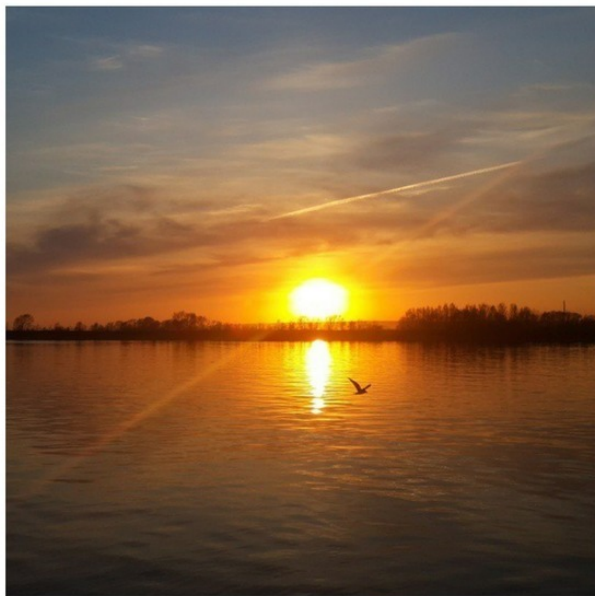


Анастасия Олеговна
Ануфриева
Путь чайки

Книга-тренажер по достижению целей



Анастасия Олеговна Ануфриева

Путь чайки. Книга-тренажер

по достижению целей

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=21618674

ISBN 9785448331800

Аннотация

«Путь чайки» – настоящая книга-тренажер, построенная таким образом, чтобы Вы могли взять ее в руки, сформулировать свою проблему/задачу, над которой работаете, и моментально приступить к ее решению. В этой книге собран опыт автора, опробованный на практике и принесший поразительные результаты в жизни многих людей. Особым достоинством книги является то, что она поделена на разделы таким образом, чтобы ее можно было читать как последовательно, так и начиная с интересующей Вас главы.

Содержание

Слово Автора	5
Глава 1, в которой научимся осознавать с чего необходимо начинать изменения, как расставлять приоритеты и определять пути достижения целей	8
«4 базовых вопроса»	10
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Путь чайки

Книга-тренажер

по достижению целей

Анастасия Олеговна

Ануфриева

*«Мы вправе лететь, куда хотим,
И быть такими, какими мы созданы...*

Предела нет»

Р. Бах, «Чайка по имени Джонатан Ливингстон»

*Посвящается самому дорогому и важному
человеку в моей жизни. Тому, кто всегда
рядом и помогает мне двигаться к своей цели,
не сворачивая с Пути.*

Мама, спасибо тебе. Я люблю тебя.

© Анастасия Олеговна Ануфриева, 2016

ISBN 978-5-4483-3180-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Слово Автора

У многих людей на нашей планете бывает такое чувство, когда кажется, что нет больше сил двигаться дальше к своей цели, когда падает мотивация и исчезает понимание того, для чего все это было затеяно. Начинают появляться вопросы и сомнения из серии «Зачем мне это?», «Это ни к чему не приведет», «Да, в принципе, все не так уж и плохо...» и т. д. В такие моменты хочется все бросить и отдаться течению, которое куда принесет, туда принесет, так уж и быть. Но на самом деле именно тогда необходимо поставить перед собой вопрос истинности целей, к которым Вы идете. Действительно ли это то, что необходимо? Или они ошибочны, навязаны кем-то (семьей, друзьями, социумом), а нам самом деле для Вас наиболее ценно и необходимо совсем другое?

Если Вы читаете эту книгу, значит однажды в своей жизни (возможно даже сейчас) Вы столкнулись с подобной ситуацией, мучали себя постоянными вопросами, ощущали чувство какой-то неудовлетворенности... И вот, настал момент, когда Вы хотите изменить свою жизнь к лучшему, понять свои истинные ценности и осознать путь, которым необходимо двигаться. Не даром в качестве приветствия я выбрала цитату из книги «Чайка по имени Джонатан Ливингстон» любимого писателя и пилота Ричарда Баха. У каждого из нас в душе живет своя Чайка, свой Джонатан Ливингстон, кото-

рый может совершить то, что другие считают невозможным, для которого нет пределов и границ.

Джонатан, который несет свет и открывает необозримые горизонты наших возможностей.

И сейчас я попрошу Вас в первую очередь ответить на следующие вопросы:

Для чего мне необходим пересмотр своих целей/жизненных ценностей/приоритетов и т. п. (выбрать свое)?

Что я приобрету от этого?

Что я от этого могу потерять?

Как изменится моя жизнь после этого?

После чего окончательно решите для себя – действительно ли Вы так хотите менять свою жизнь? Избавиться от лишнего груза, который оттягивает Ваши плечи, тянет вниз, порой лишая сил и желания двигаться дальше? От груза и хлама, который занимает часть Вашей жизни, которую Вы могли бы заполнить тем, что принесет удовольствие и пользу?

Возьмите себе на размышления столько времени, сколько необходимо. Не торопитесь, тщательно проанализируйте каждый из своих ответов на представленные выше вопросы...

Итак... если ответ «ДА», то будем двигаться дальше! Значит, эта книга именно для Вас, и я счастлива быть Вашим

помощником и проводником на пути позитивных изменений
Вашей жизни!

Глава 1, в которой научимся осознавать с чего необходимо начинать изменения, как расставлять приоритеты и определять пути достижения целей

Итак, если Вы после поиска ответов на мои первые вопросы Вы решили двигаться дальше и открыли эту главу, значит серьезно настроены менять свою жизнь в лучшую сторону. И это здорово! В этой книге Вы найдете максимум практических упражнений и приемов, которые сможете сразу же применять на практике, чтобы постепенно наращивать свою скорость и быстрее «лететь», полностью ощутив всю прелесть и волшебство настоящего полета, чувство внутренней свободы и уверенности в себе.

Прежде, чем мы с Вами начнем погружаться в контекст, начнем осознавать отправную точку своих изменений, предлагаю Вам создать необходимую атмосферу, которая поможет более эффективно пройти весь процесс осознания.

Останьтесь наедине с собой и устройтесь с удобством

и комфортом.

Выключите все, что может Вас отвлекать (ТВ, телефон и прочие гаджеты).

Запаситесь чистыми листами бумаги (лучше формата А4 или вообще завести специальный блокнот), цветными карандашами/маркерами/ручками.

Можете включить легкую музыку (я обычно тихим фоном включаю мантры Deva Premal, David Arkenstone или композиции Ludovico Einaudi).

Когда Вы создали наиболее комфортную и приятную для Вас обстановку, приступим к процессу осознания сфер вашей жизни, требующих изменения. Каждое из представленных в данной книге упражнений Вы можете менять исходя из Ваших потребностей (того, что именно Вы хотите разобрать и понять), я же для наглядности буду объяснять на конкретных примерах. После чего Вам останется только выбрать тот вариант, который наиболее нравится, и выполнить его.

«4 базовых вопроса»

Эта техника позволяет отыскать внутри себя мотивацию, разработать план действий, и начать действовать. Необходимо только ответить себе на четыре вопроса.

Вопрос №1 «Чего я хочу?»

«Ой, да разве я могу не знать, чего я хочу?» – именно так может подумать каждый из нас. Но на самом деле ответ на этот вопрос, если задуматься, может оказаться весьма неожиданным. И это уже является половиной успеха в достижении поставленной цели. Один момент – необходимо формулировать свои «хотелки», желания, цели всегда только в позитивном ключе!

Например: «Хочу, чтобы муж меня больше любил, чтобы дети ко мне прислушивались» и т.д., и т. п.

Помните, что наши цели – это только наши цели и больше ничьи еще. И в первую очередь их достижение должно находиться под нашим собственным контролем. Можете Вы насильно заставить мужа больше любить себя? Сомневаюсь. А вот изменить свое личное поведение по отношению к нему? Вот это уже вполне возможно. Или изменить свое собственное отношение к супругу? Тоже реально. Поэтому никогда не забывайте проверять то, находится ли цель под вашим контролем или же нет!

Плюс ко всему вместе с вопросом «Чего я хочу» необходимо спрашивать себя – «Для чего мне это?». Ищите первоначальную причину, истинную цель. И, конечно же, Ваша цель всегда должна быть максимально конкретна! Об этом никогда не нужно забывать.

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.