

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ УСПЕХ



МОДУЛЬ 4

Фундамент вашего успеха и высокой
производительности

ВВЕДЕНИЕ

МОДУЛЬ 4

Фундамент вашего успеха и высокой производительности

Пожалуй, самое важное открытие за всю историю человеческой деятельности можно выразить словами: «Большинство людей становятся тем, о чем больше всего думают».

Ваш внешний мир в значительной степени является отражением внутреннего. Образ ваших мыслей и чувств определяет ваше отношение, ожидания, ценности и поведение. Секрет максимальной производительности - четкое понимание, почему вы думаете и чувствуете именно так, как вы это делаете. С пониманием этого приходит способность изменяться.

В этой сессии вы узнаете о величайшем в 20-м веке прорыве в области человеческого потенциала. Вы узнаете, как ваша самооценка – то, что вы думаете о себе и как чувствуете себя, - определяет все, что вы говорите, делаете и во что верите.

Вы узнаете, как можно взять систематический, целенаправленный контроль над своими мыслями и чувствами и довести самооценку и уверенность в себе до уровня, на котором вы будете очень эффективны во всем, что вы делаете.

“Ваш потрясающий
мозг может поднять
вас из нищеты
до богатства, от
одиночества до
популярности и от
депрессии к радости
- если вы правильно
воспользуетесь им”.

ФУНДАМЕНТ ВАШЕГО УСПЕХА И ВЫСОКОЙ ПРОИЗВОДИТЕЛЬНОСТИ

1. Как вычислить _____ ?

Формула: _____ + _____ X _____ = ИЧП

где:

IA – врожденные качества личности

AA – приобретенные качества личности

A – психологический настрой

ИЧП - индивидуальный человеческий потенциал).

2. Ваше отношение в происходящим вокруг вещам в значительной степени определяется вашими _____ .

Ваши ожидания основаны на ваших _____ и ваших XXXXXXXXX о реальности.

3. Ваше _____ (Я-концепция) представляется совокупностью идей, чувств и убеждений - всего того, что вы считаете истиной.

а. Наиболее важным _____ 20-го века является открытие существования Я-концепции.

б. Ваше самовосприятие подобно _____ вашего компьютера.

в. Все, что вы когда-либо видели, прочли, узнали, пережили или почувствовали, было записано на этот _____ .

4. Какую часть своего _____ мы используем?
- а. Средний человек реализует примерно _____%.
 - б. Это означает, что _____% вашего потенциала остается нераскрытым.
 - в. Ваша Я-концепция превосходит и _____ уровни вашей эффективности и производительности во всем, что вы делаете.
 - г. Ваша Я-концепция в основном _____.
5. Ваша Я-концепция основана на ваших убеждениях.
- а. У вас есть целый ряд мини-Я-концепций.
 - б. У вас есть Я-концепция для каждой важной части вашей жизни.
 - в. Ваш заработок всегда находится в рамках 10% от уровня дохода, соответствующего вашей Я-концепции.
6. Ваша Я-концепция состоит из трех _____, каждая из которых воздействует на две другие.

САМООЦЕНКА / ИДЕАЛЬНОЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О СЕБЕ / ОБРАЗ СЕБЯ

1. Ваше идеальное XXXXXXXXXX о себе - это образ человека, которым вы больше всего восхищаетесь, человек, которым вы хотите быть.
2. Ваш _____ себя – это то, как вы видите себя и думаете о себе.

3. Ваша _____ - самое важное из всех.

а. Это " _____ " вашей личности.

б. Ваша самооценка – то, насколько вы себя _____ .

в. Начните посылать новые позитивные сообщения своему подсознанию: « _____ !»

7. Происхождение Я-концепции: откуда оно взялось?

а. Каждый ребенок представляет по началу _____ потенциал.

б. Ребенок имеет огромную потребность в _____ и заботе.

в. Вся личность ребенка формируется _____ и любви, получаемой в первые три-пять лет жизни.

8. Дети рождаются с двумя чудесными характеристиками.

а. Они рождаются _____ , ничего не боятся.

б. Они полностью спонтанны и _____ .

9. Ребенок учится двумя способами.

1. Основной способ обучения ребенка – _____ .

2. Дети учатся, переходя от дискомфорта к _____ .

Дети учатся, переходя от боли к _____ .

10. Дети обучаются вредным привычкам в раннем возрасте в результате ошибок, совершаемых _____.

а. Родители совершают ошибки, подвергая детей физическим и психическим XXXXXXXXX.

б. Наибольшее наказание для растущего ребенка - лишение _____.

в. Одной из самых болезненных вещей, которые ребенок только может испытать, является разрушительная _____.

11. Есть два основных детских _____, остающихся с нами до конца жизни.

а. Первый - «страх _____».

б. Хуже всего, когда мы растем с ними обоими: «страхом неудачи» и «страхом _____».

в. Страх критики или страх быть отвергнутым и страх отказа ведут к страху потери, страху бедности, страху смущения, страху _____, страху перед будущим и страху _____.

12. Отрицательные привычки сказываются на _____ тела.

а. Страх неудачи отражается на _____ поверхности тела.

б. Страх отказа отражается на _____ поверхности тела.

в. Деструктивная критика понижает самооценку человека, снижает уровень его производительности и _____.

13. Сверхчувствительные взрослые люди не могут принимать вообще какую-либо _____ .

а. Давая себе обратную связь, сосредоточивайтесь на _____ .

б. Заставляйте себя сосредоточиваться не на себе как на личности, а на _____ и том, как ее улучшить.

14. Отличный способ разработки новых положительных привычек.

а. Новые положительные привычки создаются _____ .

б. Это - секрет того, как _____ о себе хорошо.

в. Секрет основан на повторяющихся _____ сознания вашему подсознанию.

г. Чтобы изменить вашу Я-концепцию и создать новые положительные привычки мышления и поведения, начните посылать утверждения от вашего сознания подсознанию.

д. Говорите вещи _____ негативным шаблонам.

1. "Я могу сделать это" вместо "я не могу".

2. "Я не должен" вместо "я должен".

3. И лучшее из всего - "Я люблю себя! Я люблю себя! Я люблю себя!".

15. Что делать? Связать новые цели и идеи с мыслями об _____
и _____.

Думайте и постоянно говорите только о том, чего вы _____,
и отказывайтесь говорить о том, чего вы не хотите, и в течение дня,
повторяйте снова и снова: «Я люблю себя, я люблю себя».

Вот вопросы, на которые вам необходимо ответить:

1. Какие три области моей жизни, в которых я неизменно позитивен и конструктивен?

2. Какие три области моей жизни, в которых я настроен скептически или негативно?

3. Каковы три компонента, составляющих мою Я-концепцию?

4. Каковы три ошибки родителей, из-за которых ребенок может вырасти с негативными чувствами и отношением к миру?

5. Какие три основных страха мешают реализовать потенциал?

6. Три самых важных качества, которые я хотел бы развивать и иметь как часть своей личности?

Какое действие я собираюсь предпринять прямо сейчас по результатам того, что узнал в этой сессии?
