората + сутрин контрастен душ + прием на хранителни добавки

Трета седмица: посещение на басейна 3 пъти седмично + вечерна разходка 3 пъти седмично + контрастен душ сутрин + прием на хранителни добавки

По този начин започваме с някои прости действия, които трябва да се извършват ежедневно, като постепенно свързваме последващите действия. Така, че: запишете всичките си действия като микро-действия. Колкото по-малки са вашите стъпки, толкова по-лесно ще бъде да се изработи умение и навик в тяхното изпълнение.

Ето още един пример за един участник в областта на финансите. Неговото намерение - да отиде на ново финансово ниво: За да печели повече пари, трябва да се откаже от обичайните действия и да започне нови неща: създаване на нов кръг на общуване; да започне да чете финансова литература; да започнете да гледа кариерите на успешни хора; да развие умение за лидерство (тук вървят още подточки: да се научи да изказва мнението си; да започнете да пишете в социалните мрежи постове; да се научи да защитава позицията си; да се научи да заинтригува хора); трябва да неутрализира навик да бъдат незабележим ; да не чакат заповеди, а да вземат инициативата в свои ръце; да започнете търсене на нови възможности; да се учи по друг начин да позиционира себе си; да започне да се учи на нови умения; Научете се да се справяте със страховете си; отидете при някой като доброволци или стажант, за да се научите да работите в желаната област; започнете да заявявате себе си и т. н.

Знаете ли колко много неща трябва да се направят и мозъкът ни разбира това. Така че, когато се стремим да стигнем до ново финансово ниво, мозъкът, представяйки си целия този мащаб, бързо се връща назад. Ето защо, ние **действаме на принципа:** едно умение - една седмица.

Да, това може да продължи година или повече, но пък иначе ще имаме вечен саботаж. Започнете да правите нещо точно сега, поне започнете да мислите за успех и благополучие. Добро умение, е да си отделиш половин час от всеки ден, да затвориш очите си и да мислиш за успеха. Всеки ден отделяйте половин час само за този непрекъснат поток от мисли за това, което искаме да привлечем в живота си.

По този начин ние помагаме на мозъка да се ускори към планираното. Така че: разпишете подробно плана си за действие и към нашите ежедневни задачи плюс вашите микро задачи. **Така или иначе, всеки ден посвещаваме на нещо. Нека се научим да отделяме време за нещо полезно и конструктивно.**

Ден 7

« Ресурсен Клондайк »

42

- Във всеки от нас има достатъчно ресурси, за да се справим с всичко, което се случва. Ако човек не е тежко болен, ходи на краката си и напълно се обслужва сам, тогава всяка негова нересурсност се основава в голяма степен на саботажи и страхове.
- Задачата е да се научите да влизате в ресурсно състояние. И днес ще се учите на това - "**Ресурсен Клондайк**", т. е. мястото, от което можем да черпим необходимите ни ресурси.
- **За задачата ще ви трябва:** лист хартия А4, снимка на себе си (на снимката трябва да сте само вие). Вместо снимка, можете да използвате всеки личен предмет или фигура, свързана с вас, цветни моливи, химикалки или маркери.

«Ресурсен Клондайк»

43

- ▶ Начертайте кръг на листа с такъв размер, който бихте свързали със състоянието на собственото си съвършенство, където ще бъдат събрани всички ресурси.
- ▶ Вътре в кръга, Опитайте се схематично, или с помощта на рисунки, или с помощта на цвят, фигури, абстрактни изображения, за да нарисувате ресурси, които някога са ви помогнали. Чертежите могат да бъдат насложени един върху друг.

пример:

Веднъж се осмелих, да рискувам и рискът ми доведе до успех. Това означава, че ние рисуваме в кръга на риска.

Също така, за вашата доброта, сте получили добри дела. Значи рисуваме добротата.

Един ден сте имали търпение и сте стигнали до резултата. Нека бъдем търпеливи, рисуваме търпението.

По този начин рисуваме всичко, което поне веднъж ви е помогнало да «спечелите»

Подходете към този процес старателно. Можете да разределите чертежите с думи, обозначаващи ресурсите. Спомнете си за всички важни ресурсни моменти от живота си и ги нарисувайте.

В края на краищата, понякога си спомняме, че по някакъв чуден начин сме се справили с проблемна ситуация, но това, което ни е помогнало ние сме забравили или не си спомняме как сме го постигнали.

- ▶ След като приключи процесът на попълване на кръга с ресурсите, поставете снимката си или поставете фигурка до кръга върху лист хартия. Все още нямате възможност да се възползвате от тези ресурси. Просто стойте наблизо, почувствайте какво е да живеете наблизо с източник на енергия и да не го използвате. Така често живеем, без да осъзнаваме, че имаме всичко, за да продължим напред и да се справим.
- ▶ Сега си спомнете намерението си. Спомнете си страхове, съмнения, саботаж, относно целта си за бъдещето. И стойте така близо до кръга, но вече, като включите в съзнанието си цялата съпротива, която толкова умело използваме, вместо да се възползваме от ресурсите
- ▶ Какво е чувството? Страшно е, нали? Ето защо имаме саботаж, защото не можем да се мобилизираме и да включим всички ресурси от миналото. Това означава, че негативите и страховете от миналото включваме лесно и бързо, но с включването на ресурса имаме проблем.
- ▶ И сега, все още държете в главата си целта за бъдещето, заедно със съпротива и страхове и скочете в кръг. Почувствайте, че някой ви вдига в ръцете си и Ви помага да изплувате в момента, в който "потъвате".
- ▶ И всеки път, когато се страхувате, или се почувствате несигурни - скочете в кръг и ще почувствате мощна подкрепа и ресурс. Носете тази снимка със себе си в чантата си и я прилагайте всеки път, когато е необходимо.
- ▶ Край на 1 част