



Достичь успеха правильной ценой

Создаем себя без дискомфорта!

Рабочая тетрадь-тренинг
от психолога Дианы Вольз



Диана Вольз
Достичь успеха
правильной ценой!

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=34110201
ISBN 9785449091604*

Аннотация

В этой тетради-тренинге мы поговорим о том, что на самом деле мешает вам достигать собственных целей, и что нужно сделать, чтобы процесс достижения перестал быть мукой и страданиями, а стал интересным, простым и приятным? Для этого мы раскроем три темы: 1. Как принять и полюбить себя и отказаться от вредных установок? 2. Как проверить цель на истинность и правильно ее поставить? 3. Как поддержать себя на пути к желанной цели? На каждую тему мы проделаем упражнения и получим заветный результат!

Содержание

Достичь успеха правильной ценой!	5
ТЕМА ПЕРВАЯ	7
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Достичь успеха правильной ценой!

Диана Вольз

© Диана Вольз, 2018

ISBN 978-5-4490-9160-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Достичь успеха правильной ценой!

Рабочая тетрадь

Приветствую, друзья!

Меня зовут Диана Вольз. Я практикующий психолог-аналитик, специалист по личной эффективности и руководитель Клуба счастливых людей HAPPINESS.

В работе я сталкиваюсь с тем, что некоторые темы особенно часто повторяются. Например, повышение самооценки, любовь к себе и достижение целей. Особенно среди женской аудитории. И если хорошенько задуматься, совсем несложно понять, что эти темы связаны между собой гораздо сильнее, чем нам кажется. Если мы ставим цели, которые нам на самом деле не нужны, какой шанс их достичь? Как понять, что я делаю что-то из любви к себе, а не в угоду обществу? Как действительно дойти до конца: не сорваться и не разрушить себя, остаться цельной и любящей?

В этом небольшом сборнике мы поговорим с вами на три темы:

- Как развить любовь к себе и начать себя ценить?
- Как ставить цели правильно, чтобы достигать их в срок?
- Как поддержать себя и довести до достижения цели?

В тетради приведены простые и эффективные упражнения, которые гарантируют вам открытия о самой себе и по-

могут по-женски обрести гармонию и желанный успех. Сейчас люди мало верят в простые упражнения и очень зря – в них кроется большой потенциал к изменениям. Вы можете не верить – просто сделайте это и убедитесь сами.

Я желаю вам удачи на этом прекрасном пути обретения себя!

ТЕМА ПЕРВАЯ

ЛЮБОВЬ К СЕБЕ

Любовь к себе начинается с того, что мы перестаем слушать других и слушаем себя. Речь не о том, что все вокруг злые и пытаются нас поработить (хотя и не без этого). Я говорю о том, что мы начинаем четко понимать, что происходит с нами.

Слышим свои желания и отделяем их от чужих.

Понимаем, какие мысли наши, а какие нам навязали.

Осознаем, чего мы хотим от жизни и от себя.

Перестаем себя оценивать, но обретаем свою ценность.

Проблема в том, что гораздо проще отгородиться от неосознанного влияния окружающих, чем от влияния «внутренних посторонних», коих в нас великое множество. С раннего детства мы напитываемся огромным количеством установок, какими нам быть нужно, а какими – нет. Куда нам позволено двигаться, а куда и сுவаться не стоит. В чем наши недостатки.

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.