

# ПЕРСОНАЛЬНЫЙ УСПЕХ



## МОДУЛЬ 9

Как создать новую Я-концепцию  
успешного человека



# ВВЕДЕНИЕ

## МОДУЛЬ 9

### Как создать новую Я-концепцию успешного человека

Ваша Я-концепция определяет вашу результативность и эффективность деятельности. Все внешние изменения и улучшения начинаются с изменения и заканчиваются улучшением вашей Я-концепции.

Изменение Я-концепции подобно программированию нового набора команд для компьютера. Для изменения способа мыслить и чувствовать себя следует применить ряд инструментов и команд. По мере изменения способа мыслить и чувствовать будет изменяться ваше отношение, убеждения и ожидания. Ваше поведение станет отражать человека, которым вы стали.

Я-концепция складывается на протяжении жизни в результате ряда «вводных данных». Можно контролировать эти данные, беря полное руководство над качеством и количеством информации, которой вы позволяете проникать в подсознание. Сознательно систематически программируя себя желаемыми словами, образами, идеями и эмоциями, вы можете поучить полный контроль над формированием и развитием своей личности и характера.

В этой сессии вы узнаете о ряде мощных техник для изменения Я-концепции. При изменении и улучшении вашей Я-концепции ваша результативность и эффективность во всех областях жизни вырастут.

“Чтобы быть успешным, следует делать то, что делают успешные люди, до тех пор, пока не получите те же результаты”.

## КАК СОЗДАТЬ НОВУЮ Я-КОНЦЕПЦИЮ УСПЕШНОГО ЧЕЛОВЕКА

1. Одной из ваших жизненных целей должно быть становление \_\_\_\_\_ человеком.
2. Все улучшения в жизни начинаются с улучшения \_\_\_\_\_.
  - а. Как изменить Я-концепцию?
  - б. Отпустите свою предыдущую личность.
  - в. Будьте готовы приложить усилия.
3. Начните представлять, как вы будете выглядеть, чувствовать, думать, вести себя, став \_\_\_\_\_ человеком.
  - а. «Воображение правит миром» (Наполеон).
  - б. «Воображение сильнее фактов» (Эйнштейн).
  - в. Ваше воображение служит устройством наведения.
  - г. Когда вы представляете что-либо, оно начинает создавать новое идеальное представление о себе.
4. Вербализация - когда вы произносите свои желания в четкой, положительной форме.
  - а. Самые сильные слова из возможных – сказанные себе слова, в которые вы \_\_\_\_\_.
  - б. Произнесенное вслух \_\_\_\_\_ эффект всего, что вы говорите себе.

в. Вы ясно понимаете что-либо на уровне, на котором можете объяснить это словами.

5. Важная поворотная точка – установки. Ваш потенциал безграничен, если использовать их.

а. 95% ваших эмоций определяется общением с самим собой.

б. Воздействовать на \_\_\_\_\_ можно с помощью трех условий.

в. Утверждения должны быть персональными, в настоящем времени и положительными.

1. Персональное: «Я люблю себя»

2. В настоящем времени: «Я несу ответственность»

3. Положительное: «Я могу сделать это!»

6. \_\_\_\_\_ – возможно, самый сильный инструмент, о котором только можно мечтать, позволяющий достичь внутреннего развития и внешнего прогресса.

а. Визуализация – это секрет вашего будущего.

б. Ваши ментальные образы воспринимаются вашим подсознанием как команды.

7. Закон Работы Подсознания гласит, что ваше подсознание преобразует ваши \_\_\_\_\_ образы в реальность.

а. Ваше подсознание не может отличить воображаемое от \_\_\_\_\_.

б. Когда ваше подсознание принимает эти ментальные образы за истинные, оно активирует Закон \_\_\_\_\_.

в. Ваше подсознание \_\_\_\_\_ Закон Ожиданий.

г. Ваше подсознание активирует Закон Соответствия.

8. Все улучшения в вашей жизни начинаются с улучшения ваших мысленных \_\_\_\_\_.

9. Позитивное переживание с \_\_\_\_\_ активирует ваше подсознание.

а. Многократная эмоция равняется вашей реальности.

б. Чем сильнее ваша эмоция, тем быстрее вы достигнете цели.

10. Пример: публичное выступление.

а. Запустите процесс: представьте, что вы хорошо выступаете.

б. Вербализируйте: «Я собираюсь научиться хорошо выступать».

в. Утверждайте: «Я – отличный оратор».

г. Питайте свой разум – изучайте публичные выступления.

д. Визуализируйте: представляйте, как вы отлично выступаете.

1. Личная визуализация – то, что вы видите своими собственными глазами

2. Опосредованная визуализация – когда вы - наблюдатель.

е. Наделение эмоциями – создайте жгучее желание быть великолепным оратором.

ж. Реализуйте – однажды вы окажетесь лицом к лицу с аудиторией, ровно как вы и представляли.

з. \_\_\_\_\_ себя так, будто уже являетесь желаемым человеком.

и. Ведите себя, как будто у вас действительно \_\_\_\_\_ соответствующая репутация.

**11.** Чего бы вы ни хотели, говорите, действуйте, ведите себя соответственно, потому что действие порождает чувства, и наоборот, а чувства порождают \_\_\_\_\_.

- «Притворяйся, пока не получится»

Все ваши мысли, привычки, поведение, отношения вам привычны. Вы в любое время можете научиться поведению, навыкам и отношению, которым хотите. Границ нет.

Ответьте на несколько вопросов:

**1.** Каков идеальный я? Если бы я был идеален во всем, какими тремя качествами я бы выделялся?

---

---

---

2. Каковы три этапа изменения Я-концепции и своего поведения?

---

---

---

3. Каковы три условия эффективных установок для подсознания?

---

---

---

4. Какие важнейшие три закона, действуют при подаче подсознанию нового мысленного образа?

---

---

---

5. Каковы, по-моему, три важнейших элемента изменения и улучшения Я-концепции?

---

---

---



6. Какие три вещи можно сделать для сообщения нового поведения подсознанию?

---

---

---

7. Какие три полезных в личной и деловой жизни навыка, которые мне хотелось бы развить?

---

---

---

Какое одно действие я предприму немедленно по результатам этой сессии?

---

---

---

---

---

---

## ЗАМЕТКИ И ПРИМЕЧАНИЯ

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---