

Боли, решения и инструменты в прогреве, а действия - в курсе.  
Либо действия не секретные, но выделить на это время, выделить час ты сможешь в курсе, когда заплатила, ты в контексте, ты в сообществе. Практика в рамках курса

Курс - кайфовая игра

Мы все - мамы и мы знаем, как играют дети, как в игре и радости - они становятся то поварами, то врачами. И при этом они реально учатся навыкам, в игре легче.

Профессор Выгодский сказал, что в игре дети становятся на голову выше себя.

Мы вот тоже станем. Поиграем, кайфанем, найдём себя. Да ещё и денег заработаем!

**Задача курса** - стать детьми, погрузиться обратно в детство, поиграть, чтобы вытащить маленького ребёнка, который очень много всего хотел и исцелить его, чтобы эту детскую энергию направить на реализацию во взрослой жизни.

- + Учиться чувствовать свой путь, чтобы не делать неправильных шагов (*семинар воин*)
- + Раскачать энергию, освободить время
- + Разрешить себе большую невероятную мечту
- + Сформулировать, что будет через год (и забыть об этом)

Сейчас я делаю то, что я хочу или то, что хотят от нас другие?

СОСТОЯНИЕ - две мелодии

НЕ ПРОСТО ПЕРЕКЛЮЧИТЬ СОСТОЯНИЕ, А УДЕЛИТЬ ВНИМАНИЕ ТОЙ ЧАСТИ, КОТОРАЯ В МИНУСЕ

Коллаж

БЛАГОДАРНОСТЬ:

Кто и когда сказал вам спасибо и за что?

Благодарность себе, миру

НЕ ПРОГНУТЬ МИР ПОД СЕБЯ, НЕ ПРОГРАММИРОВАТЬ РЕАЛЬНОСТЬ, А ЛЕЧЬ НА ТКАНЬ БЫТИЯ И РАССЛАБИТЬСЯ

ЧАТ - кармическая вечеринка. Чем я могу тебе помочь?

Вступить в чаты телеграмм в темах, которые вам интересны или вообще неизвестны.

Почитать, что пишут, посмотреть как мыслят

Поездка куда-то погулять в НОВОЕ место

Альтернативная презентация))

Поменять игрушку ребенка на новую - лучшую много раз

Вместо предпринимательства - СОЗДАТЕЛЬ СОБСТВЕННОЙ ЖИЗНИ

**1 модуль: Ставим цели, восстанавливаем тело и наполняемся энергией для дальнейшего рывка.**

## Задания на каждый день:

Пн: Модуль 1. МЫСЛИ

### ♦ Задание 1.1 Напишите ваши "настоящие цели".

К каким целям вы на самом деле шли, исходя только из ваших реальных действий на прошлой неделе?

Например:

В моем блокноте записана цель "Выпустить свою книгу в этом году".

Но если посмотреть на прошедшую неделю, я:

- Вела переписку с налоговой по поводу неправильно посчитанных пенни в 19р 36 копеек.
- Три раза переписывала свой комментарий для онлайн-ресурса, название которого я забуду через неделю.

Исходя из моих реальных действия, я шла к цели: "Избавиться от любых помарок и недочетов в своей реальности" вместо того, чтобы идти к цели: "Привнести в свою жизнь что-то грандиозное".

Пояснение к заданию:

Разумеется, не надо перечислять все свои дела за неделю: как вы детей в садик возили и посудомойку разгружали. Просто посмотрите на свою цель, на то что вы делали - и вы сами поймете, что писать.

### ♦ Задание 1.2 Опишите свою мечту

Расскажите о своей мечте, опираясь на формулу:

Я хочу иметь...

Я хочу делать...

Я хочу быть...

Например:

Я хочу иметь свою книгу, хочу чтобы она стала бестселлером на Озоне.

(для этого) Я хочу писать каждое утро по странице для своей будущей книги.

(для этого) Я хочу быть человеком, для которого продуктивное утро важнее сериальчика на ночь.

(а для этого) Я хочу быть таким человеком, который решает свои психологические проблемы по мере возникновения вместо того, чтобы запивать их вечером алкоголем с очередной серией Дикого Запада и заедать пиццей, после которой отяжелевшее тело утром не хочет просыпаться.

Пояснение к заданию:

Выполняя задание, избегайте двух ошибок:

#### ❶- фантазии

От того, что вы напишете "Я хочу весить 50 кг, а для этого я хочу каждое утро заниматься спортом", вам не захочется заниматься спортом.

Ключевое здесь слово "хочу". Вы точно ХОТИТЕ этого?

## ②- общие фразы

Как только вы вставляете общие понятия вместо конкретики, задание теряет смысл.

Можно не продолжать :)

Нет смысла писать:

Я хочу много денег

(для этого) Я хочу зарабатывать много денег

(для этого) Я хочу быть тем, кому платят много денег.

Напишите так - и магии не случится.

Вместо этого поищите, что именно вам нужно делать по-другому, чтобы зарабатывать много денег? Что важно изменить в себе? Почему вам пока не хотят платить много денег?

## Модуль 1. МЫСЛИ

### ♦ Задание 1.3 Сформулируйте убеждение

Какое убеждение не пускает вас на следующую ступень?

Сформулируйте его в форме: «Если я сделаю вот это, то случится вот что».

Например:

Если я перестану исправлять все мелочи и гнаться за копеечкой, я потеряю всё.

Другими словами: "Если не биться за каждую копейку или запятую, лишишься всего!"

или

Если не ограничу себя в сериалах и алкоголе по вечерам, в моей жизни не останется ничего приятного. Только скука и напряжение. И зачем тогда жить?

Другими словами: "Если запретить себе маленькое вредное удовольствие, в жизни не останется ничего приятного".

Пояснение к заданию:

Пишите максимально конкретно. Избегайте "затертых психологизмов" про "синдром самозванца", "полюбить себя" и прочую туфту. Пишите про убеждения, которые управляют вашими выборами в настоящей жизни, а не расхожие фразы.

## РАБОТА С УБЕЖДЕНИЯМИ - 1я часть.

Возьми свою мечту, напиши на бумаге. Расчерти лист на 4 части и в каждой части напиши:

Что будет, если у меня будет это...

Чего не будет, если у меня будет это...

Чего не будет, если у меня не будет этого..

Что будет, если у меня не будет этого...

И напиши все, что приходит в голову при ответе на эти вопросы.

**Вт:**

## Модуль 2. РЕШЕНИЯ

### ♦ Задание 2.1 Опишите ваши неэффективные решения.

- Какие убеждения вы обнаружили у себя?
- Какие решения\*, не ведущие вас к цели, вы принимаете и воплощаете в жизнь, когда в силу вступают ваши убеждения?
- \*не фантазируйте, вспоминайте реальные решения, которые вы принимали на прошлой неделе или хотя бы в этом году. Очень конкретные и практичные.
- К чему они вас приводят?

Например:

Обнаружено убеждение: "Чтобы гарантированно избежать проблем и неудач, надо тщательно ко всему готовиться заранее".

На прошлой неделе меня пригласили на нетворкинг встречу. Я решил, что нужно как следует подготовить и отрепетировать свое выступление, и посвятил этому половину рабочего дня.

В итоге на встрече был совсем другой формат – игровой, и моя речь не пригодилась. Но из-за этого я не ответил трем клиентам, один из которых отменил свой заказ.

И если честно, это часто со мной происходит. Я более тщательно готовлюсь ко всему и, конечно, не успеваю всем сразу отвечать. Эти торопливые клиенты почему-то не хотят ждать месяц-другой и уходят к конкурентам.

Или другой пример:

Убеждение "Чтобы меня поняли, мне надо делиться своими болями и проблемами" – прямо моё!!!

За решениями далеко ходить не надо. На прошлой неделе ходила на нетворкинг встречу. И там было задание рассказать о своем бизнесе и проблемах, которые стоят перед нами сейчас. Я в красках рассказала о всех своих проблемах, заняв 80% времени, выделенного на группу из 5 человек.

В итоге на той встрече многие совершили продажи или договорились о будущих контактах, а я ушла ни с чем. А мне сейчас ох как нужны деньги!

И если честно, это часто со мной происходит. Я всегда считала, что другим просто легко продавать, а я просто "не такая". Сейчас начинаю подозревать, что что-то делаю не так.

Пояснение к заданию:

Не путайте убеждения и все остальное.

Основные признаки НЕубеждений:

- ✓ В формулировке убеждения присутствует конкретный человек (мама, муж, начальник и т.п.).
- ✓ Убеждение охватывает только одну область жизни (профессиональную, семейную, сексуальную и т.п.).
- ✓ Убеждение ничего не прогнозирует.

- ✓ Убеждение прогнозирует, но без условия исполнения прогноза (Прогноз без условия: у меня не будет много денег. Прогноз с условием: если я не буду работать на убой, у меня не будет много денег).
- ✓ Убеждение описывает вас, дает вам характеристику (я – неудачник, я недостоин больших денег).

Может быть, вам захочется привести примеры того, как ваши убеждения работают правильно и помогают вам. Действительно, иногда подготовка не помешает. Ведь, правда, правильно подготовить билеты-деньги-паспорта перед выходом из дома, если вы отправляетесь в аэропорт.

Но в этом случае вы просто останетесь в плену своих убеждений навсегда. Так тоже можно 😊

## Модуль 2. РЕШЕНИЯ

### ♦ Задание 2.2 Связь большой мечты и убеждения.

Когда вы проявляетесь через ваше убеждение, что вы имеете на всех трех уровнях своей мечты?

- Я хочу иметь... а вместо этого имею...
- Мне важно делать... вместо этого делаю...
- Я намерен быть... но пока я...

Например:

Мое убеждение: "Чтобы гарантированно избежать проблем и неудач, надо тщательно ко всему готовиться заранее".

Моя мечта на трех уровнях:

- Я хочу иметь стабильный доход в бизнесе 300 000 руб.
- Для этого мне важно каждый день продавать.
- Я намерен быть человеком, который в любой ситуации делает, что можно сделать прямо сейчас, не дожидаясь особых условий и трех папок заготовленных скриптов и шаблонов.

Однако, пока я проявляюсь через свое убеждение, вот что я имею не всех трех уровнях:

- Я хочу иметь стабильный доход в бизнесе 300 000 руб., а вместо этого я имею нестабильные поступления от 50 тысяч до 150 максимум.
- Для этого мне важно каждый день продавать, а вместо этого я пытаюсь написать самый лучший сайт, который все будет продавать за меня. Или самое лучшее коммерческое предложение пишу неделями.
- Я намерен быть человеком, который в любой ситуации делает, что можно сделать прямо сейчас, не дожидаясь особых условий и трех папок заготовленных скриптов и шаблонов. А вместо этого я упускаю 90% возможностей продать, потому что у меня всегда что-то не готово.

(Другие почему-то в этой ситуации продают без сайтов, скриптов и писем)

♦ **Задание 2.3 Связь большой мечты и окружения.**

Вспомните трех человек из своего близкого окружения.

Напишите три проблемы, которые стоят перед ними сейчас и на решение которых они тратят силы и время.

К каким целям ведет вас трата времени на решение проблем этого уровня?

Комментарий к заданию:

Постарайтесь увидеть не те проблемы\*, о которых вы говорили по телефону в последний раз. А те, что имеют отношения к вашей мечте.

В идеале – общие проблемы у этих людей.

\*Не берите проблемы, связанные с текущим кризисом – политическим, экономическим.

Например:

Человек 1: Моя подруга Т.

Человек 2: Моя коллега О.

Человек 3: Мой приятель В.

Все трое, если хорошо подумать, пытаются делать микро-проекты вместо того, чтобы решиться на большее.

Подруга ищет промежуточное решение в виде няни на 2 часа в день, а не берет ее на полную неделю.

Коллега пытается писать книгу, но вместо договоренности с большим издательством хочет издать 200 экземпляров за свои деньги.

Приятель пытается сделать свой бизнес, не оставляя основную работу, и выделяет на это 2-4 часа в неделю. Ну и бизнес там такого же масштаба.

Я вдруг с ужасом обнаружила, что у меня в мечтах большой бизнес, я хочу масштаба. Но как будто не знаю, с какой стороны к нему подобраться.

При этом у меня в окружении нет ни одного человека, кто что-то делал бы с масштабом.

Опаньки...

♦ **Задание 2.4 Связь большой мечты и ваших качеств.**

Напишите:

- Какие ваши личные качества важны для достижения большой цели (минимум 3).
- Как вы их можете проявить в других проектах и делах?
- Как вы можете это сделать уже на текущей неделе?
- Что вы сделаете на текущей неделе?

Например:

Качество 1: Сначала закончить начатое дело, потом хвататься за новое интересное

Могу практиковать в ведении блога. Сначала публикую пост, начатый вчера, потом сажусь за черновик новой гениальной статьи.  
На этой неделе опубликую то, что начал писать позавчера.

Качество 2: Говорить "нет", не вписываться во все дела и проекты других людей.

Могу практиковать дома. Говорить "нет" мужу и детям, если они точно могут сделать что-то сами.

На этой неделе могу не выбирать ребенку лагерь, он сам умеет пользоваться интернетом.

Скажу ребенку бюджет и свои условия. И займусь бизнесом, а не поиском лагеря.

Качество 3: Прояснять, чего хотят другие люди, вместо того, чтобы делать как мне кажется правильным.

Могу практиковать на работе. Там давно возникло ощущение, что начальник мной не доволен. Я стараюсь работать много, а он все не доволен.

Могу узнать, каких результатов он ждет от меня на этой неделе.

Договорюсь о встрече с начальником.

Комментарий к заданию:

Говоря о качествах, мы здесь имеем в виду, КАК ВЫ ДЕЛАЕТЕ что-то.

Не "умный", "красивый", "успешный", "целеустремленный", а:

- доводящий до конца начатое
- проясняющий проблемы вместо их игнорирования и т.п.

Среда: ♦ Задание 3.1 Ваша новая идентичность

Какую идентичность вы хотите построить, чтобы жить в своей мечте?

Сформулируйте максимально просто и конкретно.

Например:

Идентичность человека, который выбирает одну цель и достигает максимального результата в ней.

Идентичность человека, который делает ежедневный маленький вклад в свое здоровье и долголетие, не ища сиюминутного поощрения.

Идентичность человека, который берет на себя ответственность за все, что происходит в его жизни, не требуя от других того, что они сами не готовы давать.

Пояснение к заданию:

Пожалуйста, избегайте в описании идентичности:

- общих понятий типа: "успешный", "целеустремленный", "делающий", "достигающий" и т.п.
- качеств, изменение которых вне вашей зоны контроля, типа: умный, энергичный, талантливый, тонкий, чувствующий и т.п.

– красивой картинке, к которой из описания идентичности не понятно, как идти. Как, например:

"Идентичность успешного коуча" – а чего делать-то надо? Успешно коучить?

"Идентичность любимой женщины" – а делать что? Любить и жениться?

Иначе в этом просто нет особого смысла 😊

#### ♦ Задание 3.2 Уровни текущей идентичности

Распишите свою текущую идентичность по 4-м уровням:

- Убеждение
- Способности
- Действия
- Результаты

Например:

Сегодня я живу в идентичности "Кеши"

- На уровне убеждений я верю в то, что главное – что обо мне думают другие, и если облажаюсь, все пропало.
- На уровне способностей я мега успешна в том, чтобы создавать красивую картинку в ущерб реальному качеству своей работы.
- На уровне действий я слегка привираю относительно общей картины проекта, например, показывая только то, что получилось, и пряча все ошибки и неудачи.
- На уровне результатов я так боюсь "разоблачения", что невротично заедаю стресс и еще сильнее навожу лоск на том, что видно окружающим. Денег вот только мало почему-то. Почему бы это?

или

Сегодня я живу в идентичности "Главное – сегодня, а завтра будет только завтра!"

- На уровне убеждений я верю в то, что ни в коем случае нельзя отказать себе в удовольствии прямо сейчас. А то жизнь прямо вся и сразу превращается в серый срак.
- На уровне способностей я любого научу правильным отмазкам, почему именно сейчас можно отложить работу или спорт и просто необходимо купить сумочку на распродаже или сходить в кафе. Один раз живем, блин!
- На уровне действий я все неприятные дела откладываю до дедлайна. И не говорю "нет" любым привлекательным предложениям.
- На уровне результатов у меня мало денег, но много сумочек. И плохая репутация человека, который все делает в последний момент или с опозданием.

Пояснение к заданию:

Тут все в ваших руках. Чем честнее, тем эффективней.

**Модуль 3. ДЕЙСТВИЯ**



#### ♦ Задание 3.4 Ваша система опор

Какую систему опор и поддержки вы создадите себе в жизни, чтобы закреплять новые убеждения и формировать новую идентичность?

Чтобы в тот момент, когда вам захочется все бросить... а вам захочется все бросить! – у вас уже было, на что опереться.

Например:

Чтобы закрепить идентичность человека, который сначала доводит начатое до конца, а потом берется за новое (интересное) дело, я создам себе такую систему поддержки:

- Каждый день в личном дневнике будут писать итоги дня с акцентом на "бросание/продолжение".
- Я создам пакт с коллегой, и мы будем каждый день созваниваться и делиться ситуациями, когда удалось победить импульс "переключиться на новенькое-интересное".
- Я начну системную работу с психологом, чтобы разобраться с причинами.
- Я повешу на стену большой календарь года и буду отмечать зеленым дни, когда удалось действовать из новой идентичности.

Вы понимаете, что это только несколько примеров. У вас есть свой опыт создания систем поддержки – это любые сообщества (как наш клуб, например), это системная работа с коучем или психологом, это письменные практики и даже ограничения на физическом уровне.

Пояснение к заданию:

Убедитесь, что ваша система вас именно поддерживает в "правильном поведении", а не карает за "неправильное".

**ВЕЧЕР: Медитация и работа со страхом потерять.** Подумай, с какой суммой денег ты готова расстаться относительно безболезненно. А теперь вопрос - сколько ты зарабатываешь? Обычно это одна и та же сумма)) Мы имеем ровно столько, сколько готовы безболезненно отпустить. С другой стороны, когда мы весь фокус внимания сосредотачиваем на страхе проигрыша, это тоже нас тормозит. Что делать со всем этим.

Четверг

Посмотри видео про шкалу эмоциональных тонов и таблицу шкалы.

Ответь на вопросы: - В каком тоне находишься ты?

- Какие хронические эмоциональные тона у твоего окружения.
- Какие эмоции и мечты ты подавила, что оказалась на этом эмоциональном уровне?
- Есть ли люди в твоём окружении с более высоким тоном? Как ты можешь начать общаться с ними больше? А как можно общаться меньше с теми, у кого низкий эмоциональный тон?

**Пятница:** Посмотри видео про витамины и микроэлементы для Мам.  
Посмотри чек-лист - каких витаминов тебе не хватает и как их восполнить из еды.

- Распиши план на месяц по восстановлению кишечника и здоровья. Например, 1я неделя - начинаю пить живые бактерии или абсорбенты, пью много воды. Вторая неделя - добавляю витамины Е, кальций, селен. Третья неделя - добавляю в каждый прием пищи листовую зелень. Четвертая неделя - начинаю есть белок не меньше 1,5 грамма на килограмм веса. Пятая неделя - начинаю делать зарядку раз в день 15 минут.
- Важно это не просто расписать, но и решить из новой идентичности начать это делать. Про идентичность смотри задание вторника.
- Важно не переусердствовать. Максимум пять новых вещей, которые ты начнешь делать за месяц.

**Суббота:** Восполняем материнский ресурс.

Посмотри видео про материнский ресурс.

Возьми пластилин у ребенка;) И какие-нибудь мягкие нежные лоскутки ткани или шерсти.

Слепи из пластилина фигурку себя-которую хочется добавлять и долюбить. Сделай этой фигурке кроватку или кокон из ткани и шерсти, запеленай и найди местечко в квартире, где можн ее устроить уютно. И чтобы ни дети, ни коты, ни муж до нее не добрались;) Устрой ее там. Скажи ей добрые слова. Я тебя вижу, у тебя теперь есть свое место. Я сделаю так, что тебе будет хорошо и сладко. Можешь ей конфетку оставить какую-нибудь или вкусняшку.

**Воскресенье:** Нарядись красиво;) Как будто ты уже реализовала все свои цели) И купи себе (именно ДЛЯ СЕБЯ) что-нибудь классное, даже мелочь - это подарок себе за пройденный этап и хорошую работу:)

**ИТОГИ НЕДЕЛИ:** Шкала эмоциональных тонов. Какие эмоции мы подавляли, прежде чем оказаться в тяжелом состоянии. В каких хронических эмоциях живем мы и наше окружение. Какие эмоции надо распаковать, чтобы выйти на новый уровень в жизни.

1. Восстанавливаем тело. Какие витамины и добавки нужно пить, чтобы восстановиться физически после родов. Часто нет сил, потому что мама банально истощена и не восполняет витамины и микроэлементы на ГВ. Кроме того, витамины плохо усваиваются, если в еде содержатся некоторые вещества. Уроки по питанию и витаминам от нутрициолога.
2. Ставим цели правильно. Формула Быть-делать иметь. Находим свои слабые места, почему мы не имеем то, что мы хотим. Формула 20/80. Какие 20 процентов действий нас приводят к результату, а какие 80 процентов действий - это просто имитация бурной деятельности.
3. Ответственность и чувство вины. Как перестать чувствовать вину за неделанное, как стать Создателем своей собственной жизни.
4. Работа со страхом потерять.

5. Потихоньку начинаем раскачивать тело через легкие зарядки по 15 минут в день. Пока ищешь себя, заодно и лишний вес уйдет и животик после родов подтянется.
6. Медитации, которые можно включать себе, пока малыш засыпает, это поможет установить глубокий контакт с собой, чтобы понять, чего ты хочешь.
7. Прорабатываем установки, которые мешают. Куда мы сливаем энергию, что делаем лишнее в жизни, может, берем на себя слишком много. Находим конструктивные пути решения.
8. Материнский ресурс. Важная тема, потому что в обществе принято думать, что мама по определению должна любить своего ребенка всегда и быть счастлива от одного его существования. Но если тебя воспитывала мама, которой было не до чего, а ее - бабушка, у которой муж погиб на войне - то им было не до любви. Выжить бы. И они не могли заложить в тебя этот самый Материнский Ресурс. И нечего себя винить, что тебя эмоционально качает, если ты с ребенком. На модуле мы разберем, как восполнять этот ресурс и это точно не про "Сходи на маникюр" или "Надень длинную юбку и распусти волосы". Магия там конечно тоже будет, но другого рода.

## **ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ**

### **2 модуль. Практики на то, чтобы найти Свое дело и понять - кто ты.**

**Пн:** Большой вебинар 4 типа личности и 4 матрицы/ Тесты на определение, к какому типу ты относишься.

Задание - определи, к какой матрице ты относишься? И к какому типу личности?

**Вт:** Основная медитация на поиск своего предназначения. Сделай медитацию (10 минут) и напиши, что у тебя получилось?

- Как ты можешь это реализовать в жизни, учитывая свою матрицу и тип личности?

**Среда:** поиск своего пути. Упражнение: Пусть ребенок спрячет в комнате какую-то твою небольшую вещь. Попробуй ее найти сначала с открытыми глазами, а потом с закрытыми. Повтори несколько раз.

- Благодаря чему ты нашла эту вещь? Какое чувство у тебя возникало перед тем, как ты уже почти нашла? Какое чувство у тебя возникало, когда ты шла не туда? Какое чувство у тебя возникало в момент, когда ты понимала, куда Правильно идти?
- Старайся эти открытия начать применять в жизни.

**Среда:**

**1е упражнение:** учимся отличать плохое от хорошего, живое от неживого, больное от здорового, дело, в котором есть ТВОЙ путь от навязанных кем-то дел.

Возьми два фрукта и две шапки какие-нибудь. Один фрукт спелый, зрелый, здоровый. Второй - подгнивший или надкусанный, в общем попорченный жизнью))

Попроси ребенка или мужа спрятать фрукты под шапки. Попробуй угадать - где какой. Трогать шапки нельзя, можно держать над ними руку (смотри мое видео).

**Повтори раз 5.**

- Какое чувство тебе помогло понять, где плохой фрукт, а где хороший? Какое чувство возникало, когда ты думала, что там одно - а оказывалось - другое. Какое чувство у тебя возникало в момент, когда ты ошибалась, но еще не знала этого? Посмотри мое видео, чтобы понять, что я имею в виду и как это делается.

**2е упражнение:** Потренировались на фруктах, теперь переходим к выбору своего пути. Возьми несколько листов А4, на каждом напиши то, чем хочешь заниматься - разные варианты на выбор. Разложи перед собой на полу эти дела/занятия.

**Встань перед ними:**

- На какие листки у тебя сразу падает глаз? А на какие смотреть не очень хочется?
- Куда больше тянет идти? Где возникает это ощущение в теле - хочу туда?
- Что мешает туда пойти? Страх? Возьми листок еще один и напиши на нем то, что мешает, куда ты бы его положила, что с ним можно сделать, чтобы не мешал? Может, накрыть пледом, может, сказать - я тебя вижу, но все равно пойду. Может, поблагодарить?...
- Поймай на каждом из листочков с Делом. Какие ощущения возникают? Где больше энергии появляется? А где меньше?
- Может быть, захочется добавить еще один листок или что-то дописать, исправить, нарисовать на существующих?
- Сделай это.

**Четверг:** Объединитесь в чате в пары и поработайте в парах по видео-связи. Выбери из вчерашних листочков тот, что больше всего понравился. Клади его подальше от себя. Второй человек наблюдает, комментирует, что чувствует. Выложи к этому листочку дорожку из пустых листочков. Как бы шаги к мечте. Шагай на первый листок, чувствуй, как тебя, проживай ощущения, обсуждай с партнером, который наблюдает. Потом на следующий и так до конца. Смотри видео этой практики у меня.

- Какие инсайты и выводы у тебя были после упражнения?

**Пятница** - оденься так, как будто ты уже занимаешься любимым делом. Может быть, это пиджак, а может, красивое платье или еще что-то. Ходи целый день в образе - как будто ты уже та, кто реализован так, как ты мечтала! Напиши свои инсайты и ощущения после этого дня.

**Суббота.** Подсказки от вселенной. Выбираем метафорические карты, я вам присылаю карту и описание, читаем описание, пишем, что откликнулось.

**Резюме:**

1. Большой вебинар 4 типа личности и 4 матрицы/ Тесты на определение, к какому типу ты относишься.
- 2.
3. Какие шаги нужно предпринять, чтобы понять, что тебе нравится
4. Упражнение на проработку того, что тебе мешает достичь своих целей.

5. Упражнение на интуицию и интуитивный поиск своего пути.
6. Развитие своих способностей и способностей своих детей.
7. Арт-практики на нахождение своего.
8. Где у тебя точки роста? Что действительно нужно развивать, а что не нужно?

### **3 Модуль. Деньги, мышление и интуиция.**

1. Как понять свою денежную емкость, сколько ты можешь зарабатывать сейчас и в будущем.
2. Проработка ограничивающих убеждений про деньги.
3. Как увеличить свой доход в 3-5-10 раз. Упражнения и практики.
4. На чьей энергии ты раньше достигала целей.
5. Где твоя собственная Сила? Обычно сила - это то, что мы как раз вытесняем и не принимаем в себе. В бессознательном таиться такая огромная сила и энергия, как атомный заряд. Упражнение на распаковку своей силы и применение ее в мирных целях;).
6. Проявление. Без проявления в мире невозможно заработать и стать реализованным. Проработка страха проявляться в этом мире. Как проявляться, чтобы мир тебя принял, а не отверг.
7. Сила воли. Когда вредно использовать силу воли. А в какой момент жизни она правда нужна. Есть люди, которые пытаются достигать всего только на силе воли. Но ее хватает на самом деле на три дня (вспомни, сколько ты продержалась на кефиной диете в последний раз?). Чтобы планомерно спокойно идти по жизни к своим результатам, силу воли нужно скорее на время отключить, а включить только в определенный момент. Об этом и поговорим.
8. Как не стать мужиком в юбке. Ищем свой путь радости. Или как женщине комфортно будет развиваться.

### **4 Модуль. Создаем План и стратегию развития Своего дела.**

1. Что такое стратегия и зачем она нужна.
2. Значение Цели, которая заряжает тебя и весь мир через тебя.
3. Найти своих - свою команду, соратников, сотрудников и партнеров.
4. Как поставить сотрудников и партнеров на Цель, чтобы вы вместе сообща шли к ней.
5. Как сделать так, чтобы сотрудники исполняли ваши поручения. (Супер-секретные секреты взаимодействия))

### **5 Модуль. Упаковка своего проекта и дела в Социальных сетях. Защита проекта.**

1. Как оформить аккаунт, который сам будет продавать.
2. Целевая аудитория, Нишевание: прописываем портрет своего клиента, его боли, возражения, мечты и цели. На каком языке говорит аудитория? Делаем из всего этого понятную таблицу, чтобы брать оттуда материал для постов, сториз, чек-листов.
3. Крутые посты, которые продают за тебя. Как за два часа составить контент-план на месяцы вперед. Секрет постов с самыми большими охватами, которые будут всем нравиться, от которых аудитория будет получать пользу и восторг. Чем больше будут делиться вашим контентом, тем больше у вас будет бесплатных новых подписчиков. Делаем таблицу конкурентов прямо на занятии,

анализируем. Расскажу главную ошибку, когда вы смотрите на конкурентов. И эта ошибка мешает вам начать зарабатывать в 99% случаев.

4. Вовлечение. Самые важные ингредиенты, чтобы тебя не только читали, но и хотели с тобой дальше взаимодействовать.
5. Как ты продашь слона и как не продашь) Простой и быстрый план прогрева, этапы прогрева к покупке, составляющие и разбор кейсов.
6. Живые эфиры: просто мега-отличный способ привлекать клиентов. Как говорить на эфире, что говорить, сколько он должен идти и почему, какой план эфира и почему так. Набросаем топ-5 тем для эфиров и распишем план, как его проводить, чтобы людям было интересно, весело, полезно, жарко и чтобы они хотели к вам вернуться еще и еще.

*У нас на модуле по соцсетям будут даваться инструменты, как стартовать быстро.*

итого 35 уроков и сколько-то живых эфиров.

---

**3 блока программы** / можно отдельно оплачивать по модулям, а можно сразу со скидкой

+ 1ая ступень - найди себя (2 недели)

+ 2ая ступень - раскрутись, найди клиентов / курсы по профессиям / Skillbox для мам

+ 3ья ступень - масштаб мышления, системность

2 и 3 ступени = реализуем себя в мир (3 недели)

Инстаграмм на антидепрессантах. Про выгорание и как делать, что любишь

*ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ: ставим **цели** и при этом ощущаем себя Женщиной,*

*Вспомни, что ты ещё и женщина*

+ *Накраситься утром*

+ *Надеть платье*

+ *Примерить на себя образы / каждое утро примеряем какой-то образ в одежде ( через игру / через образ легче всего почувствовать) Оденься как...все равно одеваться надо))*

++ *Проживи день как...бизнес-леди / деловая леди*

++ *Проживи день, как знаменитая певица*

++ *Проживи день как...спортсменка-фитнес-тренер*

++ *Проживи день как маленькая девочка (кайфово)*

+ *Дальше выпиши, на каких женщин ты хотела бы быть похожа? Что у них общего? Что из их черт есть в тебе, а что хотелось бы взять?*

*Остальные дни впиши сама)*

+ *Ты определилась, кто ты. Теперь решаем, что из себя будет представлять это проявление в мир*

+ *Понять кто я, чего я хочу, как мне проявляться, какие у меня цели, как мне на этом зарабатывать?*

+ *Многие сюда приходят, потому что не знают, чего хотят*

*И это говорит в ней подавленный маленький ребёнок, которого всё детство туркали и говорили, что ты лезешь? Вырастает человек, желания которого подавлялись с детства*

**ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ - поиск своего / поиск себя**

Практики на то, чтобы найти своё (!) дело. Поиск себя через упражнения, медитации, расстановки по хеллингеру, майнд-мастерские, групповой коучинг.

*Метафорические карты*

+ Упражнение (тоже как игра) на чувствование - пусть твой ребёнок или муж спрячет какую-то вещь, а ты попробуй ее найти. Сначала с открытыми глазами, потом с закрытыми.

+ Упражнение - типа расстановки по хеллингеру. Только на предметах.

+ Работа со страхами

+ Работа с установками

+ Работа с денежным мышлением

+ Работа с “у меня ничего не получится”

+ Работа с страшно потерять то, что есть

+ Работа с я-плохая мама

Проработка мешающих установок. Куда мы сливаем энергию, что делаем лишнее в жизни, может, берем на себя слишком много. Находим конструктивные пути решения.

+ Поиск уникальности / Про собственную значимость и ценность

+ Курс не только про самоопределение, но и как найти свою уникальность

**ТРЕТЬЯ НЕДЕЛЯ:** уточняем цели, пишем **стратегию реализации** прописываем план действий.

### **Энергия**

Наполнение ресурсом и энергией.

+ Уроки от нутрициолога по питанию и витаминам. Энергия тела. Часто нет сил, потому что мама банально истощена и не восполняет витамины и микроэлементы на ГВ. Кроме того, витамины плохо усваиваются, если в еде содержатся некоторые вещества.

+ Зарядки на 15 минут. Потихоньку начинаем раскачивать тело через лёгкие зарядки по 15 минут в день. Результат: Пока ищешь себя, заодно и лишний вес уйдет и животик после родов подтянется.

+ Медитации, которые можно включать себе, пока малыш засыпает. Результат: медитации помогут установить глубокий контакт с собой, чтобы понять, чего ты хочешь.

*Задания, связанные с энергией - потанцуй, протанцуй, помедитируй*

*Под какую музыку потанцевать? Что за музыка может вызвать энергию?*

*Что за музыка может вызвать энергию? Медитации - что за медитации? Медитация медитации рознь*

+ *Те, кто не только раскачает энергию, но тут же направит её на какое-то действие*

*Задача курса - раскачать энергию и стать ребёнком*

*Что-то поделать для ресурса и сразу, в течение 24 часов сделать что-то в жизнь*

*Не раскачать энергию, а помочь найти её в себе*

*Ты раскачала энергию, но если ты её никуда не направила, она уходит в трубу*

*Её надо направить*

### **ЧЕТВЁРТАЯ НЕДЕЛЯ - мини-курсы по профессиям от каких-нибудь спецов**

*Если профессии для мам, то надо будет приглашать ведущих мини-курсов в рамках основного курса*

*Помощь в реализации: куда пойти, как начать зарабатывать.*

*Прямо на курсе мы заработаем свои первые деньги в новом Деле.*

+ *Профессии в декрете - теряется мотивация*

*Что-то минимальное можно освоить и начать брать заказы - появятся деньги на остальные хотелки и желания*

*Основной затык - не могут никак выбрать нишу. Вместо того, чтобы зарабатывать деньги, они колупаются, какую мне нишу взять.*

*2 месяца ищут себя*

*Не горят каким-то делом*

*Ты можешь быть копирайтером, SMMщиком, вязальщиком*

+ Чем занималась до декрета? Что тебе больше нравилось? Результат: я бы хотела развиваться в этом, здесь меня возбуждает, у меня горят глаза, я этого хочу  
+ Выбирали как себя реализовывать, определялись с деятельностью - ушли кто фотографами, кто-то блогерством начал заниматься, SMMщиками устроились, чудом получила квартиру  
+ **Ди:** Девчонки уходили с профессией  
Для мамочек больше нужна профессия, нежели мышление  
Им нужна была профессия, рентабельнее продавать проджектсво  
Договаривалась с блогерами, чтобы проджектов отдавать в работу  
Мышление - это чудесно, но им нужна профессия - этот момент нужно продумать  
Давать полезные навыки, которые дадут возможность заработать  
Графический дизайн? Сайты на Тильде? Маникюр?  
Это их прокормит

*Найти себя и заработать на этом*

+ Первые деньги. Продажи ближнему кругу

**ПЯТАЯ и ШЕСТАЯ НЕДЕЛИ - соцсети для психологов + avito** (у меня есть подруга-психолог, она на воронке с авито зарабатывать стала 250 тысяч в месяц всего за год!)  
Шестая последняя неделя - бонусом короткий курс Специалист по SMM или сценарист прогревов или ещё чего-то простое  
Тебе нужно транслировать себя в интернете - напиши пост об этом. Одна из веток курса - про трансляцию себя в социальных сетях. Начни вести ... канал и начни себя транслировать  
Сторики в WA  
Друзья видят, что ты занимаешься этим - ты начинаешь себя транслировать  
Первые деньги / шаг к профессии  
+ Курс Натальи "Проявления в соц.сетях", 6 или 7 модулей, 1,5 месяца  
Прогревы в сториз, как писать посты, как упаковать аккаунт  
Воркшоп. Садимся все вместе и пишем пост, пишем план на неделю  
+ Наставничество по соц.сетям  
Не хотят ничего постить / делать годный контент  
Не хотят вкладывать деньги / кажется, что оно всё само выстрелит / но ты не заработаешь миллион за месяц  
+ Курс по соц.сетям. Начни транслировать себя. Вот тебе шаблон письма, поста. Ты знаешь, чего хочешь, знаешь свои цели. Может быть воркшоп.

**Профессии = Кто я?**

*Найди себя и своё дело*

*Сначала она должна понять, я вообще кто? Кем я была до родов? Кем я хочу быть после родов?*

*Я понимаю, что я хочу, но у меня нет ни сил, ни энергии. Медитации, танцы, витамины.*

*Я поняла, кто я, в чём моё дело. И куда я иду.*

*Результатами являются цели. Стратегия - финал модуля по целям.*

*После мы меняем состояние физическое + состояние головы и мышление.*

**Блок по профессиям**

+ выпиши все направления, которыми ты занималась за жизнь

+ Какие из этих направлений тебе нравились и ты кайфовала, а какие не нравились?



+ Какими из них ты бы хотела продолжить заниматься?  
= Они выбрали профессию за 5 шагов.  
Как мы можем начать это проявлять? Как ты можешь это продать?

---

### **Формат**

+ лонгриды с простыми заданиями на сегодня / короткие текстовые посты + чат. С пояснением, зачем задание и что даст его выполнение  
Девчонки, я понимаю, что у вас и так нет времени, но вас заинтересовала наша история. Вы захотели выкроить время для себя  
Быстрый компактный формат  
Ты сможешь буквально за 5 минут прочесть, что надо сделать и сделать этот шаг  
Мы понимаем, что уделять много времени у вас нет возможности  
+ По вторникам (потому что понедельник день тяжёлый))) - утренний вебинар/эфир. В пятницу - что сделали?  
+ Утром - действие, вечером перед сном - медитация или что-то на ресурс  
+ Раз в неделю встреча онлайн (можно сделать группу оффлайн тоже) 3 часа  
+ взять на них ко-терапевта, ассистента.  
+ Можно разбить на группы по 10 человек поток и взять кураторов под каждую тему.  
+ Живые упражнения, разборы ситуаций + задания индивидуально на неделю.  
+ Группу купивших людей разбить на 5-6 человек и каждую неделю кто-то из них становится лидером группы по очереди и остальные каждое утро пишут ему, что они сегодня сделают  
Одно дело для движения вперёд - чтобы двигаться по курсу и по своей жизни  
Лучше даже созвоны  
Написать, что сделано - не сделано, что доработать  
Я сегодня аватарку поменяю, я сегодня пост выложу  
Пожелайте мне удачи - я туда-то пойду  
+ Общий чат с ответами на вопросы Натальи + живые эфиры  
+ Под каждым упражнением - примером - пунктом заданий дать пример девочки, которая сделала это упражнение и у неё получился вот такой wow-wow  
+ 10 практических уроков - быстрые, простые  
  
1 большой веб в неделю  
Вебинар можно слушать на прогулке, сунув AirPods в уши  
Самое ценное - эфиры / поддержка / мы двигаемся дальше  
Глоток свежего воздуха  
  
+ Раз в неделю у них будет возможность презентовать себя и рассказать о себе, чем они занимаются // Бот - прежде чем выложить свой пост, лайкни три поста  
  
+ Итоги курса - девочки презентуют свои программы, тела, чем они занимаются, что они себя нашли  
+ Экзамен с презентацией своего дела. По механике: 10 слайдов  
Упаковаться к концу курса  
Сделать свою страницу в инстаграм  
Отметить Наталью  
Выложу у себя в инсте  
+ Самые активные войдут в презу и получают PR - пропиарим тех, кто сделает все задания курса / дойдут до конца курса / кейсы  
+ самые активные смогут выступить на курсе и прорекламировать, чем они занимаются!  
!!! Самая победительница получает поход в ресторан

## **ВНУТРЯНКА ПРОДУКТА**

### **ЗАДАНИЕ. Что ты глушишь?**

Заглушала свои настоящие потребности чипсами и пирожеными.  
Заедала все неприятные эмоции - грусть, одиночество, любую боль  
Не проживала, а заедала. Праздники желудка - лишь способ забыться.  
Кто-то запивает, кто-то закуривает. Избегают проживание боли.  
Замечать потребности, которые прежде задвигала подальше.  
Что мне на самом деле нужно?  
Неудобные ответы - любовь, ласка, секс, внимание, секс  
Я продолжала есть, но стала лучше осознавать свои потребности.  
Говорим, что полезно, но не говорим, что необходимо

### **ЗАДАНИЕ. Пробуждение сексуальности**

Сексуальная одежда / Задание Хакамады

### **ЗАДАНИЕ. Фотосессия ню / танец обнажённой**

Хватит прятать своё тело.  
Обнажаться - это же так естественно.  
Что заставляет нас испытывать неловкость внутри собственных тел? Почему мы боимся своей наготы как огня?  
Предстать полностью обнаженной перед камерой  
+ в кофте  
+ в нижнем белье  
+ полностью обнаженной  
Ты делаешь это задание не одна - все участницы тоже делают его / Женщины, которые поддержат тебя  
Не следует прятать свои тела лишь потому, что в СМИ растиражирован совсем другой образ. Женское тело постоянно меняется - это часть жизни и закон природы. Сейчас я выгляжу вот как. И ведь я отлично выгляжу. Если вам не нравится - это ваши проблемы.  
Женщинам необходимо вернуть себе право распоряжаться собственным телом  
окружающие не должны диктовать нам как выглядеть. Шрамы, растяжки, обвислости - рассказывают, кем мы являемся и что нас сделало такими.  
+ Уровень Easy: сфоткаться и написать ощущения  
+ Уровень Normal: сфоткаться и выложить в комментариях  
+ Уровень Hard: сфоткаться и выложить напоказ в социальных сетях  
Ты не стремишься доказать окружающим - смотрите какая я теперь сексуальная. Этот опыт только твой и для тебя.

## **ДРУГИЕ ИСТОЧНИКИ ПРОДУКТА**

### **Марафон по постановки целей**

Марафон по целям и конса за 25к

Мысли

1.1 - Напишите ваши "настоящие цели"

- 1.2 - Опишите свою мечту
- 1.3 - Сформируйте убеждение

## 2. Решения

- 2.1 - Опишите ваши неэффективные решения
- 2.2 - Связь большой мечты и убеждения
- 2.3 - Связь большой мечты и окружения
- 2.4 - Связь большой мечты и ваших качеств

## 3. Действия

- 3.1 - Ваша новая идентичность
- 3.2 - Уровни текущей идентичности
- 3.3 - Уровни новой идентичности
- 3.4 - Ваша система опор

<https://ievleva.pro/formulaweb1>

### Update по курсу “Формула успеха”

**Видео 1 “МЫСЛИ”.** Видео с лекцией было выложено 28 сентября. Если вы не смотрели, можете посмотреть в записи. Приобрести можно запись одной лекции или целого курса: <https://ievleva.pro/formula1>

**Вебинар 1.** На первом вебинаре разобрали такие вопросы ↓

7:15 – *Если я получаю деньги от клиентов, то должна отработать их “потом и кровью”. Ищем глубинное убеждение, которое порождает такие мысли про деньги и клиентов.*

25:27 – *Бывают ли “хорошие убеждения”.*

29:41 – *Мне нельзя показывать свою неуспешность, поэтому я ничего не делаю.*

38:42 – *Не могу сформулировать цель, которая предполагает действия. Что считать мечтой, а что – целью.*

1:03 – *Как выйти из точки 0 на высокий доход.*

Если не смогли быть на вебинаре или хотели бы пересмотреть какие-то моменты, запись вебинара доступна до 5 октября. Смотрите по ссылке ➡

<https://ievleva.pro/formulaweb1>

**Видео 2. “РЕШЕНИЯ”.** В нем рассматриваем, как решения определяют наши действия. Работаем с неверными решениями, анализируем убеждения и мечты, окружение и ваши качества. Лекция уже не доступна для просмотра. Вы можете приобрести запись лекции за 490 р по ссылке <https://ievleva.pro/formula2>

**Вебинар 2.** Запись смотрите по ссылке: <https://ievleva.pro/formulaweb2>. Запись будет доступна до 5 октября. Вот какие вопросы мы рассмотрели во время вебинара:

00.55 - *Может ли одновременно быть несколько убеждений из разных групп?*

6.20 - Цель - получить платных клиентов, необходимое действие для достижения цели - продавать свои услуги. Какие качества нужно развивать, чтобы продавать свои услуги?

26.20 - Не могу привлекать клиентов из своего блога. Пишу интересно, люди читают, но клиенты приходят только по сарафану.

43.10 - Иногда не понимаю, туда ли я попала? Хочу свободно выбирать, идти или не идти в профессию.

1.15.50 - Есть убеждение, что я могу быть эффективной, только если буду наваливать на себя как можно больше дел. Но в то же время я упираюсь в убеждение, что мне постоянно не хватает времени.

1.18.20 - Муж должен зарабатывать больше меня. Если я начну зарабатывать больше, это приведет к разводу.

1.36.17 - Если цель - увеличение дохода, нужно пойти и попросить повышение (в случае отказа - идти в другую компанию). Но мне что-то мешает.

2.09.40 - Часто покупаю курсы и не прохожу их до конца. Иногда прохожу до конца, но потому что НАДО, потому что вложились деньгами.

2.24.18 - Про внутренние саботажы у людей, какие они бывают.

**Видео 3 “ДЕЙСТВИЯ”** смотрите по ссылке <https://ievleva.pro/formula3>. Видео доступно к просмотру 48 часов.

**Вебинар 3** состоится **3 октября в 19.00**. Приходите со своими вопросами – Галина сможет дать обратную связь на ваш запрос и ответить на вопросы. На вебинар лучше приходить живьем. Запись будет доступна до конца курса “Формула успеха”.

**!** Подробности о курсе “Послать все на...” на сайте <https://ievleva.pro/october>

Учёные из Вюрцбургского университета решили проверить, **действительно ли свободное движение без ограничений может повлиять на креативное мышление** и провели ряд экспериментов с 60 испытуемыми.

В каждом из этих экспериментов участники должны были решать задачу, в которой им предлагался ряд слов, обозначающих предметы — "бинт", "кирпич", "стул", "стол", "сковорода", "мешок для мусора", "губная помада" и другие. Необходимо было назвать как можно больше способов применения для каждого предмета.

В начале эксперимента половине участников позволялось свободно ходить по комнате, пока они решали задачу, в то время как остальным нужно было сидеть за столом и не покидать свое место во время решения.

*Оказалось, что количество сгенерированных идей у участников, которым разрешалось ходить по комнате, было выше, чем у тех, кто был вынужден сидеть на одном месте.*

Далее исследователи сравнивали количество предложенных идей у участников, которые могли: 1) свободно перемещаться по комнате, 2) перемещаться только по предзаданному маршруту, 3) сидеть на одном месте, 4) сидеть за экраном компьютера и фиксировать свой взгляд на одной точке. *На всех этапах результаты оказались выше всего у участников, которые могли либо свободно двигаться по комнате, либо сидеть на одном месте, но не фиксировать свой взгляд на экране и совершать хотя бы мелкие движения (например, стучать пальцами по столу).*

Таким образом исследование показало, что любые ограничения движения значительно снижают показатели креативности. Также было замечано, что важно, чтобы во время креативного мышления движения не подавлялись и не превращались в стереотипные.

В современной практике *Танцевальная двигательная терапия* эффективно применяется в качестве метода, способствующего развитию связи между движением и работой мозга.

*Свободное движение, спонтанность и осознанность движения способствуют формированию и укреплению нейронных связей.*

На семинаре "[ДВИЖЕНИЕ РАЗВИТИЯ. НЕЙРОПСИХОЛОГИЯ ДВИЖЕНИЯ](#)" 11 и 12 февраля мы будем исследовать способы восстановления и развития психических функций при помощи движения и танца.

Ваша Елена Иванова ❤️

## **Модуль 1. МЫСЛИ**

### ♦ Задание 1.1 Напишите ваши "настоящие цели".

К каким целям вы *на самом деле шли*, исходя только из ваших реальных действий на прошлой неделе?

**Например:**

В моем блокноте записана цель "Выпустить свою книгу в этом году".

Но если посмотреть на прошедшую неделю, я:

▫ Вела переписку с налоговой по поводу неправильно посчитанных пенни в 19р 36 копеек.

▫ Три раза переписывала свой комментарий для онлайн-ресурса, название которого я забуду через неделю.

Исходя из моих реальных действия, я шла к цели: "Избавиться от любых помарок и недочетов в своей реальности" вместо того, чтобы идти к цели: "Привнести в свою жизнь что-то грандиозное".

*Пояснение к заданию:*

Разумеется, не надо перечислять все свои дела за неделю: как вы детей в садик возили и посудомойку разгружали. Просто посмотрите на свою цель, на то **Что вы делали** - и вы сами поймете, что писать.

### ♦ Задание 1.2 Опишите свою мечту

Расскажите о своей мечте, опираясь на формулу:

Я хочу иметь...

Я хочу делать...

Я хочу быть...

**Например:**

Я хочу иметь свою книгу, хочу чтобы она стала бестселлером на Озоне.

(для этого) Я хочу писать каждое утро по странице для своей будущей книги.

(для этого) Я хочу быть человеком, для которого продуктивное утро важнее сериальчика на ночь.

(а для этого) Я хочу быть таким человеком, который решает свои психологические проблемы по мере возникновения вместо того, чтобы запивать их вечером алкоголем с очередной серией Дикого Запада и заедать пиццей, после которой отяжелевшее тело утром не хочет просыпаться.

*Пояснение к заданию:*

Выполняя задание, избегайте двух ошибок:

**①- фантазии**

От того, что вы напишете "Я хочу весить 50 кг, а для этого я хочу каждое утро заниматься спортом", вам не захочется заниматься спортом.

Ключевое здесь слово "хочу". Вы точно ХОТИТЕ этого?

**②- общие фразы**

Как только вы вставляете общие понятия вместо конкретики, задание теряет смысл.

Можно не продолжать :)

Нет смысла писать:

*Я хочу много денег*

(для этого) *Я хочу зарабатывать много денег*

(для этого) *Я хочу быть тем, кому платят много денег.*

Напишите так - и магии не случится.

Вместо этого поищите, что именно вам нужно делать по-другому, чтобы зарабатывать много денег? Что важно изменить в себе? Почему вам пока не хотят платить много денег?

♦ **Задание 1.3 Сформулируйте убеждение**

Какое убеждение не пускает вас на следующую ступень?

Сформулируйте его в форме: «Если я сделаю вот это, то случится вот что».

**Например:**

Если я перестану исправлять все мелочи и гнаться за копеечкой, я потеряю всё.

Другими словами: **"Если не биться за каждую копейку или запятую, лишишься всего!"**

или

Если не ограничу себя в сериалах и алкоголе по вечерам, в моей жизни не останется ничего приятного. Только скука и напряжение. И зачем тогда жить?

Другими словами: **"Если запретить себе маленькое вредное удовольствие, в жизни не останется ничего приятного".**

*Пояснение к заданию:*

Пишите максимально конкретно. Избегайте "затертых психологизмов" про "синдром самозванца", "полюбить себя" и прочую туфту. Пишите про убеждения, которые управляют вашими выборами в настоящей жизни, а не расхожие фразы.

## **Модуль 2. РЕШЕНИЯ**

♦ **Задание 2.1 Опишите ваши неэффективные решения.**

▫ Какие убеждения вы обнаружили у себя?

▫ Какие решения\*, не ведущие вас к цели, вы принимаете и воплощаете в жизнь, когда в силу вступают ваши убеждения?

*\*не фантазируйте, вспоминайте реальные решения, которые вы принимали на прошлой неделе или хотя бы в этом году. Очень конкретные и практичные.*

▫ К чему они вас приводят?

*Например:*

**Обнаружено убеждение:** "Чтобы гарантированно избежать проблем и неудач, надо тщательно ко всему готовиться заранее".

На прошлой неделе меня пригласили на нетворкинг встречу. Я решил, что нужно как следует подготовить и отрепетировать свое выступление, и посвятил этому половину рабочего дня.

В итоге на встрече был совсем другой формат – игровой, и моя речь не пригодилась. Но из-за этого я не ответил трем клиентам, один из которых отменил свой заказ. И если честно, **это часто со мной происходит**. Я более тщательно готовлюсь ко всему и, конечно, не успеваю всем сразу отвечать. Эти торопливые клиенты почему-то не хотят ждать месяц-другой и уходят к конкурентам.

**Или другой пример:**

**Убеждение** "Чтобы меня поняли, мне надо делиться своими болями и проблемами" – прямо моё!!!

За решениями далеко ходить не надо. На прошлой неделе ходила на нетворкинг встречу. И там было задание рассказать о своем бизнесе и проблемах, которые стоят перед нами сейчас. Я **в красках рассказала** о всех своих проблемах, заняв 80% времени, выделенного на группу из 5 человек.

**В итоге** на той встрече многие совершили продажи или договорились о будущих контактах, а я ушла ни с чем. А мне сейчас ох как нужны деньги!

И если честно, это **часто со мной происходит**. Я всегда считала, что другим просто легко продавать, а я просто "не такая". Сейчас начинаю подозревать, что что-то делаю не так.

*Пояснение к заданию:*

Не путайте убеждения и все остальное.

Основные признаки НЕубеждений:

- ✓ В формулировке убеждения присутствует конкретный человек (мама, муж, начальник и т.п.).
- ✓ Убеждение охватывает только одну область жизни (профессиональную, семейную, сексуальную и т.п.).
- ✓ Убеждение ничего не прогнозирует.
- ✓ Убеждение прогнозирует, но без условия исполнения прогноза (Прогноз без условия: у меня не будет много денег).

Прогноз с условием: если я не буду работать на убой, у меня не будет много денег).

- ✓ Убеждение описывает вас, дает вам характеристику (я – неудачник, я недостойн больших денег).

Может быть, вам захочется привести примеры того, как ваши убеждения работают правильно и помогают вам. Действительно, иногда подготовка не мешает. Ведь, правда, правильно подготовить билеты-деньги-паспорта перед выходом из дома, если вы отправляетесь в аэропорт.

Но в этом случае вы просто останетесь в плену своих убеждений навсегда. Так тоже можно 😊

#### ♦ Задание 2.2 Связь большой мечты и убеждения.

Когда вы проявляетесь через ваше убеждение, что вы имеете на всех трех уровнях своей мечты?

- Я хочу иметь... а вместо этого имею...
- Мне важно делать... вместо этого делаю...
- Я намерен быть... но пока я...

*Например:*

**Мое убеждение:** "Чтобы гарантированно избежать проблем и неудач, надо тщательно ко всему готовиться заранее".

**Моя мечта на трех уровнях:**

- Я хочу иметь стабильный доход в бизнесе 300 000 руб.



- Для этого мне важно каждый день продавать.
- Я намерен быть человеком, который в любой ситуации делает, что можно сделать прямо сейчас, не дожидаясь особых условий и трех папок заготовленных скриптов и шаблонов.

Однако, **пока я проявляюсь через свое убеждение, вот что я имею не всех трех уровнях:**

- Я хочу иметь стабильный доход в бизнесе 300 000 руб., а вместо этого я имею нестабильные поступления от 50 тысяч до 150 максимум.
- Для этого мне важно каждый день продавать, а вместо этого я пытаюсь написать самый лучший сайт, который все будет продавать за меня. Или самое лучшее коммерческое предложение пишу неделями.
- Я намерен быть человеком, который в любой ситуации делает, что можно сделать прямо сейчас, не дожидаясь особых условий и трех папок заготовленных скриптов и шаблонов. А вместо этого я упускаю 90% возможностей продать, потому что у меня всегда что-то не готово.

(Другие почему-то в этой ситуации продают без сайтов, скриптов и писем)

### ♦ **Задание 2.3 Связь большой мечты и окружения.**

Вспомните трех человек из своего близкого окружения.

Напишите три проблемы, которые стоят перед ними сейчас и на решение которых они тратят силы и время.

К каким целям ведет вас трата времени на решение проблем этого уровня?

*Комментарий к заданию:*

Постарайтесь увидеть не те проблемы\*, о которых вы говорили по телефону в последний раз. А те, что имеют отношения к вашей мечте.

В идеале – общие проблемы у этих людей.

*\*Не берите проблемы, связанные с текущим кризисом – политическим, экономическим.*

**Например:**

**Человек 1:** Моя подруга Т.

**Человек 2:** Моя коллега О.

**Человек 3:** Мой приятель В.

Все трое, если хорошо подумать, пытаются делать микро-проекты вместо того, чтобы решиться на большее.

Подруга ищет промежуточное решение в виде няни на 2 часа в день, а не берет ее на полную неделю.

Коллега пытается писать книгу, но вместо договоренности с большим издательством хочет издать 200 экземпляров за свои деньги.

Приятель пытается сделать свой бизнес, не оставляя основную работу, и выделяет на это 2-4 часа в неделю. Ну и бизнес там такого же масштаба.

Я вдруг с ужасом обнаружила, что у меня в мечтах большой бизнес, я хочу масштаба. Но как будто не знаю, с какой стороны к нему подобраться.

При этом у меня в окружении нет ни одного человека, кто что-то делал бы с масштабом.

Опаньки...

### ♦ **Задание 2.4 Связь большой мечты и ваших качеств.**

Напишите:



- Какие ваши личные качества важны для достижения большой цели (минимум 3).
- Как вы их можете проявить в других проектах и делах?
- Как вы можете это сделать уже на текущей неделе?
- Что вы **сделаете** на текущей неделе?

*Например:*

**Качество 1:** Сначала закончить начатое дело, потом хвататься за новое интересное. Могу практиковать в ведении блога. Сначала публикую пост, начатый вчера, потом сажусь за черновик новой гениальной статьи.

На этой неделе опубликую то, что начал писать позавчера.

**Качество 2:** Говорить "нет", не вписываться во все дела и проекты других людей. Могу практиковать дома. Говорить "нет" мужу и детям, если они точно могут сделать что-то сами.

На этой неделе могу не выбирать ребенку лагерь, он сам умеет пользоваться интернетом.

Скажу ребенку бюджет и свои условия. И займусь бизнесом, а не поиском лагеря.

**Качество 3:** Прояснять, чего хотят другие люди, вместо того, чтобы делать как мне кажется правильным.

Могу практиковать на работе. Там давно возникло ощущение, что начальник мной не доволен. Я стараюсь работать много, а он все не доволен.

Могу узнать, каких результатов он ждет от меня на этой неделе.

Договорюсь о встрече с начальником.

*Комментарий к заданию:*

Говоря о качествах, мы здесь имеем в виду, КАК ВЫ ДЕЛАЕТЕ что-то.

Не "умный", "красивый", "успешный", "целеустремленный", а:

– доводящий до конца начатое

– проясняющий проблемы вместо их игнорирования и т.п.

### **Модуль 3. ДЕЙСТВИЯ**

Успешного человека отличает от не успешного то, что он не просто сделал правильно. А то, что он делает правильно каждый день. Именно системность действий определяет результат.

Как действовать иначе системно - вот тема третьего модуля.

<https://ievleva.pro/formula3>

! Видео доступно для просмотра 48 часов.

Если вы уже посмотрели видео 3, можно приступать к заданиям третьего модуля.

#### **♦ Задание 3.1 Ваша новая идентичность**

Какую идентичность вы хотите построить, чтобы жить в своей мечте?

Сформулируйте максимально просто и конкретно.

*Например:*

Идентичность человека, который выбирает одну цель и достигает максимального результата в ней.

Идентичность человека, который делает ежедневный маленький вклад в свое здоровье и долголетие, не ища сиюминутного поощрения.

Идентичность человека, который берет на себя ответственность за все, что происходит в его жизни, не требуя от других того, что они сами не готовы давать.

**Пояснение к заданию:**

Пожалуйста, избегайте в описании идентичности:

– общих понятий типа: "успешный", "целеустремленный", "делающий", "достигающий" и т.п.

– качеств, изменение которых вне вашей зоны контроля, типа: умный, энергичный, талантливый, тонкий, чувствующий и т.п.

– красивой картинки, к которой из описания идентичности не понятно, как идти.

Как, например:

"Идентичность успешного коуча" – а чего делать-то надо? Успешно коучить?

"Идентичность любимой женщины" – а делать что? Любить и жениться?

Иначе в этом просто нет особого смысла

♦ **Задание 3.2 Уровни текущей идентичности**

Распишите свою текущую идентичность по 4-м уровням:

- Убеждение
- Способности
- Действия
- Результаты

**Например:**

Сегодня я живу **в идентичности "Кеши"**

- На уровне убеждений я верю в то, что главное – что обо мне думают другие, и если облажаюсь, все пропало.
- На уровне способностей я мега успешна в том, чтобы создавать красивую картинку в ущерб реальному качеству своей работы.
- На уровне действий я слегка привираю относительно общей картины проекта, например, показывая только то, что получилось, и пряча все ошибки и неудачи.
- На уровне результатов я так боюсь "разоблачения", что невротично заедаю стресс и еще сильнее навожу лоск на том, что видно окружающим. Денег вот только мало почему-то. Почему бы это?

или

Сегодня я живу **в идентичности "Главное – сегодня, а завтра будет только завтра!"**

- На уровне убеждений я верю в то, что ни в коем случае нельзя отказать себе в удовольствии прямо сейчас. А то жизнь прямо вся и сразу превращается в серый срак.
- На уровне способностей я любого научу правильным отмазкам, почему именно сейчас можно отложить работу или спорт и просто необходимо купить сумочку на распродаже или сходить в кафе. Один раз живем, блин!
- На уровне действий я все неприятные дела откладываю до дедлайна. И не говорю "нет" любым привлекательным предложениям.
- На уровне результатов у меня мало денег, но много сумочек. И плохая репутация человека, который все делает в последний момент или с опозданием.

**Пояснение к заданию:**

Тут все в ваших руках. Чем честнее, тем эффективней.

### ♦ Задание 3.3 Уровни новой идентичности

Распишите свою новую идентичность по 4-м уровням:

- Убеждение
- Способности
- Действия
- Результаты

*Например:*

**Из идентичности "Кеши" я хочу в идентичность "Делаю ошибки, признаю и исправляю. И не делаю из них конец света".**

- На уровне убеждений я хочу верить в то, что главное – что я создаю в этом мире, а не сколько раз на этапе создания облажаюсь.
- Для этого я хочу развить способность лучше слышать других людей (в том числе своих клиентов), чтобы на самом деле решать их проблемы, а не доказывать, что я круче всех.
- На уровне действий я буду брать деньги за то, что у меня получается хорошо. И признавать ошибки, где они случаются. Не скрывать их от клиентов и договариваться о том, что делать.
- На уровне результатов я хочу больше довольных клиентов.

или

**Из идентичности "Главное – сегодня, а завтра будет только завтра!" я хочу в идентичность "Утром деньги – вечером стулья".**

- На уровне убеждений я хочу верить в то, что быстрые удовольствия – не равно счастье. Что настоящее счастье приходит тогда, когда я не завишу от удовлетворения сиюминутных хотелок, а на 100% потенциала реализую то, что мне по-настоящему важно.
- Для этого я хочу развить способность спокойней реагировать на рутинные задачи. Не как на похитителей моего кайфа, а как на задачу, в которой я могу вырасти как специалист.
- На уровне действий я буду ставить меньше целей и говорить себе "нет" в 50% случаев, когда хочется отвлечься на соцсети или шоппинг от скучной задачи.
- На уровне результатов я хочу меньше проектов, но доведенных до конца.

#### **Рекомендации к заданию:**

Почитайте ответы других участников. Возможно, вы вдохновитесь их идеями.

Но самое важное: снова и снова избегайте общих фраз типа "быть эффективным", "много продавать" и т.п. Попробуйте увидеть, что конкретно для этого нужно делать иначе в каждый конкретный момент.

### ♦ Задание 3.4 Ваша система опор

Какую систему опор и поддержки вы создадите себе в жизни, чтобы закреплять новые убеждения и формировать новую идентичность?

Чтобы в тот момент, когда вам захочется все бросить... а вам захочется все бросить! – у вас уже было, на что опереться.

*Например:*

Чтобы закрепить идентичность человека, который сначала доводит начатое до конца, а потом берется за новое (интересное) дело, я создам себе такую систему поддержки:

- Каждый день в личном дневнике будут писать итоги дня с акцентом на "бросание/продолжение".

- Я создам пакт с коллегой, и мы будем каждый день созваниваться и делиться ситуациями, когда удалось победить импульс "переключиться на новенькое-интересное".
- Я начну системную работу с психологом, чтобы разобраться с причинами.
- Я повешу на стену большой календарь года и буду отмечать зеленым дни, когда удалось действовать из новой идентичности.

Вы понимаете, что это только несколько примеров. У вас есть свой опыт создания систем поддержки – это любые сообщества (как наш клуб, например), это системная работа с коучем или психологом, это письменные практики и даже ограничения на физическом уровне.

***Пояснение к заданию:***

Убедитесь, что ваша система вас именно поддерживает в "правильном поведении", а не карает за "неправильное".