

Мои 9 Самых Больших Успехов

Инструкция: Разделите вашу жизнь на три равных части (например, от 0 до 10, от 10 до 20 и от 20 до 30 лет) и перечислите по 3 успеха для каждого периода жизни.

Первая треть:

1.

2.

3.

Вторая треть:

1.

2.

3.

Третья треть:

1.

2.

3.

Мои 100 Успехов

1		30	
2		31	
3		32	
4		33	
5		34	
6		35	
7		36	
8		37	
9		38	
10		39	
11		40	
12		41	
13		42	
14		43	
15		44	
16		45	
17		46	
18		47	
19		48	
20		49	
21		50	
22		51	
23		52	
24		53	
25		54	
26		55	
27		56	
28		57	
29		58	

ПРОРЫВ К УСПЕХУ™ Или как прийти оттуда, где я сейчас, туда, где я хочу быть

59		80	
60		81	
61		82	
62		83	
63		84	
64		85	
65		86	
66		87	
67		89	
68		90	
69		91	
70		92	
71		93	
72		94	
73		95	
74		96	
75		97	
76		98	
77		99	
78		100	
79			

Мои Сильные Стороны

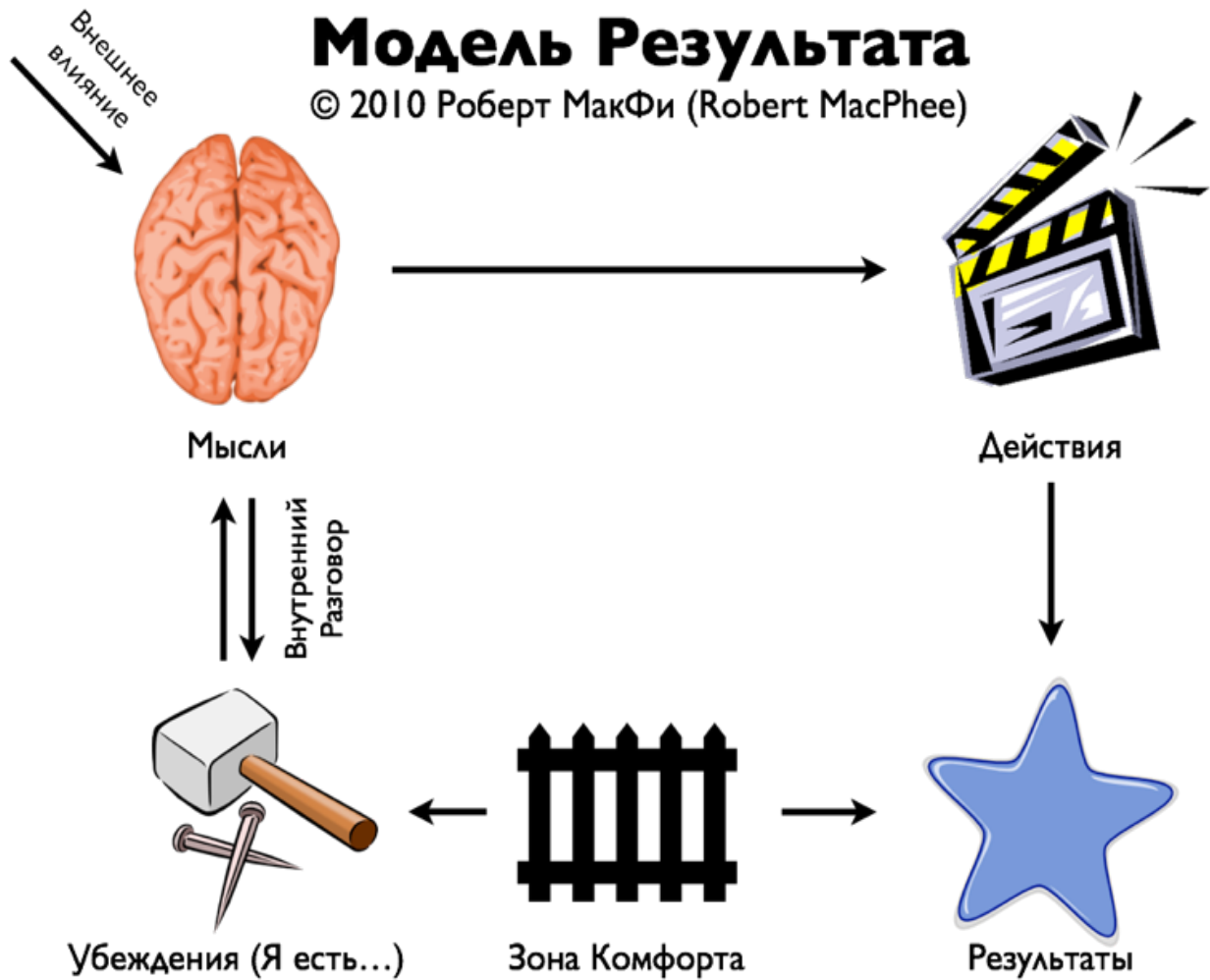
Отметьте, пожалуйста, «галочкой» те качества, которыми вы уже, на ваш взгляд, обладаете. Вы можете также попросить помощи у ваших друзей или близких и вместе с ними «пройти» по этому списку. Иногда другие люди видят в нас больше сильных сторон, чем мы сами.

<input type="checkbox"/> в хорошей физической форме	<input type="checkbox"/> могу быть тверд/а, если необходимо	<input type="checkbox"/> обращаю внимание на детали
<input type="checkbox"/> аккуратный/ая	<input type="checkbox"/> вдохновляющий/ая	<input type="checkbox"/> живой/ая
<input type="checkbox"/> любящий/ая	<input type="checkbox"/> вежливый/ая	<input type="checkbox"/> обычно мной гордятся
<input type="checkbox"/> артистичный/ая	<input type="checkbox"/> могу выполнять задания	<input type="checkbox"/> жизнерадостный/ая
<input type="checkbox"/> математический ум	<input type="checkbox"/> влиятельный/ая	<input type="checkbox"/> организованный/ая
<input type="checkbox"/> беру на себя риск	<input type="checkbox"/> могу давать распоряжения	<input type="checkbox"/> ответственный/ая
<input type="checkbox"/> меня уважают другие	<input type="checkbox"/> восхищаюсь другими	<input type="checkbox"/> заботливый/ая
<input type="checkbox"/> благодарный/ая	<input type="checkbox"/> могу позаботиться о себе	<input type="checkbox"/> отзывчивый/ая
<input type="checkbox"/> мирный/ая	<input type="checkbox"/> мотивирую других	<input type="checkbox"/> заслуживаю доверия
<input type="checkbox"/> быстро учусь	<input type="checkbox"/> готовый/ая помочь	<input type="checkbox"/> открытый/ая
<input type="checkbox"/> мне можно доверять	<input type="checkbox"/> мужественный/ая	<input type="checkbox"/> здоровый/ая
<input type="checkbox"/> мне нравится заботиться	<input type="checkbox"/> музыкант	<input type="checkbox"/> отличаюсь от других
<input type="checkbox"/> много отдаю	<input type="checkbox"/> дальновидный/ая	<input type="checkbox"/> знаю несколько языков
<input type="checkbox"/> действенный/ая	<input type="checkbox"/> наблюдательный/ая	<input type="checkbox"/> подбадриваю остальных
<input type="checkbox"/> делаю то, что нужно	<input type="checkbox"/> добрый/ая и надежный/ая	<input type="checkbox"/> имею здравый ум
<input type="checkbox"/> не сдаюсь	<input type="checkbox"/> у меня приятная внешность	<input type="checkbox"/> понимающий/ая
<input type="checkbox"/> деликатный/ая	<input type="checkbox"/> доверяющий/ая	<input type="checkbox"/> имею много друзей
<input type="checkbox"/> не эгоист	<input type="checkbox"/> знаю хорошие манеры	<input type="checkbox"/> посвященный/ая
<input type="checkbox"/> деловой/ая	<input type="checkbox"/> дружелюбный/ая	<input type="checkbox"/> праведный/ая
<input type="checkbox"/> независимый/ая	<input type="checkbox"/> образованный/ая	<input type="checkbox"/> имею чувство юмора
<input type="checkbox"/> дисциплинированный/ая	<input type="checkbox"/> добиваюсь выполнения всех заданий	<input type="checkbox"/> преданный/ая
<input type="checkbox"/> никогда не сдаюсь		<input type="checkbox"/> искренний/я

ПРОРЫВ К УСПЕХУ™ Или как прийти оттуда, где я сейчас, туда, где я хочу быть

<input type="checkbox"/> придерживаюсь договоренностей	<input type="checkbox"/> произвожу хорошее впечатление	<input type="checkbox"/> целенаправленный/ая и прямой/ая
<input type="checkbox"/> привлекательный/ая	<input type="checkbox"/> хорошо готовлю	<input type="checkbox"/> терпеливый/ая
<input type="checkbox"/> командный игрок	<input type="checkbox"/> самоуверенный/ая	<input type="checkbox"/> толерантный/ая
<input type="checkbox"/> креативный/ая	<input type="checkbox"/> хороший родитель	<input type="checkbox"/> эlegantный/ая
<input type="checkbox"/> прислушиваюсь к советам	<input type="checkbox"/> сильный/ая	<input type="checkbox"/> трудолюбивый/ая
<input type="checkbox"/> лажу со всеми	<input type="checkbox"/> хороший слушатель	<input type="checkbox"/> эффективный/ая
<input type="checkbox"/> приятный/ая	<input type="checkbox"/> смешной/ая	<input type="checkbox"/> уверенный/ая в своих силах
<input type="checkbox"/> лидер	<input type="checkbox"/> хороший сосед	<input type="checkbox"/> ясно выражаю свои мысли
<input type="checkbox"/> любвеобильный/ая	<input type="checkbox"/> соперничающий/ая	<input type="checkbox"/> чувственный/ая
<input type="checkbox"/> пунктуальный/ая	<input type="checkbox"/> хорошо танцую	<input type="checkbox"/> душевный/ая
<input type="checkbox"/> люблю ответственность	<input type="checkbox"/> сострадающий/ая	<input type="checkbox"/> умею ценить
<input type="checkbox"/> хороший друг	<input type="checkbox"/> хорош/а в общении	<input type="checkbox"/> умный/ая
<input type="checkbox"/> радостный/ая	<input type="checkbox"/> спокойный/ая	<input type="checkbox"/> старательный/ая
<input type="checkbox"/> хороший лидер	<input type="checkbox"/> со вкусом одеваюсь	<input type="checkbox"/> чистоплотный/ая
<input type="checkbox"/> с позитивным отношением	<input type="checkbox"/> храбрый/ая	<input type="checkbox"/> счастливый/ая
<input type="checkbox"/> хороший певец/певица	<input type="checkbox"/> щедрый/ая	<input type="checkbox"/> честный/ая и откровенный/ая
<input type="checkbox"/> с чувством юмора	<input type="checkbox"/> спонтанный/ая	<input type="checkbox"/> стремлюсь ладить с людьми
<input type="checkbox"/> спортивный/ая	<input type="checkbox"/> справедливый/ая	<input type="checkbox"/> стремлюсь доставить удовольствие
<input type="checkbox"/> умею находить общий язык	<input type="checkbox"/> ставлю цели и их успешно достигаю	

Модель Результата Роберта МакФи



Мои Ограничивающие Убеждения

Напишите как можно больше убеждений (привычных мыслей), которые ограничивают вас в развитии.

Blank writing area consisting of 15 horizontal lines for notes.

Мои Убеждения О Деньгах

Достичь успеха имея ограничивающие убеждения о деньгах очень непросто. Избавьтесь от ограничений и будьте успешны!

Оцените убеждения, написанные в таблице, по шкале от 1 до 10, насколько они правдивы для вас, где 1 — это 100% неправда, а 10 — 100% правда для вас.

Балл	Убеждение
	1. Деньги — корень всех зол.
	2. Быть бедным — это более просветленно, чем быть богатым.
	3. Самые богатые люди скорее всего сделали что-то плохое или нечестное, чтобы получить свои деньги.
	4. Если у меня будет много денег, я стану менее духовным и чистым.
	5. Чтобы стать богатым нужно слишком много работы и страданий.
	6. Много денег — это большая ответственность.
	7. Я чувствую себя недостойным, чтобы быть богатым.
	8. Если посмотреть реально, я никогда не разбогатею.
	9. Богатство — дело случая и везения.
	10. Богатство — это не для людей как я.
	11. Работа над созданием богатства не оставит времени ни на что больше.
	12. Чтобы стать богатым, мне придется использовать людей.
	13. Если я стану богатым, всем будет что-нибудь нужно от меня.
	14. Если я стану богатым, будут определенные люди в моей жизни, которым не будет это нравится или перестану нравится я.
	15. Если у меня будет много денег, значит у кого-то будет их меньше.
	16. Если у тебя много денег, это означает, что ты жадный.
	17. Я недостаточно хорош в управлении деньгами и финансами.
	18. Если у меня будет много денег, я могу потерять их.
	19. Если я буду много работать, чтобы стать богатым, и у меня не получится, я буду чувствовать себя неудачником.
	20. У меня есть потенциал для богатства. Все что мне нужно — это перерыв.
	21. Сейчас еще не то время для меня, чтобы начать интенсивную работу над созданием финансового успеха.
	22. Я вообще-то не хочу становиться богатым.
	23. Деньги на самом деле не так важны.

	24. Ты не можешь одновременно работать над созданием богатства и быть счастливым и реализованным.
	25. Деньги могут создать много проблем.
	26. Это не правильно, зарабатывать больше чем мои родители.
	27. Ты не можешь стать богатым, занимаясь тем, что любишь.
	28. Зарабатывание денег — это борьба и страдание.
	29. Чтобы зарабатывать деньги — нужно много денег.
	30. Людям должны иметь ровно столько денег, сколько им нужно для комфортной жизни.
	31. Усилия для создания богатства могут создать стресс и проблемы со здоровьем.
	32. В наши времена тяжело стать богатым.
	33. Большинство хороших возможностей уже прошли.
	34. С моим прошлым мне будет очень сложно стать богатым.
	35. Я недостаточно умен, чтобы стать богатым.
	36. Я недостаточно образован, чтобы разбогатеть.
	37. Я слишком молод, чтобы стать богатым.
	38. Я слишком стар, чтобы стать богатым.
	39. Для женщины намного сложнее разбогатеть.
	40. Я не люблю продажи и маркетинг.
	41. Я бы хотел, чтобы мне вообще не приходилось иметь дела с деньгами.
	42. Мне не нравится управлять деньгами.
	43. У меня нет времени, чтобы управлять деньгами.
	44. Мне не нужно управлять деньгами, потому что почти нечем управлять.
	45. Деньги портят и развращают красивые и творческие порывы.
	46. Это не правильно, мне быть богатым, когда у других нет денег.
	47. Финансовая безопасность приходит благодаря хорошей работе и стабильной зарплате.
	48. Если ты не рожден богатым, скорее всего ты таким никогда и не станешь.
	49. Богатые люди несчастны.
	50. Если успех приходит легко — он ничего не стоит.
	51. Я слишком занят, чтобы вкладывать время и энергию в свое образование.
	52. Если я разбогатею — это хорошо, если нет — тоже нормально.

	53. Мне не нравится брать на себя ответственность.
	54. Я не сильный лидер.
	55. Слишком богатые люди вызывают у меня чувство возмущения.
	56. Я легко отдаю, но мне тяжело принимать.
	57. Мнение других людей обо мне имеет для меня большое значение.
	58. Лучше, чтобы мне платили за мое время, чем за отдельные результаты.
	59. Мне и так уже хорошо. Мне не надо напрягать себя.
	60. Если ты богат в любви, здоровье и счастье, тебе не нужны деньги.
	61. Я могу все сделать сам. Мне не нужна помощь других.
	62. Если я буду просить о помощи, люди подумают, что я слабый.
	63. Единственная причина для работы — это зарабатывание денег.
	64. Нет смысла зарабатывать больше денег — так как это приведет только к большим затратам и налогам.
	65. Когда у меня будет много денег, я наконец-то почувствую себя в безопасности.
	66. Став богатым я докажу всем, что я могу.
	67. Нет такого навыка «быть богатым» и ему невозможно научиться.
	68. Я просто не создан для того, чтобы быть богатым.
	69. Бог сделает меня либо богатым, либо средним классом, либо бедным.
	70. Мир инвестиций сложный и запутанный, и его тяжело понять.
	71. Инвестиции — это для людей, у которых много денег.
	72. Большинство инвестиций, кроме банков, очень рискованны.

Превращение Негативных Убеждений В Позитивные

1. Мое негативное убеждение: _____

То, как оно меня ограничивает: _____

Мне хотелось бы быть, действовать и чувствовать себя: _____

Мое новое позитивное убеждение: _____

2. Мое негативное убеждение: _____

То, как оно меня ограничивает: _____

Мне бы хотелось бы быть, действовать и чувствовать себя: _____

Мое новое позитивное убеждение: _____

Аффирмации. Инструкция По Созданию

Аффирмации (утверждения) помогут вам изменить ваш привычный образ мышления, расширить границы восприятия и повысить вашу мотивацию на пути к поставленным целям

Аффирмация — фраза, которая содержит четкий мысленный образ уже достигнутой вами цели.

8 ПРАВИЛ ПОСТРОЕНИЯ РАБОТАЮЩИХ АФФИРМАЦИЙ:

1. Аффирмации чаще всего начинаются с «Я...».

2. Аффирмации всегда позитивны. Никогда не используйте частицу «не» в аффирмациях и говорите о том, что вы хотите, а не о том, чего вы не хотите.

НЕПРАВИЛЬНО: «Я не боюсь собеседований».

ПРАВИЛЬНО: «На собеседованиях я спокойно и радостно отвечаю на любой заданный мне вопрос».

3. Аффирмации должны быть в настоящем времени.

- Говорите так, как будто это происходит уже сейчас

4. Аффирмации должны быть короткими и лаконичными.

5. Аффирмации должны быть конкретными.

НЕПРАВИЛЬНО: «Я вожу машину».

ПРАВИЛЬНО: «Я вожу новый серебристый Lexus GS 460 2013 года выпуска».

6. Аффирмации должны указывать на действия.

- «Я вожу новый серебристый Lexus GS 460».
- «Я работаю в детском саду».

7. Аффирмации должны включать в себя слово, указывающее на чувства (радостно, гордо, увлеченно, спокойно, благодарно, нравится, обожаю, люблю и т. д.).

- «Я с удовольствием езжу на своем новом серебристом Lexus GS 460».
- «Мне нравится работать в детском саду».

8. Аффирмации – это о вас.

НЕПРАВИЛЬНО: «Дима эффективно справляется со своими задачами».

ПРАВИЛЬНО: «Я спокойно и доходчиво объясняю Диме, как наиболее эффективно справляться с задачами».

Мои Аффирмации

1. Начинается с «Я...»

2. Позитивные

3. Настоящее время

4. Конкретные

5. Действие

6. Ощущения

7. Кратко

8 . Лично

Напишите свои новые аффирмации. Проговаривайте или слушайте из в аудиозаписи регулярно до тех пор, пока они не станут привычным образом мышления для вас.

Как Использовать Аффирмации И Визуализацию

1. Повторяйте ваши аффирмации три раза в день. Лучше всего это делать как одно из первых действий рано утром, в середине дня (для настройки себя на правильный лад) и перед сном.
2. Лучше упорно и глубоко работать с несколькими аффирмациями, чем изредка повторять их в большом количестве.
3. Если вам позволяет место, произносите ваши аффирмации громко вслух. Если нет – повторяйте их про себя.
4. Закройте глаза и представьте то, о чем говорится в ваших аффирмациях. Представьте это так, как будто все происходит у вас перед глазами.
5. Представьте звуки, которые вы будете слышать, когда то, о чем говорит аффирмация, станет реальностью. Включите в вашу визуализацию других людей и представьте, как они поздравляют вас с достижением успеха.
6. Почувствуйте то состояние, которое у вас будет, когда вы достигнете успеха. Чем сильнее чувства, тем сильнее эффект от этого процесса (если вам трудно представить чувства, вы можете проговорить следующее: **«Мне нравится создавать сильные чувства во время моей эффективной работы с аффирмациями»**).
7. Произнесите ваше утверждение еще раз. Повторите его со следующей аффирмацией.

Другие способы использования утверждений и визуализаций.

1. Расклейте стикеры с вашими аффирмациями по всему дому.
2. Расклейте в своей комнате фотографии вещей, которые вы хотите иметь. Вы можете сделать коллаж из таких фотографий, поместив в них и свое изображение.
3. Повторяйте свои утверждения, когда вы вынуждены тратить время, например, стоя в очереди, во время занятий спортом или при вождении автомобиля. Повторяйте их громко вслух или в уме.
4. Запишите на диск, как вы проговариваете свои утверждения, и слушайте запись во время работы, за рулем автомобиля, в душе или когда засыпаете.

Идеи, Уроки, Открытия

Blank lined area for writing ideas, lessons, and discoveries.

Подведение Итогов Модуля 3

Пересмотрите все материалы Модуля 3 программы ПРОРЫВ К УСПЕХУ™. Напишите три самых главных осознания, которые вы получили.

Напишите, что больше всего вдохновило и удивило вас, что нового вы узнали о своей самооценке и ее значении, что нового вы узнали о себе, что изменится в вашем поведении в ближайшее время.

Поделитесь своими осознаниями в группе на Facebook.

1.

2.

3.