

Даниил Назаркин

Раскрой внутреннюю силу



Даниил Назаркин

**Раскрой внутреннюю силу.
Бронебойные системы
личностных изменений**

«Издательские решения»

Назаркин Д.

Раскрой внутреннюю силу. Бронебойные системы личностных изменений / Д. Назаркин — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-901810-6

НЕЗАКОННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ, ПСИХОТРОПНЫХ ВЕЩЕСТВ, ИХ АНАЛОГОВ ПРИЧИНЯЕТ ВРЕД ЗДОРОВЬЮ, ИХ НЕЗАКОННЫЙ ОБОРОТ ЗАПРЕЩЕН И ВЛЕЧЕТ УСТАНОВЛЕННУЮ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ. Я знаю людей, которые уперлись в свои внутренние рамки, которым нужен волшебный пинок, чтобы начать действовать. Полагаю, вы тоже с ними знакомы. В принципе можно и дальше находиться в ожидании волшебника, который принесет вам все, что вы пожелаете, даже волшебные пендели... И жизнь сразу изменится, сверкая яркими красками. Но звучит не слишком реалистично, не так-ли? А можно получить лучшие техники по управлению собой и достижению целей, которые были созданы с помощью модели НЛП.

ISBN 978-5-44-901810-6

© Назаркин Д.
© Издательские решения

Содержание

Содержание	6
Вместо приветствия	7
Три способа поднять продуктивность	10
3 стратегических вопроса для решения кризисов	12
7 сокрушительных ударов по апатии	13
Изменения и поток	18
Фокус на главном	19
Формула большой цели	25
Конец ознакомительного фрагмента.	26

Раскрой внутреннюю силу Бронебойные системы личностных изменений

Даниил Назаркин

© Даниил Назаркин, 2017

ISBN 978-5-4490-1810-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Содержание

Вместо приветствия	2
Три способа поднять продуктивность	6
3 стратегических вопроса для решения кризисов	9
7 сокрушительных ударов по апатии	11
Круг силы или как поднять боевой дух по методу древних индейцев	14
Изменения и поток	18
Фокус на главном	19
Как найти причины своих проблем и проработать за 15 минут	21
Как снять внутренние ограничения и выйти вверх по результатам	24
Формула большой цели	27
Система управления собой или как из хаоса сделать систему	29
Определение своего предназначения	34
Мы никогда не будем счастливы, играя в чужие игры	36
Лидерство и искусство управления	40
Лидерство и искусство управления	43
Меняем рамки или новая точка опоры	45
4 техники, благодаря которым махровый интроверт стал душой компании	49
Самый главный ресурс или почему фокус на деньгах ведет к бедности	53
Никто не проживет жизнь за нас	55
Как разобраться в себе и поднять уровень жизненной энергии	57
Трансформация страха или самый простой шаг вверх	63
Путь, большая цель или как найти свое предназначение	66
5 ментальных ловушек, которые стоят нам жизни	70
Самый быстрый путь наверх или 5 способов проработки своего окружения	74
Сила боевого духа или 5 техник повышения мотивации	78
Цели и программирование будущего: как управлять жизнью, без ерунды	84
5 способов собрать себя в кучу	88
Вместо заключения	93

Вместо приветствия

Привет!

Благодарю тебя за проявленный интерес к этой мини-книжке. Меня зовут Даниил Назаркин и перед тем, как вы приступите к чтению – хочу немного рассказать вам про то – что из себя представляет эта книга.

Эта книга была создана из публикаций статей в социальных сетях, посвященных развитию самого важного навыка, который мы только можем развить в себе – навыку управления собой.

Как вы заметили мир никогда не стоит на месте, мы живем в совершенно новом мире, зачастую, правда, руководствуясь старыми правилами игры.

Огромные информационные потоки, обилие возможностей для изменения своей жизни еще никогда не были так доступны нам – простым людям. Сегодня мы можем за месяц кардинально изменить свою жизнь и получить взрывные результаты.

За последние 5 лет активной практики в практической психологии, коучинге и корпоративных тренингах я смог довольно глубоко погрузиться в динамику изменений людей.

Мои клиенты зарабатывают в бизнес программах, которые я веду не так часто, от 100 тысяч рублей за месяц, до 1.5 миллиона (!) с абсолютного нуля.

Учась и постоянно повышая квалификацию у лучших менторов и наставников, пришел к пониманию обратной стороны взрывных результатов.

Зачастую нас тормозят не внешние факторы, но внутренние. Если процитировать лидера трансформационной психологии нашего времени – Энтони Роббинса, то можно сказать что – любое достижение это на 20 процентов технология и стратегия и на 80% это правильная психология.

Эта книга, надеюсь, станет для вас источником позитивных изменений, так как в ней я собрал некоторые техники и подходы, которые позволили. через проработку внутренних ограничений, многократно умножить результаты у моих клиентов.

С какими же проблемами сталкиваются современные лидеры, а если вы читаете эту книгу, то смею предположить, что вы относитесь к их числу в большей степени чем 90% людей на земле.

– Всевозрастающий поток информации нас расфокусирует:

В интервью Билла Гейтса и его коллег спросили про самое важное качество в бизнесе. Немного подумав они хором ответили, что самое главное качество, которое позволяет достичь сверх результатов это сфокусированность.

Подробнее о системах управления своим вниманием и повышением, через это, своих результатов, мы поговорим на странице 18с. в главе «Фокус на главном».

2. Мы теряем мотивацию сталкиваясь с бесконечными трудностями:

Чтобы получить выдающиеся результаты, мы должны быть в боевом и продуктивном состоянии. Исследования тысяч предпринимателей, которые сами, своими руками, сделали свои бизнесы с доходом более миллиона долларов в месяц показали что все они работали из состояния «„куража“».

Совершенно недавно наткнулся на интересное определение этого слова – изобретательная смелость. Не правда-ли прекрасное чувство и стоит того, чтобы научиться приводить себя в него.

Для того, чтобы вы быстро решили вопрос с мотивацией подготовил для вас 5 пробивных техник, которые вы найдете в главе «Сила боевого духа или 5 техник повышения мотивации» (77с.)

3. Отсутствие смысла и продуманной стратегии:

Большинство проблем, с которыми мы сталкиваемся имеют под собой более глубокую причину, чем мы привыкли думать. Вы наверняка вспомните слова выдающегося Брайана Трейси о том, что только у 10 процентов людей есть цели и только 3 процента их записали на бумаге или в файлике.

Если капнуть чуть глубже, то зачастую цели, которые мы ставим перед собой, по настоящему, не нужны нам. Нам приятно думать что мы идем к хорошему семизнаку в месяц и к дому в майями, но это все навязанные средствами массовой информации образы, которые заменяют для нас действительно глубокое проживание смысла своей жизни.

Большинство депрессивных расстройств, тревог и неудач основаны на отсутствии целостной картинке желаемых результатов основанных на нашей миссии и глубинных ценностях. Для того, чтобы проработать в своей жизни все вышеперечисленные моменты предлагаю сразу перейти к странице 26 и 65, в которых вы найдете исчерпывающее руководство по нахождению своего предназначения.

Эта книга не имеет линейной структуры и вы можете начать изучение представленных методов и технологий с любого места, подобрав их под решение конкретной, своей задачи.

На этой мажорной ноте мы начинаем игру, именно игру – ведь эта метафора, по отношению к нашей жизни по настоящему освобождает нас от ограничений и позволяет получать удовольствие от постоянного и непрерывного развития.

До встречи в заключительной части этого материала, где вас ожидает интересный подарок.

P.S. Книга, напомним, составлена из статей, которые были написаны в период 2016 года и получили максимальный резонанс у моей аудитории.

До встречи и приятной игры!

Три способа поднять продуктивность

В жизни действуют те же правила, что и в дикой природе. В тропических джунглях выживает сильнейший – в наших джунглях выживает самый гибкий и эффективный. Поэтому в этой статье хочу поделиться с вами тремя способами быстро поднять свой уровень продуктивности. Предупреждаю – все техники работают в купе с правильным целеполаганием, о котором сказано было чуть ниже в ленте.

Сама эта тема важна, так как если мы не работаем над своей эффективностью, то рано или поздно мы сильно откатываемся по результатам и в жизни кардинально ничего не меняется.

Но опыт сотен тысяч людей по всему миру показывает, что за один год можно достичь качественного скачка, как если бы вы пахали все эти 10 лет.

В этой статье собрал для вас 3 катализатора продуктивности – тех простых алгоритмов, которые позволят повышать уровень своего мастерства.

1. Блок силы.

Первый час после пробуждения стратегически важен для нас. Как мы проведем этот час – так и пройдет последующий день.

Если начинать свое утро с попытки прийти в себя в окружении кофе и сигарет, то вы скорее всего, почувствуете себя не особо бодрым весь день.

Первый час формирует нас на весь последующий день, поэтому, к примеру, мой утренний блок выглядит так:

1. Проснутся как можно раньше;
2. Зарядка, душ;
3. Медитация;
4. Завтрак;
5. Чтение актуальной информации и доделывание заданий из тренингов;
6. Начало рабочего дня;

В идеале первый час после пробуждения должен включать в вас 3 типа ресурсов:

1. Физический
2. Интеллектуальный
3. Духовный

Будете ли вы использовать для этого йогу или утренние пробежки – не столь значительно, главное воспитать в себе привычку.

Сама по себе модель позволяет уже удвоить результаты за год. А как будет выглядеть ваш утренний силовой блок?

2. Окружение.

Для того чтобы поднять уровень продуктивности можно использовать способность нашего мозга активизироваться при смене обстановки.

Если вы работаете удаленно или у вас свой бизнес – попробуйте каждый день работать из разной географической точки.

При постоянной смене обстановки мы активизируем глубинные участки своего мозга и получаем скрытые эмоциональные и физические силы.

Мне например нравится работать из анти-кафе и баров, сама обстановка включает на продуктивность.

Поменяйте как можно радикальнее свое физическое окружение и вы получите мощный конструктивный заряд.

3. Погружение.

Читая книгу «Монах который продал свой феррари» наткнулся на цитату:
Концентрация это основа совершенствования сознания.

Но часто ли мы действительно концентрируемся на том, что происходит вокруг?

Настоящий рост возможен лишь там, где мы можем сосредоточиться за один момент на одной вещи.

Поэтому, при выборе места где вы будете «брать быка за рога» учтите момент, что вам надо добиться наивысшей сфокусированности на самой сути того что вы делаете.

Все великие мастера делали свои шедевры из состояния «медитации» и вы можете оказаться в их числе, если будете концентрироваться в одну единицу времени только на одной задаче.

3 стратегических вопроса для решения кризисов

Сегодня поделюсь с вами 3 вопросами, которые позволяют переоценить все, происходящее вокруг и принять правильные решения в ситуации неопределенности.

Особенно актуальными они будут всем тем, кто хочет сделать качественный скачок вверх по результатам и тем, кто запутался и не знает как действовать дальше.

Вот эти вопросы:

1. Что в этой ситуации хорошего для меня прямо сейчас?

Этот вопрос позволит развернуть любую кризисную ситуацию позитивной стороной и взяться за ее решение прямо сейчас. Нам свойственно сгущать краски но давайте не будем большими пессимистами, чем это нужно.

2. Что в этой ситуации нуждается докрутке? Что я еще не знаю?

Фокус на том, что вам нужно сделать, чтобы исправить ситуацию позволяет любой кризис развернуть в победу. Для того, чтобы быть адекватным вызовам мира – необходимо постоянно повышать уровень своей компетенции.

Если вы понимаете, что вам не хватает некоторой информации – это первый шаг к победе. По статистике 80% населения России читает меньше одной книги в год. Если вы начнете читать по книге в месяц – вы будете расти в 10 раз быстрее среднестатистического жителя земли.

По моему скромному мнению – неплохо :)

3. Что я могу сделать прямо сейчас, чтобы ситуация улучшилась? На что тут можно опереться?

Действие определяет результат. Если мы делаем шаг вперед – мы собираем самые вкусные результаты. Чтобы нам не транслировалось, но результат ВСЕГДА определяется конкретными действиями.

В этом мире есть огромное количество нереализованных возможностей и я верю что мир приготовил для вас что-то особенное.

Мы не можем быть счастливы, играя в игры, которые придумали не мы – говорит Вадим Демчог. Но мы можем сами придумать себе игру и выбрать себе роль в ней. Если вы задаете себе правильные вопросы – то мир начинает прогибаться под вас.

Мир больше любого нашего представления о нем.

7 сокрушительных ударов по апатии

Каждый из нас переживал периоды упадка и нехватки сил, когда руки просто не поднимаются делать повседневные вещи и жизнь не приносит практически никакого удовольствия.

Многие люди, пребывая в таком состоянии годами, находят выход в убойных дозах алкоголя, наркотиков. Другие пытаются изменить это состояние с помощью созависимых отношений, но это все временные решения которые не дают полноценного решения проблем.

Если мы сейчас не возьмем под контроль свою жизнь, то мы можем заплатить слишком высокую цену. Именно по этому собрал воедино 7 принципов, простых правил – придерживаясь которых вы забудете о том, что такое апатия..

7 сокрушительных ударов по апатии.

1. Свет;

Нам нужен солнечный свет, чтобы вырабатывался целый каскад гормонов и витаминов в организме. Электрический свет в этом деле не большой помощник. Специалисты рекомендуют 1—1.5 в день проводить на свежем воздухе при свете дня.

2. Сон;

Тот самый гормон, который отвечает за восстановление организма во время сна вырабатывается только в небольшой период – между 10 вечера и 4 часами утра.

Недостаток мелатонина приводит к нервным расстройствам и к нарушению работы нервной системы. Если вы хотите быстро вырасти по результатам – начинайте вставать ежедневно в 5 утра – это проверенная формула высоких достижений.

3. Еда и вода;

Зачастую мы не обращаем внимания сколько пьем воды. Но наш организм, по заверению экспертов, работает на воде и ему нужно гораздо больше жидкости, чем мы себе представляем.

Зачастую упадок сил и уныние можно починить 2мя стаканами воды.

Про правильное питание говорить вам ничего не буду – лучше сами просветите меня на эту тему.

4. Спорт;

Древние греки говорили: хочешь быть здоровым, мудрым и сильным – бегай. Наше боевое состояние напрямую зависит от состояния нашего тела.

Если для завтрака на протяжении года употреблять гамбургеры и скуривать по сигаре – то вы будете себя чувствовать не самым лучшим образом.

Но утренняя пробежка, при хорошей разминке, прекрасно приводит в чувства.

5. Привычки;

Нашу судьбу определяют те действия, которые мы делаем ежедневно. Но что влияет на то, что мы делаем? – Сила привычек.

Про привычки сказал уже довольно много в статьях ниже, но тут хочу особенно отметить – есть привычки, которые приводят нас в состояние подавленности и есть привычки, которые делают нашу жизнь полной смысла и теплых моментов.

Возьмите одно действие, которое принесет вам максимальное продвижение в ваших отношениях или карьере и начинайте делать его каждый день.

Важно понимать, что мы не можем контролировать свою жизнь напрямую, но мы можем менять ее с помощью привычек.

6. Вопросы;

Задавайте себе правильные вопросы чтобы сфокусироваться на решениях, а не на проблеме.

Лучший вопрос для таких ситуаций: что в этой ситуации хорошего для меня прямо сейчас? С кем и о чем мне надо договориться, чтобы моя жизнь стала лучше?

Вопросы определяют наши действия и оценку ситуации, иногда правильный вопрос может изменить все.

7. – Рамка восприятия и позитивное намерение;

Во всех жизненных ситуациях определяющий вес определяет наше видение ситуации. Если мы задаем себе правильные вопросы и фокусируемся на целях, а не на трудностях, но вместо каменных стен мы начинаем видеть путь наверх.

Важно понимать что каждый человек руководствуется в действиях позитивным намерением. Если вы хотите понять человека – поймите какое его позитивное намерение, какую потребность человек хочет закрыть этим.

Если мы смотрим на жизнь под правильным углом, то решения приходят сами собой. Посмотрите на все свои вызовы и проблемы с точки зрения всей вашей жизни – не покажутся ли они пустяками в таком ракурсе?

Круг силы или как поднять боевой дух по методу древних индейцев

По моему опыту, самая большая ошибка саморазвития заключается в том, что мы не пускаем изменения к себе в подсознание, не зашиваем изменения в себя на глубоком уровне, а довольствуемся поверхностным изучением.

В этой статье я предлагаю вам пройти дальше и опробовать на себе технику, которую я постоянно использую для поддержания боевого духа даже в самые трудные времена.

Технология позволяет наполнить себя новыми ресурсами, даже если раньше вы их и не видели в своей жизни. Наши действия определяются тем чувством, из которого мы их делаем.

Если мы чувствуем себя слабыми и разбитыми, то наши действия не изменят ситуации, но если мы внутри ощутили вкус победы – то все проблемы расступаются сами собой, об этом знали еще древние индейцы...

Круг силы

Техника была смоделирована с шаманского ритуала, который проводился перед выходом мужчин на охоту, и позволял им находиться в боевом режиме довольно долгое время.

Рекомендую перейти в безлюдное помещение, где вас никто не сможет потревожить, важно почувствовать свое тело – сейчас мы будем с ним разговаривать...

Вот пошаговка:

1. Определите качество, которое вы хотите в себе развить и во сколько раз вы хотите его увеличить.

Для эффективного использования техники, рекомендую сразу проработать следующие вещи: уверенность в себе, спокойствие, кураж и тд, но за 1 раз не увеличивать это состояние более чем в 10 раз.

2. Обратитесь к своей глубинной части, к своему бессознательному и задайте вопрос – готово ли оно с вами поработать? и когда вы получите в теле отклик, или любой другой знак, попросите ваше подсознание представить это качество перед собой в виде круга.

3. Когда к вам придет образ, то обойдите круг по внешней стороне, не заходя в него и ответьте для себя на следующие вопросы:

- Объемный или плоский это круг?
- На полу ли этот круг, выше пола или ниже уровня земли?
- Как выглядит этот круг, есть ли в нем символы или картинки?
- Излучает ли он свет?
- Подвижен ли он или статичен?

- Как если бы этот круг выдавал звук, то что это был бы за звук?
- Громкий или тихий?
- Можно ли его увеличить?

- Какой круг на ощупь?
- Теплый или холодный?
- Тяжелый или легкий?
- Из какого материала он сделан?
- Что будет если в него потыкать пальцем?)

Если вы ответили для себя на все эти вопросы, то вы зарядили пространство перед собой необходимым качеством и можно переходить к следующему шагу.

Напомню: разумеется круг не должен физически проявиться перед вашим глазами. Вы прорабатываете его умозрительно, *как если бы* он лежал перед вами.

4. Когда вы ответили для себя на все эти вопросы, скажите следующие слова – «Дорогое бессознательное, прошу, увеличь во мне (качество) ... в (10) ... раз когда я зайду в круг» и почувствуйте отклик от тела, он может быть едва заметным.

5. После того, как вы почувствовали отклик, делайте шаг вперед и войдите в круг и представьте, как если бы это качество втягивалось вашими ногами и распространялось по всему вашему телу.

Расслабьтесь и позвольте себе с каждым вдохом еще больше вбирать в себя необходимое качество и осознайте, что чем больше мы берем из этого круга необходимых качеств, тем больше их становится в круге – он неисчерпаем!

Отслеживайте внутренним вниманием, в какой части тела становится больше ощущений и увеличивайте этот поток внутри себя.

6. Попросите ваше подсознание дать вам сигнал, когда вы полностью наполнитесь необходимым ресурсом и ждите отклика от подсознания.

В момент наполнения, представьте в виде мини-фильма, как вы начинаете по иному действовать с новым ресурсом, как меняются ваши жесты, мимика и внутреннее состояние...

7. Получив отклик о том, что наполнение прошло успешно, выйдите из круга и повернитесь к нему лицом. Ваша задача забрать его любым удобным для вас способом – некоторые предпочитают его вдыхать или вбирать его руками в себя...

Забрав его с собой обозначьте место, где он находится и положите руку к на грудь и погладьте себя благодаря свое мудрое подсознание за прекрасно проделанную работу.

Изменения в состоянии могут начаться как сразу, так и с задержкой в несколько часов или дней, но после проведения практики у 90% участников моих семинаров появлялись новые качества, которых им так не хватало.

Что рекомендую прорабатывать этой техникой:

1. Стрессоустойчивость;
2. Уверенность;
3. Чувство спокойствия;
4. Ощущение любви к миру и благодарности;
5. Пробивные качества;

и все то, что вы действительно хотите добавить в свою жизнь)

Техника проста и элегантна, ее можно проводить в любом удобном месте где перед вами есть небольшое пустое пространство.

Поскольку эта статья имеет сугубо практическую ценность, прошу провести на себе эту технику и написать отчет в комментарии – насколько хорошо получилось вам ее проделать, какой результат получили и какие вопросы появились по ходу ее выполнения.

Изменения и поток

В этом посте я предлагаю вам опробовать один принцип, который может наполнить вашу жизнь незабываемыми впечатлениями уже на этих выходных.

Попробуйте сделать что-либо непривычным для вас способом.

Если вы ведете неподвижный образ жизни – идите на каток или на природу, если вы работаете не с людьми, то сходите на семинар и познакомьтесь с новыми людьми. Есть кстати древняя шаманская практика – два раза не ходить одной дорогой.

Проведите эти выходные так, чтобы они были не похожи ни на что другое. Когда мы начинаем действовать непривычным образом, наши нейроны начинают выстраивать новые взаимосвязи и это высвобождает ваши спящие резервы энергии.

Фокус на главном

В сегодняшней статье решил поделиться с вами одним принципом, который при правильном использовании может кардинально изменить жизнь – принцип фокусировки.

В нашей жизни почти ничего не может быть нам столь подвластно, чем то, куда мы направляем свое внимание. Этот закон, прослеживается во всех философских течениях мира и именно через понимание его мы можем по настоящему управлять своей жизнью.

На что мы направляем свое внимание – то увеличивается в размерах. Но наш мозг постоянно пытается нас отвлечь, так как его главная задача – выживание. В итоге нам свойственно фокусироваться на том, что может представлять для нас опасность – лишения или смерть.

СМИ давно используют эти кнопки, чтобы максимально привязать наше внимание и подтолкнуть нас в сторону той или иной позиции.

Но если мы начинаем фокусироваться на правильных вещах, то наша жизнь начинает меняться. Мы в буквальном смысле начинаем видеть картину в новом свете.

Вот список точек фокуса, которые позволяют выйти на следующий уровень.

1. Вместо того чтобы фокусироваться на боли, держать внимание на благодарности;

Благодарность это то чувство, которое преобразует все вокруг. Благодарность открывает перед нами совершенно новый мир и многие наши проблемы и переживания связаны с тем, что нам не хватает благодарности за то, что происходит с нами прямо сейчас.

Составьте список из 100 вещей за которые вы хотите поблагодарить вселенную и вы почувствуете мощный творческий заряд.

2. Фокус на решениях проблемы, а не на ней самой;

Наше видение проблемы и есть проблема и когда мы начинаем осознанно фокусироваться на том, как в идеале должно выглядеть решение – то мы начинаем двигаться в сторону этого решения.

Если мы фокусируемся на самой сути шагов, которые нужно предпринять в ходе решения проблемы – то мы берем на себя ответственность и получаем силу для решения, которая в качестве подарка содержится в каждой проблеме.

Главный вопрос который стоит тут себе задать звучит так:
– Что я хочу вместо этого?

Если у вас есть понимание как выглядит решение проблемы – то вас уже ничего не может остановить.

3. Фокус на другом человеке, а не на себе;

Наша жизнь это отражение нас. Каждый человек, который приходит в нашу жизнь, это отражение нас самих и человек постигает себя только взглядываясь в другого.

Если мы фокусируемся на другом человеке, то мы можем открыть для себя целую вселенную, но нам более свойственно фокусировать внимание на прошлой боли и на том, что мы можем испытать страдания в последствии.

Задайте себе вопросы:

1. К кому и за что я испытываю чувство благодарности прямо сейчас?
2. Кем я дорожу и кто меня вдохновляет?
3. Что я могу сделать прямо сейчас, чтобы выйти на следующий уровень?

Ответы на них переключат вашу «точку фокуса» и вы найдете новую энергию для больших шагов.

Как найти причины своих проблем и проработать их с помощью НЛП, за 15 минут

В сегодняшней статье с вами поделюсь инструментом, который позволяет находить ограничивающие убеждения на глубочайшем уровне и при проработке этих внутренних ограничений добиваться изменений.

Статья пригодится всем консультантам и тренерам работающими с внутренней трансформацией человека.

Чуть ранее мы касались темы проработки ограничивающих убеждений и сейчас пришло время раскрыть эту тему глубже.

Самое главное в работе с ограничивающими убеждениями это прицельность. Если вы точно попадете в ядро своей проблемы на уровне убеждений, то вы сможете совершить довольно быстро прорыв – перед вами раскроется новая карта мира.

Если же не уделять внимания работе с убеждениями, то внутренние правила и прошлые, отработавшие свое, связи возьмут верх и жизнь уже никогда не изменится.

Поэтому представляю вам инструмент, который использую в некоторых трансформационных программах.

Саму технику нашел в книге Роберта Дилтса «Фокусы языка» – он настоящий гений ...)))

Коротко про убеждения: наша внутренняя картина мира, которая влияет на все происходящее вокруг, состоит из наших убеждений о мире. Мир сам по себе нейтральный, но его определяет то, как именно мы на него смотрим. Когда вы прорабатываете ограничивающие убеждения вы получаете доступ к управлению своей жизнью.

Задание: впишите в пустые строки утверждения, касающиеся какой-либо ситуации или сферы жизни, в которой вы чувствуете, что зашли в тупик.

1. Если я получу то что хочу, то ... (Что вы можете потерять или что может пойти не так, если вы получите то, чего хотите?)
2. Получить то, чего я хочу, будет означать для меня ... (Что плохого для вас и других людей в том, что вы получите то, что хотите?)
3. Из-за того, что... все остается по прежнему (Что мешает ситуации измениться?)
4. Если я получу то, что хочу, то ... (Какие проблемы может вызвать то, что вы добьетесь того, что хотите?)
5. Ситуация никогда не изменится, потому что ... (Какие ограничения или препятствия удерживают ситуацию в нынешнем состоянии?)
6. Я не могу получить то, что хочу, потому что ... (Что делает для вас невозможным получить то, чего вы хотите?)
7. Я не способен получить то, чего хочу, поскольку ... (Какой личностный недостаток мешает вам получить желаемый результат?)
8. Лучше уже не будет, потому что ... (Что будет вам всегда мешать добиться успеха?)
9. Я всегда ощущал наличие этой проблемы, потому что ... (Какой неизменный фактор мешает вам достичь результата?)
10. Неправильно хотеть изменится, потому что ... (Что делает ваше желание хотеть изменится неправильным и неуместным?)
11. Я не заслуживаю того, чтобы получить желаемое, потому что... (Что вы такого сделали или не сделали. из-за чего вы недостойны того, чтобы получить желаемое?)

В следующей технике мы прокачаем эти ограничивающие убеждения одной из самых простых методик проработки убеждений.

Техника 2: Создание противоположных примеров

Выберете ограничивающие убеждение, которое вы нашли в прошлой технике.

Рекомендую сформулировать убеждение в формате причинно следственной связи или обобщения: «... потому что...» и «все мужики...»

Задайте себе следующие вопросы:

1. Бывали ли случаи, когда люди не добивались результатов в... несмотря на то, что у них были ... (Люди не воспользовались тем преимуществом, которое было)
2. Бывали ли случаи, когда люди, не обладая ..., достигали результата?

Чтобы поработать убеждения еще глубже рекомендую найти ниже в ленте статью – как снять ограничения и выйти в верх по результатам за 15 минут в день.

Этот метод позволяет снять ограничения в деньгах, в отношениях, в карьере и бизнесе. Когда наша картина мира проясняется и мы убираем ограничивающие убеждения – стены начинают рушиться, а те препятствия которые мы себе рисовали становятся ступенями наверх.

Как снять внутренние ограничения и выйти вверх по результатам за 15 минут в день

Начинается новая неделя и мы продолжаем марафон статей и сегодня наша тема – работа с подсознанием и преодоление самосаботажа.

Предупреждаю, тема для продвинутых.

Многие из нас помнят момент, когда мы почти достигая результата сводим все свои усилия на нет. Когда будь-то внутри что-то протестует против того, чтобы мы хорошо зарабатывали, строили отношения и просто были счастливы.

Иногда внутри нас сидит настоящий террорист, который постоянно вставляет нам палки в колеса и сегодня мы с вами сделаем первый шаг чтобы его проработать.

Вот сейчас представьте себя через 3 года (см. статью по целям), попытайтесь прожить «трейлер» предстоящей жизни, представь все краски, услышь звуки, пощупай на ощупь тот идеальный образ, который ты хочешь достичь...

А затем напиши 20 ответов на вопрос – почему я не могу достичь этой цели? – список даст, помимо типичных отмазок, понимание ограничивающих убеждений, которые тебя тормозят в достижении той цели, которая греет душу.

Именно запиши в формулировке – я не могу добиться... потому что...

Тут видна вполне конкретная связка – цели+убеждения.

Если капнуть глубже, если разобраться – почему у одних людей все получается легко и просто, а другим приходится впахивать, то это можно описать через модель 2х миров.

Мы все живем в двух мирах одновременно – в мире объективных фактов и в нашей внутренней картине мира (сумме наших убеждений и мнений на счет этого мира) и именно на втором уровне и сидят все наши тормоза, убирая которые мы можем совершить квантовый скачок и добиться за год большего, чем иные достигают за 10 лет.

Вот сейчас, если проделали шаги описанные выше, то на выходе вы получите совершенно странную картину – вы хотите одного, но в тоже время во внутренней картине мира вы имеее полный набор причин не достигать ее!

На этом противоречии рождается слив проектов.

Наша внутренняя картина мира влияет и полностью определяет внешнюю картину мира и если не вносить коррективы в свои убеждения – жизнь кардинально меняться не будет.

Есть множество людей которые, уволившись с наемной физической работы и перейдя в свой проект, получают ровно столько же денег сколько и в найме – наши убеждения напрямую влияют на уровень нашего благосостояния.

Что-же делать со всем этим добром?

Дальше идет чек лист:

1. Выпишете цель, которая вас вдохновляет;
2. Выпишите все ограничивающие убеждения, которые вас тормозят на этом пути;
3. Пометьте самые эмоционально заряженные из них;
4. Прогоните это убеждение по списку вопросов представленному ниже;

Напоминаю, наш мозг подвержен влиянию двух противоположных энергий – страдания и удовольствия и наша картина мира, наши убеждения диктуют нам – получим ли мы удовольствие от достижения цели или будем страдать.

Многие наши мысли о деньгах, к примеру, находятся в спутанном состоянии – мы и хотим их и ожидаем целый спектр негатива связанного с ними: придется больше и разумней трудиться, нужно будет делать не комфортные вещи и (о боже!) нужно будет продавать!!!

Чтобы навести порядок и деинсталлировать ограничивающие убеждения воспользуйтесь следующими вопросами:

1. Кто мне это сказал?
2. Достойный ли это пример для подражания (человек который живет с этими убеждениями)?
3. Что мне стоит это убеждение на уровне эмоций?
4. Что мне стоит это убеждение на уровне отношений?
5. Что дает мне это убеждение на уровне финансов?
6. Что дает мне это убеждение на духовном уровне?

Ваша задача связать это убеждение с наибольшим количеством страдания, чтобы ваше подсознание захотело избавиться от этого мслевируса.

Представьте и почувствуйте настоящее отторжение по отношению к этому убеждению и представьте как оно в виде стеклянного шарика ложится к вам в руку.

Когда вы почувствуете готовность изменить это убеждение, представьте что этот шарик вы закидываете, да это будет забавно, на самое солнце и представьте как он летит по космической глади и падает аккурат в расплавленный шар и исчезает в нем.

В этот момент на месте этого убеждения образуется пустота которую нужно срочно заполнить. На этом шаге вам нужно зачеркнуть то убеждение от которого вы избавились и записать более подходящую для вашей жизни формулировку.

К примеру:

– «Я не достоин больших денег» превращается в «Я денежный магнит потому что заслуживаю это»

– «Я не могу построить бизнес потому что не знаю как» в «Я построю бизнес потому что активно действую в этом направлении»

Проведите инвентаризацию своих убеждений и подгоните свою внутреннюю картину мира к желаемому состоянию и результаты не заставят себя ждать.

Но помните – наши достижения определяются конкретными действиями, а не тем, о чем мы думаем или к чему стремимся в данный момент.

Если вам понравилась статья – сохраните себе, нажав кнопку «Поделиться».

С помощью одной этой технологии вы можете сделать качественный скачок в своей жизни и результатах – с этим и взлетаем!)

В комментарии к посту напиши – какую интересно было бы разобрать в следующей статье!

Формула большой цели

Величина человека определяется масштабом его мыслей. Все выдающиеся люди, когда либо ходившие по земле были одержимы глобальной идеей, что и привело к весомому вкладу.

Но что происходит, если изо дня в день фокусировать внимание только на решении текущих задач? В таком случае мы перестаем управлять своей жизнью глобально, и как выразался Сунь Цзы – просто суетимся перед поражением.

Чтобы избежать ловушки рутины, великие учителя древности предлагали поставить перед собой большую цель – настолько глобальную, что достичь мы сможем ее только после нашей физической кончины.

Прямо сейчас вы можете принять решение жить необычной и увлекательной жизнью, задайте себе следующие вопросы:

Чтобы вы хотели оставить после себя? Какое наследие вы хотели бы оставить после себя?

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.