

## ЧекЛист Успеха

# Как выйти из неуспеха и настроиться на волну Изобилия, Благополучия и Процветания



5 главных причин, которые мешают нам быть успешными и счастливыми, могут быть легко устранены. Все, что вам нужно – это сделать несколько действий.

### Причина «Не верю в успех, Вряд ли у меня получится»

#### Решение

Верите вы в успех или нет. Он все равно случится) Если он вам, на самом деле, нужен.

##### Действие 1

Задайте себе вопросы и ответьте, честно. А лучше возьмите лист бумаги и запишите свои ответы ручкой

- Что я на самом деле хочу?
- Что меня волнует, будоражит, заводит?
- Какие желания я хочу реализовать в своей жизни?

Пишите все, что приходит в голову. Отпустите себя. Позвольте желать все-все-все) Помечтайте на полную катушку.

##### Действие 2

- Прочитайте свои желания, закройте глаза и помечтайте, представьте, что они уже исполнились.
- Понаблюдайте за вашим телом, что оно вам говорит. Тело никогда не врет.
- Если тело откликается и дает добро, переходите к действию 3. Если нет – вернитесь к действию 1.

##### Действие 3

Представьте, что ваши желания уже исполнились.

- Войдите в свое будущее и почувствуйте ту энергию, силу ваших реализованных желаний. Каково это быть успешным и счастливым человеком?
- Запомните это состояние. И включайте его каждый раз, когда начинаете сомневаться.

Делайте эти действия регулярно. Пока не почувствуете, что ваша вера в успех настолько окрепла. Что вы легко и быстро идете к своим целям и желаниям.

## Причина «Не знаю, чего хочу. А что знаю, то не хочу»

### Решение

Возможно, вы слишком сильно обращаете внимание на мнение окружающих и не придаете значения тому, что важно для вас.

#### Действие 1

Спросите себя

- А если бы я знал(а), чего хочу, то что это было?
- А что мне мешает/останавливает знать, чего я хочу?

#### Действие 2

Возьмите много журналов с цветными картинками и начните их рассматривать.

- Все картинки, которые вас «цепляют» и нравятся, вырезайте и откладывайте.
- Сделайте из них коллаж и рассматривайте его каждый день (или просто доставайте картинки и рассматривайте их). Картинки - это ваши внутренние запросы и желания, которые вы не хотите пока признавать.
- Когда рассматриваете картинки, задавайте себе вопрос – о чем для меня эта картинка? а что если у меня это будет?

Пусть этот коллаж украшает вашу спальню до тех пор, пока вы не поймете, чего хотите.

#### Действие 3

Заведите себе блокнотик и записывайте все мысли, которые приходят вам в голову, по вашим хоту.

- Каждый день пишите хотя бы 5-10 желаний, которые у вас появляются (даже самых маленьких).
- Перечитывайте свои желания и пополняйте список регулярно. Это будет отличной мотивацией для достижения ваших целей

#### Действие 4

Возьмите блокнот и ручку и сядьте в удобном уединенном месте. Вспомните все желания, которые у вас были раньше, начиная с детства.

- Пишите их в настоящем времени. Например, я хочу велосипед. Я хочу играть в прятки. И т.п.
- В какой-то момент вы почувствуете, что ваши хоту не требуют воспоминаний. И в голове будут проноситься мысли «а еще я хоту...»
- Записывайте все ваши желания в блокнотик.

Делайте это регулярно. Записывайте все ваши желания. Ведь, каждое из них, достойно быть в вашей жизни. Исполненным!

## Причина «Не могу себя заставить что-то делать.

## Хочу, но не делаю»

### Решение

Заставлять себя – это насилие. Желания, которые исходят изнутри, настолько сильны, что не требуют больших усилий «начать».

#### Действие 1

Проверьте свои желания. Они, действительно, ваши? Только честно. Если да, то переходите к действию 2. Если нет, то смотрите решение для причин «не верю в успех» и «не знаю, чего хочу».

#### Действие 2

Сожгите мосты. Заявите о своем желании всему миру. Нам иногда сложно, обещая себе, выполнить. Но когда мы говорим об этом окружающим, то делаем гораздо быстрее и легче (вспомните, сколько обещаний данных другим вы выполнили? А себе?)

#### Действие 3

Найдите себе единомышленников. В компании тех, кто хочет то же что и вы, прийти к желаемому гораздо проще. Или соберите вокруг себя тех, кому это интересно.

#### Действие 4

Начните работать физически. Полоть грядки, носить тяжелые сумки и т.п. Физический труд помогает мозгу понять, что на самом деле хочется. Подключите физику для активизации своих желаний: погуляйте, потанцуйте, сделайте уборку. Кстати, аффирмации по целям помогут настроиться и сфокусироваться на своих желаниях и конечном результате.

#### Действие 5

Пообещайте человеку, который для вас авторитет. Может быть, это ваш ребенок (которому вы не можете отказать) или наставник, тренер. Заявив о своем желании, вы приложите максимум усилий, чтобы его достичь. Признание – одна из лучших наград для многих из нас.

#### Действие 6

Маленькая цель НИКОГДА не вдохновляет. Тем более, если вы не знаете большой.

- Поставьте себе большую цель, которая вас вдохновляет. И каждый раз, делая что-то, вспоминайте о том результате, который вы получите.

Если вам кажется, что ваша цель слишком большая. Как слон. Разве можно съесть слона? Да, по кусочкам.

- Разбейте вашу цель на более маленькие. Их легко будет достичь. И тогда «Большая рыба» не за горами)

## Причина: Боюсь осуждения других. А что скажет «мама»?

### Решение

У окружающих людей и близких всегда может найтись парочка «крепких слов» в ваших адрес. Начните слушать себя, а не мнение окружающих.

#### Действие 1

Задайте себе вопрос

- что самого страшного может случиться, если вас осудят?
- что самого пугающего может сказать мама?
- И что?
- А что будет, если вы никогда не получите то, что хотите?

#### Действие 2

Составьте список ваших сомнений, что именно могут осудить другие. Напишите аргументы на каждое ваше сомнение. Зачем вам нужно то, что вы хотите.

#### Действие 3

Представьте, что ваша жизнь уже подходит к концу. Вам осталось меньше месяца. И вы так и не сделали то, что хотели. Сейчас вы подводите итоги своей жизни и понимаете, что причина вашего неуспеха и несчастья – это страх осуждения и боязнь мамы.

- Что вы чувствуете в этой ситуации?
- Каково узнать, что все ваши желания и цели остались в прошлом?
- Дайте себе совет из будущего. Скажите себе в настоящем, что сделать, чтобы перестать бояться осуждения других и переживать, что скажет мама

Запишите эти рекомендации. И напишите себе 3 действия, которые будете делать, чтобы изменить ситуацию.

#### Действие 4

Напишите на листке бумаги все свои желания и представьте, как будет хорошо, когда вы к ним придете. Почувствуете, как это здорово быть там, где вы мечтаете. Это ваши желания. И все может быть именно так, как вы хотите.

А теперь спросите себя

- Я на самом деле боюсь осуждения других (или мнения мамы)?
- Что на самом деле мне мешает реализовывать свои цели и желания?
- Что я могу сделать, чтобы это изменить?

Запишите себе минимум 3 действия и выполните их в ближайшие 3 дня. И посмотрите, что меняется.

#### Действие 5

Начните с малого.

- Делайте 1 маленькое действие для себя, для своей цели. Каждый день.
- Через неделю добавьте еще 1 действие на каждый день.
- Через неделю еще.

Продолжайте делать маленькие шаги, увеличивая их количество. Вот увидите, в какой-то момент, вы почувствуете. Что вам уже не страшно мнение окружающих и мамы. Вы уже на пути к тому, что хотите.

## **Причина: У меня не получается. Я итак делаю все, что могу**

### **Решение**

А Вы уверены, что хотите то, что делаете?

#### **Действие 1**

Вернитесь к своим желаниям и посмотрите, насколько они соответствуют тому, что вы делаете. Проанализируйте, Вы идете к своим желаниям, или от них. Если да, то переходите к действию 2. Если нет, то смотрите решение для причин «не верю в успех» и «не знаю, чего хочу».

#### **Действие 2**

Проверьте, что с вашей целью. Закройте глаза и представьте, что вы идете к своей цели. Что вы чувствуете? Отследите, как реагирует ваше тело. О чем оно говорит?

- «Пугает» – ваша цель очень большая. Разбейте ее на более маленькие.
- «Неприятна» - это не ваша цель. Найдите те цели и желания, которые вас вдохновляют и зажигают.
- «Не интересна» - либо это не ваша цель, либо она слишком мала и есть другая, более серьезная.
- «Хочу» - переходите к действию 3.

#### **Действие 3**

Выберите одну из целей, к которой у вас не получается прийти.

- Запишите все действия, которые вы сделали к этой цели
- Оцените каждое действие с точки зрения результата (0 – не дало результата, 1 – результат получен)
- Посчитайте общее количество действий и количество результатов. Если результатов меньше, чем действий хотя бы на 30 %. Начните работать с результатами.
- Проанализируйте все успешные действия, которые привели к результатам. Что вы делали, за счет чего, что помогало. Запланируйте и сделайте минимум 5 таких же действий и выполните их в ближайшее время.
- Проанализируйте неуспешные действия. Посмотрите, что стоило сделать по-другому. Запланируйте и сделайте 1-2 действия, которые вы сделаете по-другому.

Продолжайте анализировать ваши действия и результаты. Пока не получите то, что хотите.

## Готовы действовать много и сразу? Тогда вперед!

Что стоит за причинами, которые мешают быть успешными и счастливыми

- Не верю в успех, что у меня получится → низкая самооценка, не принято решение
- Не знаю, чего хочу (а что знаю, то не хочу) → не найдена истинная цель, опираешься на чужое мнение, мешают стереотипы
- Не могу себя заставить что-то делать, Лень → Нет цели, которая поднимет с дивана или цель очень большая и пугает тебя
- Боюсь осуждения других, а что скажет «мама» → низкая самооценка, не принято решение
- У меня не получается. Я итак делаю все, что могу → фокусировка на проблеме

Если твои результаты тебя не радуют и в твоей жизни постоянные препятствия и проблемы, то ...

### Ты застрял в текущих обстоятельствах.

Начни делать по-новому, чувствовать по-новому и действовать по-новому, и тогда ты 100% получишь новые результаты.

Все проблемы и невзгоды, как я уже не раз говорила, от того, что

1. у тебя нет правильной цели, которая бы давал тебе энергию двигаться и сворачивать горы
2. Ты фокусируешься не на том, чего ты хочешь, а на том, чего ты не хочешь
3. Ты находишь в негативе, а это совсем не то, что поможет тебе стать успешным, скорее наоборот
4. У тебя низкая самооценка, а, значит, у тебя нет идей и уверенности, чтобы реализовать свою мечту
5. Ты не можешь преодолеть препятствия и выйти на новый уровень, потому, что у тебя нет Веры и железобетонной уверенности в себя и в свою мечту
6. Ты действуешь хаотично и не продуктивно, то начинаешь, то бросаешь. Потому что ты сомневаешься и у тебя не принято решение.
7. Перестань думать о проблемах, фокусируйся на продуктивных действиях и визуализируй конечный результат.

**Возьми ответственность за свою жизнь в свои руки,  
Прими решение и действуй!**

## Для продвинутых. План действий на каждый день

		Что сделано сегодня	Результат
1	<p>1.1 Напишите свои цели на карточке Пропишите цели в 4-х сферах или в важных сферах жизни (здоровье, отношения, доход, личностный рост)</p> <p>1.2 Перечитывайте карточку цели, как можно чаще</p> <p>1.3 Концентрируйтесь на конечном результате</p> <p>1.4 Носите карточку с собой</p>		
2	<p>2.1 Пропишите все свои недостатки, то, что Вам в себе не нравится</p> <p>2.2 Перепишите все недостатки в достоинства</p> <p>2.3 Сожгите листок с недостатками и отпустите</p> <p>2.4 Перечитывайте свой новый образ, как можно чаще, в течение дня</p>		
3	<p>Запланируйте 3-6 продуктивных Действий (ПД), которые приблизят Вас к Вашим целям, и обязательно сделайте в течение дня.</p>		
4	<p>Чтобы быть максимально продуктивным, тренируйте свою концентрацию – 2 раза в день выполняйте <b>упражнение «СВЕЧА»</b>. Отключитесь от всего и в течение 5 минут смотрите на огонь, старайтесь ни о чем не думать кроме огня.</p>		
5	<p><b>Вечерняя программа для максимального достижения успеха</b></p> <p><b>I ЖУРНАЛ УСПЕХА</b> Каждый вечер заполняйте журнал Успеха. Выпишите все свои действия и похвалите себя. н-р: 1.1 Я сегодня весь день был в хорошем настроении 1.2 Я приготовил(а) вкусный суп 1.3 Я пообщался с сыном, мы играли в Самураев, нам было очень хорошо и весело 1.4 Я был сегодня романтичным со своей женой, подарил ей цветы и мы провели незабываемый вечер вместе 1.5 Я выполнил сегодня все, что запланировал</p> <p><b>II ПЛАНИРОВАНИЕ НА СЛЕДУЮЩИЙ ДЕНЬ</b> Регулярно планируйте завтрашний день, чтобы он был максимально продуктивным и приближал вас к вашим целям.</p> <p><b>III ВИЗУАЛИЗАЦИЯ СВОИХ ЦЕЛЕЙ</b> Представляйте ваши цели как можно чаще Можно записать аффирмацию своим голосом и прослушивать ее перед сном</p>		
6	<p>Будьте максимально в положительных эмоциях. Если вас кто-то или что-то расстроило, и у Вас испортилось настроение, обязательно нужно выровнять свое настроение.</p> <p>Лучший способ – это Благодарность. Начните Благодарить за все, что у вас есть (желательно письменно).</p>		
7	<p><b>Лучшее начало дня</b></p> <p>1. Благодарности 2. Перечитать план на день и начать действовать (ПД для реализации Ваших целей: здоровье, отношения, доход, личностный рост)</p>		



*Ina Khan*

Coaching and Seminars

Успеха вам и реализации ваших целей и заветных желаний!

У вас все получится, стоит только **начать ДЕЙСТВОВАТЬ.**