

**ДИАНА
ЯНКОВЕЦ**



Free Цель

**ИСКУССТВО ДОСТИЖЕНИЯ
ЦЕЛЕЙ С ПОМОЩЬЮ
ФРИРАЙТИНГА
(СВОБОДНОГО ПИСЬМА)**

КНИГА - ТРЕНИНГ

12+

Диана Янковец

Free Цель

«ЛитРес: Самиздат»

2021

Янковец Д.

Free Цель / Д. Янковец — «ЛитРес: Самиздат», 2021

Достижение целей через фрирайтинг (свободное письмо) — авторская система, с помощью которой достигать цели и осуществлять желания можно легко и свободно, без надрыва и сверхусилий. Выполняя задания, данные в книге, ты сможешь определиться со СВОИМИ целями и реализовать их. С помощью фрирайтинга и специальных методик ты услышишь своего внутреннего ребенка, научишься отключать внутреннего цензора и осуществлять свои желания, достигать цели.

Содержание

О чем эта книга	5
Цели и фрирайтинг: в чем тут связь	7
Чудеса фрирайтинга (свободного письма)	9
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Диана Янковец

Free Цель

Эта книга написана на основе уникальной авторской системы: «Достижение целей через фрирайтинг».

Как часто ты говоришь себе: «Нет, я пока не сделал (а) это, но я собираюсь»?

А как часто потом делаешь это?

О чем эта книга

Как часто мы что-то откладываем? Это могут быть такие простые вещи, как:

- починить кран;
 - купить кроссовки;
 - сходить к зубному;
 - или позвонить другу;
- так и более сложные:
- похудеть;
 - начать ходить в спортзал или бассейн;
 - расквитаться с кредитами;
 - уволиться с нелюбимой работы;
 - или поехать в путешествие;
- а, может быть, и еще более сложные:
- выйти замуж (или, наоборот, развестись);
 - купить квартиру;
 - написать книгу;
 - или открыть ресторан.

Но почему-то они не делаются. Либо постоянно откладываются, либо находятся какие-то отмазки: нет денег, нет времени, других проблем хватает и т. д. Знакомо?

Это все мозг предостерегает нас, включает режим самосохранения. Ну не любит он сложностей, не любит, как ни крути.

На самом деле, основных причин, почему так происходит, всего две:

Первая: оно нам не надо – ну не наше это желание, лестница приставлена не к той стене, и как бы мы на нее ни карабкались, сколько бы сил ни потратили, в итоге все равно залезем не туда, поэтом даже начинать не хочется.

Тут просится история в тему.

Психолог предложил Василию составить список своих целей.

Целый день Василий думал, и к вечеру список был готов.

Он довольный позвонил психологу и гордо сообщил, что список целей написан.

– Сколько ты написал целей в свой список? – спросил психолог.

– Пятьдесят четыре! – радостно ответил Василий.

– Хорошо, а теперь посмотри внимательно на свой список, проживи каждую из целей, представь, что все они реализованы. Что ты чувствуешь, действительно ли они ТВОИ, не навязанные извне? Вызывают ли они радость и вдохновение? Оставь в списке только СВОИ цели.

Василий позвонил через три дня. Психолог спросил:

– Сколько у тебя осталось целей в твоём списке?
– Четыре – смущенно ответил Василий...

Вторая причина: нет фокуса и системы – вроде хочу, и мое это, и когда-нибудь как-нибудь сделаю, но так как хотелок разных много, распыляюсь, хватаюсь за все и в итоге не делаю ничего. Когда все держишь в голове, мозгу сложно вычленишь главное и начать над этим работать, мысли, как лапша переплетаются и варятся в едином котле.

Конечно, есть еще множество косвенных причин (но все они вытекают из основных): нет поддержки от близких, страшно, нет уверенности в результате, не знаем, как и с чего начать и т. д.

Но можно помочь мозгу справиться со всеми этими проблемами, причем практически без усилий. Особенно, если ты любишь писать. Сейчас объясню, причем тут писательство.

Я познакомлю тебя с системой достижения целей через фрирайтинг (свободное письмо). Это моя авторская разработка.

В чем там основная фишка? В том, что сначала ты с этими самыми целями определяешься, находишь действительно свои и последовательно их реализуешь.

Все это делается в потоке, в процессе свободного письма. Ты обращаешься к самому (самой) себе, достаешь истинные желания, разбиваешь застарелые блоки, и видишь цели, которые вдохновляют и вызывают чувство радости, тебе становятся очевидны пути их достижения. Ведь все, что тебе для этого надо, уже есть у тебя внутри, надо это только разыскать среди ментальных завалов.

В результате применения этой системы ты сможешь реализовать любые свои краткосрочные цели, получишь четкий план по реализации остальных, а потом реализуешь и их. И да, это реально работает. Применять эту систему ты сможешь снова и снова неограниченное количество раз.

В книге я описываю систему достижения целей через фрирайтинг. Также я провожу онлайн-марафоны во ВКонтакте. Там, кроме того, что участники выполняют пошаговые задания, они еще общаются, получают поддержку и ответы на вопросы друг друга и от меня. Если у тебя будет желание, ты также сможешь записаться на онлайн-марафон.

А пока что читай эту книгу и действуй! Цели сами не реализуются (хотя и такое бывает), но, если их конкретизировать, проанализировать и держать в фокусе, достичь их получится легко и без усилий. Ну что, отправимся в волшебное приключение по волнам фрирайтинга?

Все вопросы по поводу участия в онлайн-марафоне можно писать в сообщения публика [С любовью, автор](#).

Вот основной хештег публика во ВКонтакте и хештег марафона по достижению целей через фрирайтинг, приходи, буду рада тебя видеть, там же найдешь всю информацию по марафону: [#слюбовьюавтор #достижениецелейчерезфрирайтинг](#).

Цели и фрирайтинг: в чем тут связь

Скорее всего, у тебя возник вопрос: как связан фрирайтинг и достижение целей? Логично же, что чтобы чего-то добиться надо что-то сделать, при чем тут тогда свободное письмо?

Это хорошие вопросы, и тебе, действительно, нужны ответы на них, потому что мозгу всегда нужно логическое обоснование чего бы то ни было, прежде он согласится начать что-то делать. Не так ли?

Дело в том, что в последнее время наблюдается такая тенденция, что люди стали негативно относиться к понятию «цель» (достижение целей). У некоторых это почему-то ассоциируется с нездоровым достигаторством (умри, но сделай), успешным успехом (стань миллиардером любой ценой) и прочими странными штуками.

Другое дело, мечта – «ах, хочу на море!».

И вот уже лет пять хочу, мечтаю, но ничего не делаю в этом направлении, это же так романтично – хотеть, мечтать...

Хочу написать книгу, но не пишу!

Ох, нет времени, ах, сейчас не до этого.

Но я же хочу. Я мечтаю.

Всем рассказываю о своей мечте и это окружает меня неким ореолом романтизма, возвышает над окружающими.

Да, у меня есть мечта... и весь я такой волшебный.

Да, я ни на шаг не двигаюсь к своим мечтам, они как бы есть и есть, и мне хорошо с ними, я же мечтаю, лелею их, холю.

Мне и в голову не приходит, что их можно осуществить, это же просто мечты!

Хочу в новую квартиру переехать, хочу ремонт сделать, хочу в спортзал пойти, хочу на йогу записаться, хочу новый ноутбук купить, хочу новую работу найти, в конце-то концов...

Но увы и ах, денег свободных нет, да и вообще не до этого, кругом куча проблем и забот, но так приятно держать эти мечты в себе, хотеть бесконечно. Нить периодически. Это же так приятно...

И все бы хорошо. Вроде бы отлично себя чувствуешь. Но в один прекрасный момент понимаешь, что жизнь то идет, а ты только мечтаешь, витаешь в облаках, но никуда не двигаешься. А ведь мог бы горы свернуть, вырваться из этих мнимых ограничений, которые сам (сама) себе установил (установила).

Очевидно, что мало просто хотеть и мечтать, нужно еще что-то делать. И это вовсе не обязательно безумное достигаторство или стремление к успешному успеху несмотря ни на что. Нет!

Достаточно определиться, какие мечты – это просто мечты для самоутешения, а какие, действительно ТВОИ, и ты хочешь их осуществить.

Вот их то и нужно перевести в разряд целей и четко сформулировать. А дальше все не так сложно, как кажется. Разбить на мелкие шаги, наметить сроки, проанализировать средства, оценить стоимость и начать делать.

Казалось бы, все легко и просто. Тогда почему порой самые простые цели, не говоря уже о сложных, так и остаются мечтами и у нас не получается их осуществлять?

Во-первых, нет четкого понимания истоков той или иной хотелки (откуда ногу растут, почему вообще этого хотим, и действительно ли хотим именно этого?).

Во-вторых, нет четкой системы. Делай раз, делай два, делай три.

Ну и в-третьих, банальная лень (прокрастинация), нежелание что-то менять (а это вытекает из первых двух причин – мозг блокирует цели, потому что не понимает, что надо делать, зачем и как).

Не удивляйся, что еще раз тебе напоминаю об этом, понять и осознать это очень важно! Если понимать, как это работает, можно начать сознательно переводить СВОИ мечты в разряд целей и спокойно их осуществлять.

Причем не нужно сверхусилий, надрыва, бессонных ночей и каторжного труда. Достаточно совершать простые действия.

А понять, какие цели ТВОИ, и какие действия приведут к их реализации, как раз и помогает ФРИРАЙТИНГ (свободное письмо).

ЭТО КОГДА УВОЛЬНЯЕШЬ СВОЕГО ВНУТРЕННЕГО ЦЕНЗОРА И ВЫПУСКАЕШЬ НА СВОБОДУ ВНУТРЕННЕГО РЕБЕНКА, КОТОРЫЙ ТОЧНО ЗНАЕТ, ЧТО ТЕБЕ НУЖНО, УВЕРЕН, ЧТО ЭТО ВОЗМОЖНО, И ЗНАЕТ, КАК ЭТО ОСУЩЕСТВИТЬ.

Плюс ты разгружаешь мозг, ты записываешь свои цели, мысли, варианты и смотришь на них как бы со стороны. Ведь всем известно, как легко давать советы со стороны другим людям в сложных ситуациях, и как в то же время сложно справиться с собственными подобными ситуациями.

Именно поэтому фрирайтинг и достижение целей связаны между собой. Но это еще не все. Сейчас, чтобы тебе было легко выполнять задания, я расскажу об основных правилах фрирайтинга.

Чудеса фрирайтинга (свободного письма)

Многозадачность, куча мыслей, идей, постоянное беспокойство и переживания по поводу и без. А еще дети, работа, кредиты, хобби, саморазвитие, книги, мечты, желания, цели, ааааа, как все успеть? Как разобраться в себе, как понять, чего я хочу? Как все систематизировать, как найти время на себя и свои цели, как вообще жить? Знакомо?

Расскажу вам по секрету – фрирайтинг здорово помогает! Это свободное письмо. Да, это когда ты садишься за ноутбук (компьютер) или берешь ручку и блокнот и начинаешь писать.

Пишешь все, что приходит в голову, все, что тебя волнует, все, из-за чего переживаешь, все, что радует или раздражает.

Задаешь себе вопросы, отвечаешь на них, рассуждаешь, остришь, тупишь, переживаешь, радуешься, ругаешься, хвалишься.

В общем-то переносишь всю свою ментальную жвачку из головы на бумагу или экран монитора. Вытаскиваешь все это из себя.

И все это в потоке. Не слушая внутреннего цензора, который обычно строго фильтрует наши самые смелые идеи и мечты, обосновывая их невозможность с точки зрения «здорового смысла» и «логики».

Сеансы фрирайтинга тем и хороши, что не нужно думать о логике и смысле, о правильности и точности, об отсутствии ошибок и интересном сюжете. Нет! Тут все иначе.

Цель – вылить весь поток сознания, мыслей, которые гнетут, тревожат или, наоборот, вдохновляют, и ясно увидеть среди них важные, нужные, такие простые, но такие неочевидные нам из-за постоянной загруженности мозга. Это здорово работает!

А дальше я расскажу о плюсах и минусах фрирайтинга.

Поговорим о плюсах и минусах свободного письма. Сначала минусы.

– Мы долго учились писать коротко, изучали и боготворили «оранжевую книгу», а тут на тебе – пиши много, не сокращай, не думай о смысле, ну такое... как теперь перестроиться?

– Иногда написанное во время фрирайтинга приходится прятать далеко от посторонних глаз, ибо там такое всплывает!

– Фрирайтишь себе, и тут, бац! – понимаешь, что все немного не так, как тебе представлялось, и делать лучше по-другому, и цели то это не твои, как теперь жить-то?

– Иногда приходится немного пободаться с внутренним цензором, отправить его подальше.

Ну а теперь о плюсах:

– фрирайтинг – это своего рода писательская медитация и психотерапия, когда ты в потоке открываешь в себе новое, находишь нестандартные решения для стандартных проблем;

– во время фрирайтинга не нужно задумываться о красоте, пользе, смысле, правописании, пишется легко;

– никто не обвинит в отсутствии смысла или интересного сюжета, потому что тут писать можно всё, вообще всё;

– тренируется креативность, прокачиваются писательские навыки, испаряется страх чистого листа и боязнь быть собой;

– мысли проясняются, на душе становится легко и свободно, разбираются ментальные завалы...

и это далеко не все.

Фрирайтинг (свободное письмо) – это как «освободить место» в телефоне или на компьютере, только для собственного мозга.

Почистить кэш, закрыть ненужные приложения, удалить всякие остаточные файлы, отработанные данные, дампы памяти и историю загрузок.

После этого устройство начинает работать лучше, освобождается место для новых программ, приложения не зависают, видны обновления.

Так вот в случае с фрирайтингом все это происходит с нашим мозгом. Мы выгружаем ментальные завалы из собственной головы подобно тому, как чистим цифровое устройство.

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.