



Время быть счастливым

Маргарита Мураховская

ВОЛШЕБНЫЙ ДНЕВНИК УСПЕХА

50 лучших техник
личностного роста

12+

Маргарита Мураховская

Волшебный дневник успеха

«ЛитРес: Самиздат»

2014

Мураховская М.

Волшебный дневник успеха / М. Мураховская — «ЛитРес: Самиздат», 2014

ISBN 978-5-532-04349-7

50 лучших техник личностного роста. Этот дневник предназначен только для личного использования. Выполнение техник и упражнений дает вдохновение и внутренний подъем, повышает личную эффективность и наполняет уверенностью в себе. Регулярная работа с дневником способствует достижению успеха и процветания, привлечению изобилия и удачи.

ISBN 978-5-532-04349-7

© Мураховская М., 2014
© ЛитРес: Самиздат, 2014

Содержание

От автора	5
Глава 1. Техники достижения целей	7
Мои цели через 20 лет	8
Футуро-техника	11
Техника «Мои достижения»	12
Техника «Мои успехи»	13
Техника «Перспективный план создания жизни моей мечты»	14
Техника достижения цели	22
Правила формирования цели	25
Техника «Мой дар»	26
Глава 2. Техники повышения самооценки	30
Техника «Мои гениальные идеи»	30
Техника «Мои успешные ситуации»	31
Техника «Договор с собой»	32
Техника «Сотворение чудес в своей жизни»	37
Техника улучшения принятия решений	38
Техника «Мои самые заветные желания»:	40
Техника «Самооценка»	43
Техника «Умею ли я одобрять?»	44
Техника «Превращение проблемы в задачу»	45
Техника «Письмо из будущего»	50
Техника «Встреча с внутренним ребенком»	51
Техника «Письмо в страну Детства»	52
Волшебные приемы счастливой жизни	53
Глава 3. О лидерстве	55
Техника «Как быстро принять правильное решение»	56
4 типа формирования лидера	57
Качества харизматичного человека:	58
Техника «Харизма»	59
Техника «Представь, если бы...»	62
Техника «Сделай это сейчас»	63
Техника «Портрет сотрудника»	64
Техника «Телепатия»	65
Техника «Мои ожидания»	66
Время испытаний	67
Техника План для цели: «Мой бизнес успешно развивается, принося хорошую прибыль»	68
Принципы личной ответственности	76
Афоризмы самопомощи	77
Памятка личностных изменений	78
Глава 4. Об успехе	79
Законы успеха	79
Конец ознакомительного фрагмента.	91

От автора

Ты держишь в руках сборник практических приемов и техник, которые помогли мне и многим моим клиентам жить с удовольствием и достигать успеха легко и с радостью.

Этот дневник только для тебя.

Ты будешь записывать в него самые сокровенные мечты. Самые потрясающие результаты своих достижений. Это сборник твоих успехов. Это общение с самым близким человеком на Земле – с самим собой!

Не обязательно каждый день что-то записывать. Этот дневник предназначен для особых моментов жизни. Когда ты будешь на гребне волны, и тебе захочется запечатлеть свои достижения.

А когда у тебя вдруг опустятся руки и настигнет отчаянье, ты откроешь свой дневник, вспомнишь о своих мечтах, целях, о своих успехах и вновь наполнишь свою душу вдохновением и радостью.

Это волшебный дневник, который приведет тебя в волшебную страну Изобилия, страну Успеха и Процветания!

В Добрый Путь!

А сейчас выполни волшебную технику, помни, что напишешь сейчас то и сбудется:

Напишите сегодняшнюю дату:

число ____ месяц ____ год ____

А теперь перенесись с помощью своего воображения в будущее, на год вперед:

число ____ месяц ____ год ____

Представь себе, что произошло чудо, ты использовал все техники волшебного дневника и самые главные твои желания сбылись.

Мои осуществившиеся желания:

Представь себе, что именно сейчас ты анализируешь результаты своей работы с дневником.

Как изменилась твоя жизнь за этот год? Что тебе дал этот дневник?



Глава 1. Техники достижения целей

Лучший способ предсказать будущее – это создать его.



Мои цели

Мы с помощью своего воображения переносимся на много лет вперед, в свое желаемое будущее и представляем свою жизнь, свои мечты. А затем превращаем свои мечты в цели и упорно стремимся к их реализации – это и означает осознанно управлять своей жизнью.

В чем ценность целей:

- Верность своим целям упрощает процесс принятия решений. Мы всегда знаем свои приоритеты.
- Цели улучшают психологическое и физическое состояние. Если мы занимаемся любимым делом и стремимся к вершинам своей мечты, то на апатию и грусть нет времени...
- Цели вызывают уважение окружающих. Идут за сильными и уверенными в себе.
- Цели избавляют человека от разочарования и потребности в одобрении окружающих.
- Чтобы достичь поставленных целей, нужно страстно верить в свой успех и высоко себя ценить.
- Цели наполняют жизнь смыслом и повышают личностную эффективность.

Мои цели через 20 лет



Представь, что все твои мечты сбылись. Ты стал(-а) богатым, успешным, счастливым человеком. Напиши свои мечты в настоящем времени, как будто они уже свершились. Например, у меня есть, я имею, я владею ...

Чего бы я хотел(-ла) достичь через 20 лет:

Через 10 лет:

Через 5 лет:

Мои самые важные цели через 1 год:

Сегодня: число _____ месяц _____ год

Футуро-техника



Представь себе, что с сегодняшнего дня прошло 5 лет. И твоя жизнь сложилась так, как тебе хотелось. В твоём любимом журнале вышла статья о тебе, как о человеке, который добился невероятных успехов.

Как называется журнал. О чем эта статья. Напиши её краткое содержание (5-7 предложений):

Техника «Мои достижения»



В чем я вырос(-ла) за прошлый год как личность. Закончи предложения:

1. Я стал(-а) теперь...
2. Теперь я могу...
3. У меня здорово получается...
4. Я преодолел(-а) в себе...
5. Я достиг(-ла) в...
6. Я стал(-а) более уверенным(-ой) в...
7. Моя жизнь теперь...
8. Я думаю о себе как о....
9. Моя душа наполнена....
10. Теперь я верю в...

Техника «Мои успехи»



Составь перечень успехов, которых ты добился(-ась) недавно или на протяжении всей жизни. Это могут быть успехи не только в работе, но и в любых областях жизни. Записывай все, что имеет для тебя значение, даже если это не имеет значения для других. Дополняй список новыми достижениями. Таким образом, ты сможешь поддерживать свои силы и способности, что даст тебе дополнительную энергию для достижения успеха.

Техника «Перспективный план создания жизни моей мечты»

Лидерство – это не роль, а образ мышления.



1. Что значит для меня жить по – своему (мой авторский стиль жизни)?

2. Каким человеком я хочу стать?

Если представить, что у меня нет такой проблемы как деньги, и я могу делать то, что хочу, быть тем, кем хочу, и иметь то, что я хочу, то какой была бы моя жизнь:

3. Что я делаю в идеале?
Где и кем я работаю?

Как я обычно провожу день?

Что я делаю, чтобы расслабиться и получить заряд вдохновения?

Что я делаю, чтобы внести свой вклад в совершенствование мира?

4. Что у меня есть?
Чего я добился (-ась)?

Где я живу?

Как выглядит мой дом?

С кем у меня наиболее близкие отношения?

Какая у меня семья?

5. Какой я человек?

– как бы я охарактеризовал(-а) свою жизнь?

– как бы меня описал близкий человек?

– как бы я охарактеризовал(-а) свое физическое и эмоциональное состояние?

Техника достижения цели



1. Чего я хочу? Позитивная формулировка цели.

2. Результат моей цели, как я узнаю, что цель достигнута? Создайте визуальный, аудиальный и кинестетический образ цели.

3. Ответственность. Что я лично могу, и буду делать, чтобы цель была достигнута?

4. Какие выгоды будут иметь окружающие от реализации моей цели?

5. Мой план действий.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

6. Усилитель. Закройте глаза и представьте, что наша планета Земля окутана любовью. Все люди счастливые и вы видите их улыбки. Планета исцелилась и цветет. Визуализируйте эту картинку в течение 3-5 минут. Посылая любовь планете, мы усиливаем реализацию своей цели.

7. Определите сроки выполнения цели.

Правила формирования цели

1. Цель должна быть сформулирована в позитиве
2. Достижима самостоятельно (не зависит напрямую от других людей)
3. Реалистична: четко виден конечный результат
4. Конкретна: каждая цель это определенный шаг, а не смутное пожелание.
5. Имеет сроки
6. Экологична (твоя цель принесет пользу не только тебе, но и другим людям)
7. Измеряема

Техника «Мой дар»



У каждого человека есть свой талант, дар, уникальная способность к чему-либо. Это, то жизненное предназначение, миссия, с которой человек приходит в этот мир.

1. Мой дар – это:

(то, что мне также легко делать, как дышать)

2. 3 дела, которые всегда легко получались:

3. Что мне нравится в этих делах?

4. Как и где я использую свои таланты в настоящее время?

5. В чем мой интерес к жизни?

6. Как изменилось мое восприятие по жизни (установки, верования)

Глава 2. Техники повышения самооценки

Техника «Мои гениальные идеи»



20 идей, которые сделают мою жизнь еще богаче. Я хочу зарабатывать _____ долларов в месяц:

(что мне нужно сделать, чтоб этого достичь)

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.
- 11.
- 12.
- 13.
- 14.
- 15.
- 16.
- 17.
- 18.
- 19.
- 20.

Выберите самые реальные идеи и начинайте немедленно превращать их в жизнь.

Техника «Мои успешные ситуации»



Какие замечательные события произошли в твоей жизни за последний месяц. Это может быть все, что угодно, например, комплимент, который сделали тебе на улице.

Техника «Договор с собой»



Мое самое заветное желание:

Зачем мне это нужно, что мне это даст?

Что, когда и как я буду делать (план)

Кто или что мне будет помогать. На кого и на что я могу опереться, рассчитывать?

Какое препятствие или сопротивление я готов(-а) для этого преодолеть?

Как я узнаю, что мой план действует?

Что будет результатом достижения моей цели?

Какие сроки мне нужны?

Готов(-а) ли я осуществлять мой план. Когда начну?

Какой подарок я себе сделаю, когда достигну цели?

Самый лучший способ измениться это:

1. Притвориться, что ты уже изменился; (сыграть роль, одеть на себя желаемый образ, думать о себе по-другому);
2. Начать чувствовать себя по-другому;
3. Действовать по-другому.

Человек, которым я восхищаюсь:

Три качества, которые мне в нем нравятся:

- 1.
- 2.
- 3.

Чтобы развить эти черты в себе, я совершу три практических шага:

- 1.
- 2.
- 3.

Техника «Сотворение чудес в своей жизни»



1. Какому чудесному событию в своей жизни, ты порадуешься, как Божьему промыслу, помощи Высших Сил?

Напиши это событие на листе бумаги и вложи в конверт. Подпиши: это то, что уже существует

Конверт с запиской спрячь в ящик своего стола и забудь о нем.

2. Какие действия тебе нужно предпринять, чтобы это событие произошло в твоей жизни?

Техника улучшения принятия решений



Ты стоишь перед выбором, и тебе нужно принять правильное решение. Задай себе эти вопросы:

1. Что бы я решил(-а), если бы был(-а) достоин(а) лучшего?

2. Что бы я решил(-а), если бы не боялся(-ась)?

3. Что мне приносит радость и удовольствие:

Техника «Мои самые заветные желания»:



Каких изменений ты ожидаешь в сфере тела, работы, семьи, духовного развития. Опиши подробно, чего хочешь в идеале:

Тело:

прическа, макияж (для жен.), стиль в одежде, вес, формы.

Работа:

чем бы тебе хотелось заниматься, если б не было никаких ограничений: (сфера деятельности, сумма прибыли, распорядок дня, польза людям).

Семья: кто рядом с тобой, какими качествами этот человек обладает, какие у вас отношения, дети, быт.

Личностный рост: насколько ты в контакте со своей интуицией, твои верования, убеждения, способ жизни, мечты, в чем ты можешь быть образцом для подражания.

Техника «Самооценка»



Закончи предложения:

Я восторгаюсь собой когда...

Я доверяю своему...

Я неподражаем(-а) в...

Мне прекрасно удастся...

Мне очень нравится в себе...

Я горжусь собой когда...

Я фантастичен(-а) в

Я верен(верна) себе в...

Закончи предложения

1. Я хочу ...

2. Я могу ...

3. Я чувствую ...

4. Я ощущаю (ощущения в теле)...

5. Я думаю (мысли)...

6. Я делаю...

7. Для меня это важно, потому что...

8. Я похож(а) на...

Закончи предложения

1. Я боюсь, что...

2. За этим моим страхом скрывается способность, талант, дар, возможность...

3. То, что раньше казалось непосильной задачей, а именно

4. ...теперь я делаю хорошо и с удовольствием...

Техника «Умею ли я одобрять?»



Ты знаешь, что в душе каждого человека живет внутренний ребенок. Умение искренне говорить комплименты – это поддержка этого ребенка. Когда мы поощряем, подбадриваем, хвалим человека, его внутренний малыш расцветает, как цветок. И мы легко, без манипуляций создаем прекрасные отношения в любой сфере жизни.

Напиши фразы, которые ты говоришь своим близким:

Техника «Превращение проблемы в задачу»



1. Что бы ты хотел(а) прояснить, разобрать, разрешить в своей жизни?

2. Опиши подробно ситуацию. Что тебя тревожит, беспокоит, не устраивает, возмущает, злит, бесит?

3. Как ты думаешь, почему это происходит именно с тобой? Как ты для себя это объясняешь?

4. Какую позитивную роль играет в твоей жизни эта ситуация: опыт, уроки, выгоды, ресурс?

5. Как другие люди справляются с подобной ситуацией? В других странах, культурах?

6. Назови 5 лиц, которые могут помочь тебе в этой ситуации:

7. На что твоя ситуация похожа, представь образ:

8. На что бы ты хотел(-а) чтоб она была похожа в идеале:

Техника «Письмо из будущего»



Прошло много лет. И вот однажды перебирая свои бумаги, ты нашел(-а) свой старый дневник успеха. Там осталась одна невыполненная техника.

Один день из жизни известного(ой) и знаменитого(ой) _____ (вставь свои имя и фамилию) и подробно опиши один из своих дней, представив, что у тебя есть все, о чем ты мечтал(-а).

Техника «Встреча с внутренним ребенком»



Включите спокойную расслабляющую музыку. Сядьте поудобнее. Закройте глаза. Сделайте глубокий вдох и глубокий выдох. Представьте себе, что вы идете по берегу моря. Вы чувствуете, как ноги мягко погружаются в песок. Вы слышите шум волны и крики чаек. Ощущаете запах моря, его прохладу. Солнце близится к закату. Вам легко на душе и спокойно. Вдруг неподалеку вы увидели маленького ребенка, лет 3-4. И чем ближе вы к нему приближаетесь, тем все больше начинаете понимать, что это вы сами, только в детстве.

Вы подходите к этой маленькой девочке или к этому маленькому мальчику, присаживаетесь рядом, смотрите ему в глаза, о чем-то они вам говорят....

Берете его на руки и нежно прижимаете к себе. Скажите ему: «Маленький мой, вот мы и встретились! Я очень тебя люблю и хочу, чтоб ты это знал (ла). Я никому и никогда не позволю тебя обидеть. Я буду тебя защищать и оберегать. А главное, я очень тебя люблю просто так, потому что ты есть. Тебе совсем не нужно соответствовать чьим-то ожиданиям или требованиям, быть хорошим или плохим. Ты свободен!»

Представьте, что этот ребенок превращается в совсем крошечного, который помещается на ладошке. Посадите своего малыша в самый уютный уголок своей души, туда, где ему будет тепло и комфортно, и где он будет слышать от вас слова любви и поддержки. Простите ему все бывшие промахи и неудачи. Разве на него можно обижаться? И больше никогда не позволяйте себе критиковать его. Он хороший! Это аксиома!

Техника «Письмо в страну Детства»



Вспомни, когда ты был(-а) маленьким(-ой). Вспомни свои любимые игрушки. Свое детство. Найди свою любимую детскую фотографию. Этот ребенок живет сейчас в твоей душе. Ты уже взрослый(-ая), а он очень нуждается в твоей любви и поддержке. Напиши ему письмо. Скажи ему самые теплые и нежные слова. Скажи, что ты всегда рядом и он в безопасности.

Волшебные приемы счастливой жизни



1. «Ментальные завтраки».

О чем ты думаешь чаще всего утром, когда просыпаешься?

То, о чем мы думаем каждый день, едва проснувшись, и происходит в нашей жизни.

Я предлагаю тебе «кормить» себя по утрам витаминными «ментальными завтраками».

Это позитивные мысли, которые создают не только твой сегодняшний день, а и твое будущее и все твою счастливую жизнь.

Рецепты ментальных завтраков:

- Сегодня самый замечательный день
- Какое прекрасное утро!
- Я самый счастливый человек на свете
- Я магнит для удачи
- Сегодняшний день принесет мне успех
- Жизнь замечательная
- Сегодня мне везет.
- Мне всегда везет
- Сегодня день прибыли

Вставай _____ (свое имя), тебя ждут великие дела!

Придумай свои рецепты:

2. «Волшебный эликсир».

Набери в свою любимую чашку очищенную или минеральную воду, подогрей до 45 градусов. Возьми в ладони, поднеси к губам и начинай заговаривать. Ты готовишь волшебный эликсир. В полголоса проговариваешь, то, что хочешь иметь в жизни. Например: Я богат (-а), счастлив(-а), удачлив(а), люблю и любим (-а), красив(-а), успешен(-на).

Затем выпиваешь, представляя, что таким(-ой) и становишься.

3. «Зеркало».

Подходишь к зеркалу и приветствуешь свое отражения. Радостно и с любовью. Улыбаешься себе и вспоминаешь, кто ты есть на самом деле. Уникальная, талантливая, успешная личность. Замечательный человек. Прекрасная женщина или мужчина. Напоминая себе о своем Божественном происхождении.

4. «Дверь».

Когда выходишь за порог своего дома, скажи себе: «Сегодня самый везучий, удачный, замечательный день».

5. «Костюмчик».

В течение всего дня одень на себя образ успешного человека, такой каким ты хочешь быть. Притворись, что ты уже такой(-ая). Надень улыбку и осанку.

6. «Дневник».

Вечером обязательно посвяти время себе. Опиши те замечательные события, которые сегодня с тобой произошли. Дневник – это контакт с твоим истинным Я.

А также посвяти время своему телу. Ухаживай за собой с любовью. (Ванна с пеной или душ, свежавыжатый сок, ароматный чай).

Глава 3. О лидерстве



Планирование – это 80% мышления, 20% документирования и затем 100% выполнения.

Билл Ньюмен

В этом мире мы либо дисциплинируем себя сами, либо за нас это делают другие.

Билл Ньюмен

Чем больше вы делаете для других, не ожидая прямого вознаграждения, тем большую власть и влияние вы обретаете.

Брайан Трейси.

Лидерство – это не должность, а поведение, когда другие следуют.

Лидерство – это процесс влияния.

Лидерство дает ощущение причастности, (мы пойдем, мы сделаем).

Джордж Льюис.

Лидерство может быть основано только на доверии.

Джон Максвелл.

Вы становитесь лидером, когда ставите перед собой цель, разрабатываете план, а потом всем сердцем отдаетесь воплощению этого плана в реальность. Вы становитесь лидером, когда видите будущее, вдохновляющее вас и других. Вы становитесь лидером, когда точно знаете, куда хотите прийти, почему вы хотите туда добраться и что вы для этого должны сделать.

Брайан Трейси.

Вы достигли совершенства как лидер, если люди готовы следовать за вами всюду, – хотя бы только из одного любопытства.

Колин Пауэлл.

Только уверенные в себе лидеры предоставляют власть другим.

Джон Максвелл.

Лидерство означает необходимость подавать пример. Когда вы оказываетесь в положении лидера, люди повторяют каждый ваш шаг.

Ли Иакокка

Техника «Как быстро принять правильное решение»



Расслабьте свое тело. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Уверенно скажите себе десять раз: «Я всегда принимаю правильные решения». Почувствуйте силу слов. Говорите уверенно. Произнесите фразу последний раз, сразу же примите решение. Первое что придет вам в голову и будет правильным решением. Это ответ из бессознательного.

4 типа формирования лидера



1. Никогда не станет лидером (негативные установки, отчаяние, винит во всем других – сценарий неудачника).

(нужны тренинги, группы личностного опыта)

2. Может стать лидером, не хватает самодисциплины.

(Тренинги по целям и управлению временем)

3. Должен стать лидером. Есть талант, который проявляется в отрочестве. Достаточно книг, семинаров.

4. Обязан стать лидером. Достаточно «оказаться в нужное время в нужном месте». Умение разглядеть возможность и использовать ее.

Харизма – это то качество, которым всегда обладает настоящий лидер.

В толковом словаре харизма – это божественный дар, исключительная одаренность, проявляющаяся во взятии на себя руководящей роли и связанной с этим иррациональной власти.

Харизма – это способность притягивать к себе внимание других людей и удерживать его.

Качества харизматичного человека:

1. Личная магнетически притягательная сила
2. Воодушевление, испытываемое от выполняемой жизненной задачи
3. Отождествление себя с выполняемой работой
4. Раскрытие собственных способностей
5. Уверенность в своих силах и душевное равновесие
6. Умение сосредотачивать свое внимание на главном
7. Коммуникабельность и умение устанавливать долговременные и прочные межличностные отношения
8. Умение мотивировать себя и других
9. Способность находить к людям правильный подход
10. Умение ставить перед собой и другими четкие цели
11. Обаяние
12. Активность и энергичность
13. Умение принимать решения
14. Умение служить образцом для подражания
15. Положительное восприятие жизни.

Техника «Харизма»



Сосредоточь свои мысли на том, что включает в себя понятие «харизма» и запиши:

1. Имена десяти лиц, наделенных харизматическими качествами, которых ты знаешь лично:

2. Имена десяти харизматических личностей из области культуры, науки, политики, экономики:

3. Какими особыми качествами отличаются названные тобою лица?

4. Есть ли такие качества в тебе?

Техника «Представь, если бы...»



Составь список всего, что ты сделал или попытался бы сделать, если бы тебе был полностью гарантирован успех. Затем выбери один из пунктов и немедленно выполни его.

Техника «Сделай это сейчас»

Выбери всего одну ключевую задачу, которую ты никак не начнешь или никак не доведешь до конца и прими решение немедленно заняться ею. Постоянно повторяй четыре волшебных слова: «Сделай это прямо сейчас! Сейчас это прямо сейчас!»

Техника «Портрет сотрудника»



Ты расширяешь свой бизнес и тебе нужны люди. Составь портрет специалиста, которого ты ищешь. Какими личными и профессиональными качествами он должен обладать. Эта техника поможет привлечь в твой бизнес нужного человека. Повторяй волшебную фразу: «Тот, кто нужен мне, нуждается во мне!»

Техника «Телепатия»

Представь себе, что ты умеешь читать мысли своих подчиненных. Чтобы ты узнал(ла) о себе, если бы так было.

Техника «Мои ожидания»



Чего ты ожидаешь от своих подчиненных? Какими качествами они должны обладать?

Посмотри внимательно на свой список. Есть ли эти качества в тебе? Ведь подобное притягивает подобное!

Время испытаний



Чем выше наши цели, тем больше испытаний нам нужно будет преодолеть.

1. Никто не побежден до того мгновения, пока не начнет винить других за собственную неудачу. Не концентрируйся, на том кто виноват, а концентрируйся на решении проблемы.
2. Бери ситуацию под контроль. Из любой ситуации всегда есть выход.
3. Превращай лимон в лимонад. Каждая проблема таит в себе множество возможностей.

Техника План для цели: «Мой бизнес успешно развивается, принося хорошую прибыль»



Мечта не становится целью, пока вы не выддите ее замуж за план.

1. Зачем мне лично нужен бизнес, которым я занимаюсь? (миссия)¹

Зачем этот бизнес (то, что я делаю) людям?

¹ «Миссия» – это некий «посыл», сообщение во внешний мир о том, что представляет собой жизненное предназначение человека или организации. МИССИЯ (от лат. Missio – посылка, поручение), ответственное задание, роль, поручение. Возложить важную миссию на кого-нибудь. (Толковый словарь Ожегова).

Каким образом изменится жизнь людей к лучшему, благодаря моему бизнесу?

2. Представление (видение)

Какой я представляю свою компанию в будущем, через 10-15 лет?

К чему я стремлюсь?

Как моя компания будет выглядеть через 5 лет?

3. Задача

Почему я занялся(-ась) этим делом?

Является ли это дело моим страстным увлечением?

Почему мои клиенты покупают этот товар или пользуются моими услугами?

4. Цели

Каковы мои цели? (используйте слова: создать, совершить, предпринять, решить, сделать и т.д.)

Какими достижениями будет определяться мой успех? (Что я хочу получить в результате?)

5. Стратегии:

Что до сих пор делало мой бизнес успешным?

Что сделает его успешным в будущем?

6. Планы

Какие конкретные действия я предприму в этом году для достижения своих целей?

Какова моя финансовая цель на ближайшие 12 месяцев?

Принципы личной ответственности



1. Я ответственен за результаты своих отношений с другими людьми.
2. Только я отвечаю за качество своей жизни (страдаю ли я, есть проблемы – все это результат моего собственного выбора).
3. Я и только я отвечаю за свою жизнь:
 - а) потому что только я по-настоящему чувствую свои собственные потребности;
 - б) естественно то, что окружающие, прежде всего, заботятся о себе.На других вовсе не лежит ответственность за мое самочувствие.
4. Я получаю ровно столько поддержки, помощи, теплоты, сколько позволяет мое собственное поведение.
5. Другие не изменятся, не надо этого ожидать. У меня есть выбор приспособиться или отказаться от негативных связей: нужно распрощаться или с ожиданиями или с отношениями.

Афоризмы самопомощи

Прочитай эти афоризмы. Какие из них вызывают у тебя «да-реакцию»?

- Стартуй с того места, где стоишь.
- Неудача означает лишь невозможность достичь цели в данный момент времени.
- Люди достигают не того, на что они способны. Они достигают того, чего, по их мнению, они могут достичь.
- Все наши жизненные обстоятельства – отражение наших подсознательных убеждений.
- Люди, как правило, зарабатывают ровно столько, сколько, по их мнению, могут зарабатывать.
- Мы в состоянии достичь всего, что наш ум может постичь, и во что он может поверить.
- Побеждает тот, кто верит, что он может победить.
- Успех обычно не приходит в результате одного усилия, это скорее сумма многих усилий.
- Разница между теми, кто добивается успеха, и теми, кому это не удастся, обычно заключается не в таланте, а в упорстве.
- Пусть лучше деньги работают на вас, чем вы будете работать ради денег.
- Наши дела, наши слова и даже наши мысли подобны бумерангам – они всегда возвращаются к нам обратно.
- Как бы я поступил, если бы знал, что я не могу потерпеть неудачу.
- Будь смел, и могущественные силы придут тебе на помощь.
- Всегда «действуй так, как будто», ты обязательно добьешься успеха.
- Доверяй своему внутреннему чувству – следуй своей интуиции.
- Помогая другим, мы помогаем себе.
- Бог всегда исполняет все наши желания. Следует только иметь в виду, что Он слушает не букву, а дух желания и интерпретирует его со Своей точки зрения.
- Судьба ставит человека в жесткие условия только от полной безысходности.
- Не думайте о том, что о вас думают окружающие, они заняты тем же.
- Не будь слишком сладким – как бы тебя не съели; не будь слишком горьким – как бы тебя не выплюнули.
- Людей заставляют меняться 2 момента – отчаяние или вдохновение.

Памятка личностных изменений



1. Измени содержание своего внутреннего диалога. Все, чего мы достигаем – прямой результат наших собственных мыслей.
2. Практикуй позитивные утверждения (аффирмации). 3 недели – минимальный срок для получения качественных результатов. Посвящай этому не менее 10 минут в сутки.
3. Утверждения формулируй в настоящем времени, ни в коем случае не в будущем. Это не самообман. Просто речь идет о признании того, что тобой создано на мыслительном уровне.
4. Установки формулируй позитивно.
5. Эффект от работы с позитивными установками будет выше, если ты будешь вкладывать эмоции в свои слова.
6. Делай все с верой в реальное осуществление намеченного, вкладывай душу.
7. Вместо механического повтора сосредоточься на ощущении, что это уже реально. Здесь количество не переходит в качество. Лучше, меньше да лучше.
8. Все утверждения касаются только тебя.
9. Упражнения выполняй только в состоянии оптимума, избегай состояния апатии или спада.
10. Давай любовь и поддержку своему внутреннему ребенку.
11. Переводи проблему в решаемую задачу.
12. Веди дневник успеха постоянно. Записывай в него все свои достижения.
13. К любым неприятностям относись как к испытанию. Находи во всем позитив.
14. Помни, что жизнь – это увлекательная игра.

Глава 4. Об успехе

Законы успеха



1. Что посеешь, то и пожнешь, или Закон причины и следствия.

Проанализируй свою жизнь.

Чем ты можешь гордиться сегодня? Перечисли свои достижения, что ты имеешь сейчас в своей жизни?

Какие твои действия в прошлом создали твои результаты сегодня:

Мысли:

Чувства:

Установки (во что ты верил(-а)?):

Твои любимые девизы, лозунги:

Какие твои действия сегодня создадут желаемые результаты в будущем?

Мысли:

Чувства:

Установки (во что ты веришь?):

Твои любимые девизы, лозунги:

2. Закон веры.

Во что ты веришь, и как эти верования приближают тебя к успеху?

3. Закон притяжения. То, что нужно мне, нуждается во мне. Тот, кто нужен мне, нуждается во мне.

Кто или что тебе сейчас действительно нужен. Сформулируй фразу по своим потребностям. Повторяй ее как аффирмацию. Например, работа, которая нужна мне, нуждается во мне или партнер, который нужен мне, нуждается во мне.

4. Закон принудительной эффективности.

Мне никогда не хватает времени, чтобы сделать все. Но у меня всегда достаточно времени, чтобы сделать самое главное.

Главное – это то, что приближает тебя к твоей мечте.

На что я могу с максимальной пользой потратить свое время в данный момент?

5. Закон удовлетворения потребностей клиента.

Чем бы мы ни занимались, наша деятельность всегда направлена на пользу людям. В противном случае, в нашей деятельности нет смысла. Наш бизнес всегда направлен на удовлетворение потребностей клиента.

Люди покупают:

- а) меня (человека);
- б) отношения со мной.

Четыре уровня удовлетворения потребностей клиента

1. Оправдать его ожидания.

Чего ожидает от меня мой клиент?

Как я могу наилучшим образом оправдать его ожидания?

2. Превзойти его ожидания.

Когда я превосхожу ожидания клиента? Какие дополнительные услуги, товары я могу предложить?

3. Радовать клиента.

Чем я могу приятно удивить своего клиента?

4. Изумлять клиента.

Чем я могу вызвать трепет, восторг у своего клиента?

Ответьте на эти вопросы в контексте семейных отношений.

6. Закон обновления.

То, что уже существует – устаревает. Мои постоянные изменения – это неизбежный факт.
Успех в бизнесе – это непрерывные изменения, наращивание и рост.

Что ты можешь сделать сегодня для своего бизнеса?

7. Закон сегментации.

Продавай еду голодным. Лови рыбу там, где она водится.

Кто мой клиент? (Четкий портрет клиента-потребителя: сколько лет, чем занимается, когда, как и где приобретает мой продукт)

8. Закон власти.

Власть в бизнесе – это умение управлять собой и людьми легко, незаметно, с помощью внутренней силы.

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.