

# 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?

---

---

---

