

ЮЛИЯ
РУКОСУЕВА



САМОПРОВЕРКА

КАРТЫ
ЖЕЛАНИЙ

КРИЗИС
ОПТИМИЗМА

«ЗАЦЕЛЬ»

САМОПРОВЕРКА

КООРДИНАТЫ
В РАС

САМОПРОВЕРКА

ФЕНОМЕН
ГИСТЕРЕЗИСА

КТО

ПОБЕЖДАЕТ В МОЕЙ ГОЛОВЕ?

Юлия Рукосуева

Кто побеждает в моей голове?
Этап I. Позитивный настрой

«PushBooks»

2019

УДК 159.923.2
ББК 88.352

Рукосуева Ю.

Кто побеждает в моей голове? Этап I. Позитивный настрой /
Ю. Рукосуева — «PushBooks», 2019

ISBN 978-5-906084-24-8

Эта книга – для тех, кто хочет, чтобы задуманное сбывалось, а цели реализовывались легче и быстрее. Простой алгоритм проведет вас через три уровня достижения цели: ментальный, эмоциональный и физический, от исходной точки А до Я – точки, где цель достигнута. Когда есть позитивный настрой, намерение чего-то добиться, и они конгруэнтны, мозг сам помогает вам и направляет туда, где задачи решаются оптимальным способом. Личностный рост – это не всегда легко, но с этой книгой – просто. У вас в руках пособие по первому этапу методики – достижению и поддержанию позитивного настроения. Проходите эти шаги день за днем – и увидите, как мир вокруг поворачивается в нужную вам сторону.

УДК 159.923.2
ББК 88.352

ISBN 978-5-906084-24-8

© Рукосуева Ю., 2019
© PushBooks, 2019

Содержание

Первый этап. Позитивный настрой	6
День 1. Список целей	6
День 2. Самопроверка	8
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Юлия Рукосуева

Кто побеждает в моей голове?

Этап I. Позитивный настрой

© Рукосуева Ю. Н., 2019

© Оформление «СилаУма Паблишер», 2019

* * *

Хотите, чтобы мечты сбывались, а цели реализовывались легче и быстрее? Это возможно. Простой алгоритм, изложенный в этой книге, проведет вас через три уровня достижения цели: ментальный, эмоциональный и физический, от исходной точки А до Я – точки, где цель достигнута. Когда есть позитивный настрой, намерение чего-то добиться, и они конгруэнтны, мозг сам вам помогает и направляет туда, где задачи решаются оптимальным способом. Личностный рост – это не всегда легко, но с этой методикой – просто. Проходите эти шаги день за днем – и увидите, как мир вокруг поворачивается в нужную вам сторону.

Методика состоит из трех частей: «Позитивный настрой», «Намерение» и «Конгруэнтность». Каждая из них по-своему отвечает на вопрос «Кто побеждает в моей голове?», и этот ответ определяет успешность ваших начинаний и степень вовлеченности в собственную жизнь.

В этой книге вы узнаете, кто побеждает в вашей голове – позитивный или негативный голос.

Первый этап. Позитивный настрой

День 1. Список целей

Как выбрать цель? Как правильно сформулировать и записать цели? Креативное мышление – это навык. Технология SMART. Частица «не».

Если вы без труда составите список из десяти, пятидесяти и даже ста целей – поздравляю, переходите к следующему пункту. Но, если уже здесь начнутся затруднения, прошу вас над этим поработать. Мечтать – это навык, и он прокачивается, как любой другой.

Чтобы расширить границы и развить творческое мышление, можно:

1. Войти в креативное состояние. Посмотрите на офис продвинутого рекламного агентства: свободные зоны, веселые шапочки, мотивирующие картинки и лозунги. Создайте себе творческое настроение с помощью подходящей атрибутики.

2. Поверить в то, что «невозможное возможно». Помните знаменитую фразу Наполеона Хилла? «То, что пришло вам в голову, вы в состоянии осуществить». Образное мышление работает так, что попросту невозможно представить результат, если у вас нет ресурсов на его достижение. Посмотрите вокруг – все, что вас окружает, началось с идеи, это кто-то когда-то придумал... А потом сделал.

3. Остановиться. Не бегите, не пребывайте в состоянии гонки. Когда люди напряжены, беспокоятся о рутине, о срочных, горящих делах, они не мечтают.

4. Расфокусироваться. Посмотрите на привычные вещи под другим углом. От частного к общему и, наоборот, от прошлого и детских желаний до возможного будущего, лет так через сто, и открытия памятника вам. За какие заслуги?

5. Сменить локацию. Посетите спектакли, фильмы, галереи, где обычно не бываете. Съездите в другой город. Гуляйте, вдохновляйтесь.

6. Пообщаться со странными людьми или с группой из непривычной субкультуры.

7. Найти творческое место. Для кого-то это ванная, для кого-то метро, а для других (простите) – туалет.

8. Побывать неадекватным. Как проводится мозговой штурм (в том числе наедине с собой): сначала – больше бреда, потом – еще больше бреда, и наконец появляется идея. Почему мы сдерживаем себя? Боимся осуждения... Хорошие девочки и мальчики сразу говорят правильные вещи.

9. Провести ревизию прошлых целей. Возможно, вы уже составляли списки и делали карты желаний. Проверьте: может быть, что-то никак не сбывается?

10. Использовать метод 30 секунд. Очень быстро, за полминуты, переписываете все «хотелки», которые приходят в голову по разным сферам жизни.

Зачем это делать? Мозгу нужны ориентиры, куда вас вести, а список – лучший вариант.

Пока не думайте, как вы этого достигнете. Часто цели отменяются еще на этапе «что я хочу» именно потому, что «заказчик» не видит путей достижения. Выбирайте цели из того, что хотите, а не исходя из обычного, предлагаемого многими перечня.

И переходим к пункту Б – как сформулировать цели.

Проверьте список по технологии **SMART**. Цель должна быть:

S (specific) – конкретной; **M** (measurable) – количественно измеримой; **A** (attainable) – достижимой; **R** (relevant) – значимой, амбициозной; **T** (time-bounded) – соотносимой с конкретным сроком.

Доказано, что количественно измеримые цели легче достигаются (видимо, как более понятные для мозга). Большинство целей легко переформулировать, как количественно измеримые, например, не «я красивая стройная женщина», а «мой вес 50 кг в стройном теле».

Постарайтесь прописать цель максимально конкретно. Если это новый автомобиль, укажите марку и цвет. Если квартира – то расположение и планировку. Если цель касается конкретного человека, пишите его ФИО – например, «я жена Иванова Ивана Ивановича», а если образа, то «я жена позитивного уверенного человека, который любит путешествия так же, как я».

И конечно, цель должна быть амбициозной. Выбирайте то, чего хотите искренне, всей душой!

Задание:

Напишите список из десяти целей согласно правилам.

1. От руки.
2. Цели из любых сфер жизни.
3. Результат цели понятен, вы легко можете его представить.
4. Как минимум для трех целей проставьте даты, когда вы хотите увидеть их реализацию.
5. Если звезды зажигаются, значит, это кому-то нужно. Наверняка, если эти мечты исполнятся, лучше будет не только вам. Поэтому не будьте эгоистами, постарайтесь их достичь.
6. Если вы включаете в свою цель другого человека, он внутренне не должен быть против ее реализации (мало того что это неэтично, такую цель будет практически невозможно осуществить).
7. Если вы используете образ (муж, жена, клиент, друг и т. д.), подробно опишите черты, которые вам важны.
8. Используйте формулировки «я хочу», «я намерен(а)» или – в настоящем времени – «я такой», «такая», «я имею...», «у меня есть...».
9. Не используйте частицу «не»: мозг ее не воспринимает и пропускает – в итоге получаем противоположное.
10. Не используйте убывание («погасил кредит», «бросил курить»), не надо ни от чего избавляться и решать проблемы – например, «доделывать ремонт». Пишем: «Я имею доход ____ на дату ____», «Я живу в полностью отремонтированной уютной квартире».
11. Постарайтесь не использовать слова «меньше» и «минимум».
12. И в качестве бонуса: говорят, что проекты идут легче и быстрее, если вы начнете их в первые, вторые или третьи лунные сутки. Для написания списков целей это тоже актуально.

День 2. Самопроверка

Почему от руки? Доказано, что вероятность достижения цели в этом случае повышается.

Уверена, что постановка целей и движение к цели наполняют нашу жизнь смыслом. Статистика доказывает, что люди, которые регулярно пишут такие списки, живут дольше и притом лучше. Для меня вопрос «зачем ставить цели?» сродни вопросам: «а зачем жить счастливо?», «а зачем жить интересно?», «а зачем бывать там, где ты хочешь?»...

Многих самых успешных людей выделяет не качество полученного образования, происхождение или уровень интеллекта, а только то, что они прописывают свои цели на бумаге. И это понятно: когда мы четко видим, куда идти, – это половина успеха.

Неслучайно нужно было составить список из десяти целей, а затем выбрать цель, с которой вы хотите работать.

Если цель оказалась слишком глобальной, не страшно. В ходе работы с пособием у вас появится представление, на какие этапы ее нужно разбить и как пройти каждый из них. Цели могут быть долгосрочными, объективно не достижимыми за один-три месяца (например, родить ребенка, если вы еще не беременны, или получить кандидатскую степень, хотя вы пока не окончили вуз). Такие цели тоже подойдут – за это время вы просто «встанете на рельсы» и потом уже доедете до них.

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.