

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ УСПЕХ



МОДУЛЬ 10

Эффективные правила изменения мышления

ВВЕДЕНИЕ

МОДУЛЬ 10

Эффективные правила изменения мышления

Вы знаете, что если изменить свою ментальную (мыслительную) диету, тщательно отбирая пищу и упражнения, то за очень короткое время можно полностью изменить свою физиологию и способности.

В свою очередь, когда вы поменяете «мысленную диету», вы сможете стать значительно сильнее психологически. Вы сможете стать позитивным, оптимистичным, креативным, адекватным, общительным и полностью управлять собой и своей жизнью.

Все, чем вы являетесь или когда-либо будете, – есть результат способа вашего мышления. Когда вы узнаете, как систематически давать своему подсознанию положительные сообщения, идеи, образы, соответствующие желаемой личности и желаемой жизни, вы измените способ мышления и свою личность в позитивном направлении.

В этой сессии вы узнаете, как мыслить подобно самым позитивным и успешным людям. Вы узнаете, как взять полный контроль над вашей средой влияния. Вы узнаете о ряде техник и методов, которые можно ежечасно применять для увеличения своей эффективности. Вы узнаете, как превратить всю вашу жизнь в непрерывные положительные мысли, слова и образы.

“В каждой неудаче
или препятствии
таится семя новой
возможности.
Отыщите его”.

ЭФФЕКТИВНЫЕ ПРАВИЛА ИЗМЕНЕНИЯ МЫШЛЕНИЯ

1. Ваша цель – _____ выдающимся человеком, лидером и примером для подражания на работе и в жизни.
 - а. Практикуйте навык видения и качества: мужество, целостность и ответственность.
 - б. Вы позитивны, креативны, конструктивны, любезны с людьми.
 - в. Вы наслаждаетесь высокой самооценкой, самоуважением и гордостью собой.
2. Закон Накопления гласит, что каждое великое свершение – это результат больших-больших стараний, которые поначалу никто не видит и не ценит.
 - а. «Все имеет значение!» - нет ничего неважного.
 - б. Все либо помогает, либо мешает.
 - в. Все добавляет или убавляет.
3. Начните постоянно закреплять в своем разуме положительные сообщения и установки.
 - а. Все запечатленное будет рано или поздно проявлено.
 - б. Все, что вы сообщаете разуму, станет вашей реальностью.
 - в. Постоянно давайте разуму мыленный протеин.

4. Начните с _____ чего-либо жизнеутверждающего или образовательного по 30-60 минут каждое утро.
 - а. Чтение одной книги в неделю превращается в 50 книг в год.
 - б. Чтение – это упражнение для ума.
5. Слушайте аудиопрограммы в автомобиле.
6. Превратите свой _____ в университет на колесах.
7. Изучите все тренинги, какие сможете.
 - а. Книги, записи – это концентрированный опыт
 - б. Они сэкономят вам недели, месяцы и годы набивания собственных ХХХХХХХ.
 - в. Тратьте на себя и свое развитие как минимум столько же времени, сколько тратите на _____.
8. Будьте готовы немедленно _____ новую информацию.
 - а. Успешные люди очень практичны.
 - б. Неуспешные люди вечно откладывают на потом.
9. Общайтесь с правильными людьми.
 - а. Ваша референтная группа, люди, к которым вы себя относите, в большой степени определяет ваш _____ или неудачу в жизни.
 - б. Все _____ в жизни начнутся в тот момент, когда вы начнете менять группу людей, с которыми себя ассоциируете.

в. Входите в ассоциации.

г. Объединяйтесь с другими _____ людьми.

д. Будьте избирательны в отношениях. Ваши отношения оказывают невероятное влияние на вашу личность.

10. Отбросьте прошлые предубеждения. Например, «Я вижу, каким я был, мое прошлое должно возродиться и стать моим будущим».

а. Неважно, откуда вы, важно лишь, куда вы _____.

б. Не говорите о себе ничего, чего бы вы не _____ иметь в реальности.

в. Вы создаете свое будущее тем, что говорите себе о себе нынешнем.

11. Создайте внутри себя отношение спокойствия, уверенности, ожидания лучшего.

а. То, как вы _____ себе текущую ситуацию, определяет ваши эмоции.

б. Ваши эмоции сильно зависят от того, как вы говорите с собой.

в. Станьте “антипараноиком”.

г. Ожидайте от всего лучшего.

д. Ищите аналогичной или большей выгоды в каждой _____ или недостатке.

е. Извлекайте из всего ценные _____.

12. Практикуйте технику письменных установок каждое утро.

- а. Записывайте и переписывайте _____ каждое утро.
- б. _____ свои цели в настоящем времени, положительно, от первого лица.
- в. Визуализируйте их, наделяйте эмоциями, представляйте результаты.

13. Мысленная репетиция, практикуемое всеми олимпийцами, - главный навык для успеха.

- а. Мысленно отработывайте предстоящее действие перед тем, как сделать его.
- б. _____ событие снова и снова.
- в. Проговаривайте _____ результат
- г. Представляйте себя спокойным, уверенным и расслабленным.
- д. «Вообразите», как люди говорят вам «да».
- е. Чувствуйте, как это происходит.

14. Финальная часть мысленного программирования – просто расслабиться и отпустить все.

- а. Делайте это, когда думаете о предстоящем деле.
- б. Представляйте, как бы вы себя чувствовали, если бы все прошло идеально.

15. Рассказывайте другим эти идеи – вы становитесь тем, чему учите.

а. Станьте ролевой _____.

б. Показывайте _____.

в. Чем больше вы учите других, тем быстрее _____ ЭТИМ идеям сами.

16. Начинайте каждый день позитивно с новой мысленной диеты.

а. По пробуждении немедленно встаньте и скажите: «Я чувствую себя замечательно!»

б. Эмоционально окрашенные слова оказывают реальное влияние на самочувствие.

17. Используйте золотой час – первый утренний час.

а. Переписывайте и пересматривайте основные _____.

б. Заранее _____ день.

18. От неверия к вере.

а. Начните произносить _____ и визуализировать.

б. Если будете повторять что-то снова и снова, большинство из того, что вы хотите, _____ для вас реальностью.

в. Чем больше вы говорите себе что-то, тем больше вы перепрограммируете свой разум, тем меньше вы верите в старое.

г. Чем больше вы говорите это, тем убежденнее в этом вы будете.

19. Вы должны изменить разум перед тем, как _____ мир вокруг.

Вы можете стать кем захотите. Вы можете делать все, что хотите. Вы можете достичь любой цели, которую можете поставить, если она ясна и вы постоянно работаете над нею.

Вопросы для самопроверки:

1. Какими тремя основными результатами я буду наслаждаться, когда стану совершенно положительным человеком?

2. Все имеет значение! Три каких-нибудь мелочи, которые я могу делать каждый день для внесения реальных изменений в мою жизнь?

3. Каковы три преимущества ежедневного чтения книг, прослушивания программ и прочего обучения в выбранной области?

4. Каковы три секрета перепрограммирования моего подсознания для повышения производительности и большей эффективности?

5. Каковы три выгоды обучения этим принципам других людей?

6. Каковы три выгоды непрерывного обучения с помощью книг, аудиопрограмм и дополнительного обучения?

7. Какие существуют три проблемные ситуации в моей жизни? Что в них есть хорошего?

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