

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ УСПЕХ



МОДУЛЬ 8

Ментальные привычки для
достижения успеха

ВВЕДЕНИЕ

МОДУЛЬ 8

Ментальные привычки для достижения успеха

Ваш разум, - то, как вы думаете,- определяет все, что происходит с вами. Если вы измените качество своего мышления, вы измените качество своей жизни.

Существует ряд ментальных законов и принципов, изучаемых и практикуемых в течение тысяч лет. При изучении и использовании этих принципов вы можете стать гораздо более эффективным и успешным.

Вы станете способнее и компетентнее во всем. Вы станете влиятельнее и убедительнее во всех коммуникациях с другими.

Успешные люди – это люди, развившие привычки успеха. Основные привычки делятся на личные и поведенческие. Они - результат того, как вы думаете и действуете. По мере развития привычек думать, как успешные люди вы будете получать все лучшие и лучшие результаты во всем.

В этой сессии вы узнаете о ряде идей, методов и приемов, с помощью которых можно стать гибче, целенаправленнее и способнее во всем.

“Прежде всего,
вы должны стать
идеальным внутри”.

МЕНТАЛЬНЫЕ ПРИВЫЧКИ ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ УСПЕХА

1. Изменив внутреннее отношение, можно изменить внешние аспекты жизни.
2. Вы там, где вы есть и вы тот, кто вы есть из-за того, как вы мыслите.
3. Ваш внешний мир - это зеркальное отражение _____ .
4. Закон притяжения гласит, что вы привлекаете в свою жизнь людей и обстоятельства, соответствующие вашим доминирующим _____ .
5. Закон Концентрации гласит, что все, на чем вы сосредотачиваетесь, растет и расширяется в вашей жизни.
6. Все, о чем вы способны думать постоянно, вы можете получить.
7. Все изменения в вашей жизни начинаются с изменения _____ .
8. Вы всегда находитесь в процессе _____ и роста в направлении ваших доминантных мыслей.
9. Каждая часть вашей жизни - результат какой-то _____ .
 - а. Все привычки формируются.
 - б. Вы можете привить себе те привычки мыслить и действовать, которые сочтете желательными или необходимыми.

10. Закон Практики говорит, что постоянно практикуемые действия становятся новыми привычками.

11. Четыре фактора развития новых привычек:

- а. Первая - желание.
- б. Вторая - решение.
- в. Третья - определение.
- г. Четвертая - дисциплина.

12. Есть три секрета развития новых положительных привычек:

- 1. Решай твердо, делай немедленно.
- 2. Расскажи другим.
- 3. Никаких исключений.

13. Процесс развития новой привычки:

- 1. Ввод данных - снабжайте свой ум новыми словами, образами, целями.
- 2. Задействуй новые знания.
- 3. Сверяйтесь с прошлым опытом.
- 4. Измените свое поведение.
- 5. Продолжайте, пока новая привычка закрепится.

14. Закон Эмоций говорит, что вы на 100% эмоциональны во всем, что вы делаете или говорите.

а. Вы принимаете решения, основываясь на _____, а затем оправдываете решения логически.

б. Сильные эмоции преобладают над слабыми эмоциями.

в. Основные эмоции в жизни - страх и желание.

г. Сильнейшая эмоция определяет ваше поведение.

д. Что делать: подкармливайте ваши желания, а страхи морите голодом.

е. Подумайте о наградах и удовольствиях, которые придут с успехом.

15. Закон Обратимости создает действительность.

а. Если вы чувствуете себя определенным образом, вы будете действовать соответственно, и придете к соответствующему результату.

б. Действуя определенным образом, вы создаете чувства, согласующиеся с такими действиями.

в. «Техника конца фильма».

16. Самое серьезное препятствие на пути позитивных изменений в вашей жизни - это _____.

а. Вы должны сопротивляться гомеостазу - стремлению к сохранению текущего состояния.

б. "Осознанное постоянство – признак ограниченности ума". (Р.У.Эмерсон)

в. Также надо сопротивлятьсяXXXXXXXXXX-закостеневанию поведения.

17. Четыре фразы, помогающие преодолевать психосклероз и сохранять психическую гибкость:

1. "Я сделал _____".

2. "Я был _____".

3. "Я передумал".

4. "Я не знаю".

18. Среды постоянно влияют на вас.

а. На вас _____ то, что вы видите, слышите, смотрите и слушаете.

б. Среды влияния определяют то, о чем вы говорите.

в. Абсолютно необходимо брать _____ над своей средой влияния.

19. Самое большое влияние на формирование личности оказывает сила _____.

а. Все, что вы делаете, нацелено либо на получение любви, либо на избегание потери любви или на компенсацию недостатка любви.

б. Все эмоциональные проблемы коренятся в воздержании от любви.

в. Жизненно необходимо контролировать качество и количество любви в вашей среде влияния.

20. Сегодня же примите решение в течение 21 дня пребывать «на диете» только _____ отношения к жизни.

а. Думайте и говорите лишь о _____ .

б. Для развития новой привычки вам понадобится 14-21 дней.

в. Решите думать и говорить лишь о желаемых вами вещах.

г. Думайте и говорите о себе так, как будто уже стали тем, кем _____ .

21. Вы действительно _____ тем, о чем больше всего думаете.

Вы полностью контролируете содержание своего сознания.

Когда вы берете на себя полный систематический сознательный контроль над способом мышления для получения новых положительных привычек, границы для вас исчезают!

Теперь ответьте на несколько вопросов:

1. В каких трех областях жизни, в которых я достиг успеха из-за своей манеры думать?

2. Назовите четыре фактора формирования новой характерной привычки?

3. Назовите три этапа выработки любых новых привычек?

4. Назовите четыре составляющих 21-дневной позитивной диеты?

5. О каких трех вещах я чаще всего думаю?

6. Каковы три полезных привычки, которые я хочу развить для улучшения своей жизни?

7. Какие три позитивные эмоции, развитие которых улучшит качество моей жизни?

8. Каковы четыре утверждения, которые можно выучить и говорить себе каждый день для сохранения гибкости мышления?

Какое одно действие я предприму прямо сейчас по результатам этой сессии?
