

Олеся Гершман

10 ЗОЛОТЫХ ПРАВИЛ

**САМОМОТИВАЦИИ
и самоподдержки**

КВАНТОВАЯ ПСИХОЛОГИЯ
КОУЧИНГ
НЛП

**ДЛЯ СЧАСТЛИВОЙ
ЖИЗНИ**

Олеся Гершман

**10 золотых правил
самомотивации и самоподдержки**

«Автор»

2021

Гершман О. П.

10 золотых правил самомотивации и самоподдержки /
О. П. Гершман — «Автор», 2021

Сформированные в этой мини – книге рекомендации, советы и знания, помогут вам внедрить в свое мировоззрение новые убеждения, с помощью которых, вы легко сможете освобождаться от негативных эмоций в трудную минуту, поддерживая самих себя правильными мыслями. Важно помнить, что только вы для себя, самый лучший друг и опора, поэтому навык самоподдержки и самомотивации очень важен для здорового психологического состояния, отличного самочувствия и ресурсного образа жизни. Данные мной правила, зададут вам новый позитивный настрой, который поможет достичь любых целей, а также приведет вас к новым победам, удачам, крутым результатам и к жизни мечты.

© Гершман О. П., 2021

© Автор, 2021

Содержание

Об авторе	5
Польза этого гайда	7
Самопознание – ключ к осознанию и желанным результатам	8
За что я обожаю коучинг	9
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Олеся Гершман

10 золотых правил самомотивации и самоподдержки

Об авторе

Я – коуч, НЛП-практик, автор тренингов «Прокачка личности» и «Архитектор будущего», специалист в области эффективного достижения целей, а также самопознания, саморазвития и самосовершенствования.

В своей профессиональной деятельности, я использую многомерный инструментарий, потому что каждый случай по-своему уникален и требует индивидуального подхода! Для достижения желанного результата, я использую знания и техники КОУЧИНГА, позитивной психологии, нейролингвистического программирования (НЛП), нейрофизиологии и нейропсихологии, а также психосоматики и квантовой психологии.

Я не даю «волшебных таблеток» и готовых решений! **Все ответы на ваши вопросы, уже есть у вас «внутри»** (ответы-первичны, а вопросы – вторичны) и я, как коуч, помогаю вам их понять, осознать, а также найти свой уникальный путь к целям, мотивируя к нужным действиям для достижения результата! Поэтому, сотрудничая с коучем, вы очень быстро достигаете поставленных задач!

Коучинг для меня, не только универсальная система достижения целей, но отличная работа с внутренним миром, физическим здоровьем, мышлением и психологическим состоянием. Так как, в коучинге сформировано все самое лучшее от психологии и НЛП, не нужно годами сидеть в кабинете психолога, «копаясь» в психологических травмах прошлого, чтобы когда-нибудь достичь желаемого результата. С помощью коучинга, вы можете уже «здесь и сейчас», принимать важные решения и **совершать НУЖНЫЕ ДЕЙСТВИЯ**, чтобы **достигать ЖЕЛАННЫХ результатов** гораздо быстрее и легче, при этом чётко понимая мотивы своего поведения, бессознательные и сознательные механизмы мышления. Эффективные знания коучинга и НЛП помогают улучшать качество жизни, формировать полезные привычки в мышлении и в образе жизни, а также вы всегда будете находиться в ресурсном состоянии, в отличном настроении и в хорошем самочувствии.

С помощью техник, практик и уникальных знаний коучинга, я помогаю:

достичь: истинных желаний и целей, позитивного мышления, ресурсного состояния;

улучшить: взаимоотношения с людьми, свое самочувствие, здоровье, внешность, психологическое состояние, эмоциональный фон;

осознать: психосоматику болезней, истинные причины неудач, причинно-следственные связи;

найти: зону роста, предназначение, активировать заложенный в вас потенциал, вдохновив к нужным действиям;

обрести: стабильную самооценку и уверенность в себе, чувство гордости за себя и свои достижения, понимание и истинное чувство любви к себе, с помощью которого вы научаетесь наслаждаться собой и жизнью;

сформировать: полезные привычки в мышлении и в образе жизни;

создать: план действий по достижению поставленных задач;

избавиться: от ограничивающих убеждений, обид, страхов, негативного мышления, неуверенности в себе, чувства вины, сожаления о прошлом, самосаботажа (прокрастинации, лени), психологических блоков, которые приводят к неудачам, поражениям и расстройством.

Современный мир диктует новые условия жизни и я понимаю, как **людям важно экономить личное время и быстро достигать своих желаний**, поэтому я выбираю коучинг! Коучинг – помогает за короткий срок достигать крутых результатов, **учитывая все особенности и индивидуальность вашей сформировавшейся личности** на данный момент времени! Вы уже сейчас способны совершить прорыв в личностном росте, легко и с интересом достигать поставленных задач (целей), наполнять свою жизнь счастливыми моментами, а также вы сможете окружить себя прекрасными и перспективными людьми, которые будут вас поддерживать, вдохновлять и мотивировать к еще большим достижениям!

Полезьа этого гайда

Сформированные в этой мини – книге рекомендации, советы и знания, помогут вам внедрить в свое мировоззрение новые убеждения, с помощью которых вы легко сможете **освободиться от негативных эмоций** в трудную минуту, поддержав самих себя с помощью правильных мыслей, всегда помня о том, что у вас, по-настоящему, есть только вы и только **вы для себя самый лучший друг и опора**, поэтому самоподдержка важна для здорового психологического состояния, отличного самочувствия и ресурсного образа жизни, который вам поможет достичь любых целей.

Я создаю гайды, гипносессии, книги и тетради по самокоучингу, которые помогут вам достигать любых целей, научат быстро разбираться в себе и эффективно развиваться, обрести энергичное состояние и отличное настроение, извлекать пользу и избавляться от деструктивных чувств и эмоций, а также сформировать полезные привычки не только в мышлении, но и в образе жизни. **Вся наша жизнь состоит из целей!** Цели – это развитие, личный успех, внутренний и внешний комфорт, а также жизнь наполненная интересной деятельностью, счастьем и благополучием. Благодаря полученным знаниям из моих источников, вы будете способны кардинально поменять себя и свою жизнь к лучшему, обретете смысл бытия, найдете свой личный источник вдохновения и мотивации, окружите себя прекрасными людьми!

Данные мной убеждения и знания в разделе «Мои золотые правила самоподдержки и самомотивации», зададут вам совершенно новый позитивный настрой, который приведет вас к новым победам, удачам, крутым результатам и к жизни мечты.

Самопознание – ключ к осознанию и желанным результатам

Когда я чувствую затянувшиеся негативные эмоции, я понимаю, что это «сигналы души» и это значит, что пришла пора заняться самопознанием. Для этого важно выделить себе время, взять чистую тетрадь или стопку бумаги, ручку и СДЕЛАТЬ ЛИЧНЫЙ РАЗБОР, **ответив себе честно и искренне на вопросы:**

Что я делаю не так? ...или... В чем проблема (на мой взгляд)? (вкратце о ситуации и что проявляется во мне такое, что приносит мне дискомфорт и мне это не нравится в себе)

В чем истинная причина проявлений моих негативных эмоций (чувств, реакций, ощущений)?

Из-за какого убеждения (во что я такое искренне верю) у меня запускаются негативные эмоции?

Какую пользу или выгоду дают мне негативные эмоции?

Где или в чем моя «зона роста»? (что мне в себе стоит улучшить)

*Как мне **действовать** (поступать) в будущем, если случаются аналогичные ситуации?*

Такими вопросами, я прописываю себе «дорожную карту» и в будущем, я уже знаю, как буду поступать, когда столкнусь с аналогичными ситуациями (а это 100% будет), чтобы в последствии гордиться собой – это такой процесс самосовершенствования.

Все вопросы, мысли, чувства, реакции и эмоции, которые меня беспокоят, я записываю на листок, а потом отвечаю себе в письменном виде на каждый, раскручивая «клубок негодования», чтобы добраться до истины (**глубинных, неосознаваемых убеждений, которые находятся на уровне подсознания и запускают во мне негативные эмоции**). Чем больше задаешь себе вопрос «*Почему ...?*» на каждый ответ, тем **больше уходишь в свое подсознание и получаешь истинные ответы на вопросы.**



Во время САМОКОУЧИНГА, я могу найти и зону роста, и «раскопать» причины моего деструктивного поведения, понять негативные реакции, а также могу осознать информацию с подсознания, увидев голографические символы, расшифровав их с помощью ассоциаций, после чего, я составляю конкретную стратегию по **достижению задач** и **ДЕЙСТВУЮ!** В **эффективном самоосознании**, мне помогают коучинговые вопросы, техники и квантовая психология!

С помощью эффективных вопросов я, в первую очередь, приношу пользу себе! Стопка бумаги может «испариться» **МОМЕНТАЛЬНО!** Но, это того стоит! За личный разбор, я **ОСОЗНАЮ** истинные причины негатива в моей жизни и понимаю над чем нужно поработать, подумав и как действовать дальше!

Я человек и также, как и вы, имею гамму разнообразных чувств, ощущений, впечатлений и так же, как и вы, я очень часто испытываю негативные эмоции, но мое преимущество в том, что **я могу быстрее выходить из разрушающих меня деструктивных состояний**, чем обычный статистический человек! Но такой я была не всегда! Образование в области коучинга, тренинги личностного роста, тонны эзотерикой и психологической литературы, смогли перевернуть мое сознание на 360 градусов и теперь я **с большим удовольствием, делюсь с вами той информацией, которая, на мой взгляд, действительно способна изменить судьбу человека к лучшему.**

За что я обожаю коучинг

С самого детства, я постоянно наблюдала за людьми, раньше это был неосознанный процесс, а сейчас вполне сознательное действие. Мне всегда интересно наблюдать и анализировать, как люди ведут себя в обществе, как реагируют на разнообразные ситуации, как добиваются результата, какие черты характера приводят к успеху, что делает людей несчастными, какие качества личности помогают всегда достигать целей, как люди сохраняют позитивный настрой при постоянных жизненных трудностях и т.д., а параллельно с наблюдением, в начале моего пути самопознания и самосовершенствования, меня тянуло изучать все неизведанное и загадочное! Больше всего хотелось знать сакрально – паранормальное и мою потребность в «тайном» удовлетворяла ЭЗОТЕРИКА с ПАРАПСИХОЛОГИЕЙ, но я также жадно изучала информацию по разным направлениям в области личной эффективности и эти знания привели меня к ПОЗИТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ и ПСИХОСОМАТИКЕ, далее в КОУЧИНГ, после в НЛП и в НЕЙРОПСИХОЛОГИЮ, потом в когнитивно-поведенческую терапию (КПТ) и в эмоционально-образную терапию (ЭОТ). Таким образом, накопив разностороннюю базу знаний и практик, сформировалось понимание КВАНТОВОЙ ПСИХОЛОГИИ, потому что это смесь психологии, НЛП, парапсихологии и эзотерики, и эта область, стала для меня «ядром знаний», который соединил все любимые мной направления, с помощью которых понимаешь реальность, обстоятельства, ситуации и людей **гораздо глубже и многомернее**.

Мой путь к коучингу был не быстрым и занял около 9 лет. Я очень долго искала ответы на вопросы: *«Кто я? Зачем я на Земле? Какова моя роль в развитии цивилизации и планеты? Какое у меня предназначение? Как стать гармоничным и счастливым человеком? Как стать лучше?»* и так далее. Очень хотела понять себя, разобраться в своей личности, подсознании, развить паранормальные способности и гордиться собой!

Так как я всегда находила нужную мне информацию, как из внешних источников, так и получала ответы на многие вопросы «внутри себя», через несколько лет, я четко осознала, что тайные эзотерические знания, полноценно не раскрывают картину мира, успеха, эффективности, гармоничного психологического состояния, прекрасного физического здоровья, отличного самочувствия и благополучия, а энергетические практики не помогают истинно понять себя и **добиться желанных результатов!** И тут я поняла, что иду не тем путем и только теряю время, нужен совершенно другой подход, важно найти инструменты и знания, которые помогут мне **эффективно помогать себе и добиваться поставленных задач!**

Бесконечный пласт эзотерической информации, уводит в глубины подсознания, тонких миров, **собственных иллюзий, фантазий** и в космогонию! **Но все мы живем в материальном мире и душе также важна физическая самореализация, самовыражение и социализация!** Чтобы всегда быть в ресурсном состоянии, душе очень важно существовать в красивом и здоровом теле, чувствовать себя отлично и в безопасности, есть полезную и качественную пищу, позволить себе комфортную и безбедную жизнь, познавать красоты и прелести материального мира, получать удовольствие и радость от жизни! И, как оказалось, что **только «прокаченная личность», добивается поставленных целей и способна дать себе всё, о чем мечтает!**¹

Я четко поняла, что тело и дух – ЕДИНЫ! После осознаний, человек в 70% случаях, начинает действовать по-другому, что приводит его к совершенно новым

¹ Мой первый тренинг «Прокачка личности» был создан ПЕРВЫМ – не случайно! Он направлен на то, чтобы убрать ментальные блоки, мешающие достигать желанных результатов, а также он эффективно помогает избавиться от негативных чувств и эмоций, проработав страхи, обиды, чувство вины, зависть, сожаление о прошлом, состояние «жертвы», вторичные выгоды, позволяет обрести уверенность в себе, сформировать позитивное мышление и заложить базу знаний развивающие духовность и научить основам ЦЕЛЕДОСТИЖЕНИЯ!

результатам! Важно развиваться не только духовно, но материально! Сформулировав четкий запрос, энергетические практики помогли осознать направление, в котором нужно стремительно развиваться! И тут произошел долгожданный квантовый скачок в сознании! Долго не раздумывая – я пошла учиться!

Коучинг, всё разложил на свои места! Уже во время обучения Я БЫЛА В ВОСТОРГЕ ОТ КАЖДОГО УРОКА, потому что в образовательном процессе, была лучшая выжимка самых лучших знаний из области НЛП, ПСИХОЛОГИИ и даже эзотерики (энергетические практики по работе с подсознанием), которые очень быстро помогают разобраться в себе, поставить цели и эффективно добиваться то, о чем мечтаешь! **Я нашла то, что давно искала!** Коучинг моментально трансформирует мышление, вдохновляет и мотивирует добиваться целей, желаний и поставленных задач!

С помощью самокоучинга можно быстро достигать ресурсного состояния², работать с чувствами и эмоциями, становиться лучше, наработать важные навыки и прокачать свою личность – и **я была безумно счастлива, что теперь этот ценный и долгожданный «инструмент» у меня «в руках»!**

Я кайфовала от мысли, что могу помогать не только себе и своим близким, но и людям, **в достижении материальных и нематериальных целей**

² **Ресурсное состояние** – это отличное настроение, крепкое здоровье, прекрасное самочувствие в котором присутствует бодрость духа, энергичность, позитивное мышление, вдохновение, мотивация и ваш собственный потенциал, работает на достижение желанных результатов! Ресурсное состояние возникает, когда вы меняете мировоззрение, восприятие реальности, заботитесь о своем физическом здоровье и эмоциональном состоянии, таким образом вы даете свободу своему потенциалу и активируете свой внутренний резерв уникальных качеств личности, это способствует генерации жизненной энергии для достижение успеха, любых целей и поставленных задач. Находясь в ресурсном состоянии вы становитесь эффективным, целеустремлённым, стрессоустойчивым человеком, который обладает собственными ритуалами заряжающие позитивной энергией и ценит свое эмоциональное состояние, которое является «ключом» к личному успеху, а сложности воспринимает не как проблемы, а как интересные задачи для развития и личностного роста.

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.