

30-дневная пошаговая программа, которая поможет Вам расширить горизонты и достигать Ваши цели.

Приветствую Вас и благодарю за проявленный интерес к этому руководству. Меня зовут Наталья Лапшичева, я являюсь практическим психологом, лайф-коучем, сертифицированным инструктором нескольких – самых эффективных мире – систем по достижению целей и автором собственных методик.



В

Я помогаю тренерам, коучам, психологам и всем, кто хочет улучшить качество своей жизни, находить свои истинные цели и легко достигать их. Кроме того я обучаю, как можно не только работать со своими ситуациями и целями, но и освоить лучшие технологии – для помощи другим людям.

В моем арсенале самые работающие методики, которые многократно протестированы мною и множеством людей во всем мире и успешно используются для достижения самых разных целей во всех областях жизни.

Данное руководство не является полной системой моего коучинга, а лишь дополняет обучение.

Если Вы хотите освоить все инструменты моей системы, добро пожаловать на групповой коучинг.

Рекомендую Вам внимательно изучить данное руководство и внедрить

Наталья Лапшичева

www.333club.ru



рекомендации в повседневную жизнь в самое ближайшее время.

Шаблон программы на каждый день (скорректируйте под свои цели и распечатайте)

- * ВСЕ делаем с намерением!
- * После того, как проснулись - выпить 1-2 стакана теплой воды.
- * **Сделайте утреннюю медитацию** – направьте всем и себе любовь и свет, направьте свет и любовь в сегодняшний день, в свои ситуации и цели, настройтесь и запрограммируйте свой день. Вспомните план на день и проиграйте его мысленно с нужными Вам результатами.
- * Визуализируйте свой успех каждый день.
- * **Пропишите большими буквами главную дневную цель и повесьте на стену.** Все остальное вторично – не ложитесь спать, пока ее не достигнете. Даже если Вы будете стремиться только к ней весь день, то все равно будете более эффективнее, чем основная масса людей.
- * **Найдите время для дневной медитации** – для расслабления, отдыха, снятия стресса, концентрации на целях, программировании.

Помедитируйте, задайте себе вопрос - что нужно сделать именно сегодня, независимо от того, что Вы уже запланировали, что продвинет Вас к Вашей цели? Внесите дополнения в свой план и сделайте!

- * **Почаще задавайте себе вопросы:** «что я действительно хочу на данный момент?», «что делает меня счастливой/счастливым?», «за что



и кому я благодарна/благодарен?».

* Благословляйте свою пищу.

* **Каждое утро 30-60 минут читайте мотивационную или образовательную литературу.** Если Вы хотите, чтобы Ваш разум стал сильным, гибким и позитивным, то должны регулярно подпитывать его знаниями. Прослушивайте соответствующие аудио-записи во время поездки в машине или общественном транспорте. **Тренируйте свой мозг!**

* Обязательно в течение дня сделайте что-то новое. Расширьте кругозор. Если хотите жить, как никогда не жили, Вы должны делать то, чего никогда не делали.

Делайте хотя бы одну фотографию каждый день в течение месяца, чтобы точно помнить, где Вы были и что делали каждый день в течение этого месяца.

* **Обязательно в течение дня позволяйте себе удовольствия** – для поддержания “боевого духа” и состояния, нужного для достижения выбранной цели и ощущения вкуса жизни

* Наблюдайте в течение дня – живете ли Вы на высоких вибрациях? Что можете сделать для поднятия своего энергетика? Сделайте.

* **Поддерживайте поставленную цель в состоянии на +10** (можно добавлять детали, шлифовать, корректировать. Можно – если поняли, что это не Ваша истинная цель – вообще изменить ее, и тогда – все с начала – план, даты, промежуточные результаты и пр.)

* Практикуйте «Эксперимент новой жизни»– «не жаловаться, не ныть,



не ругаться, жить без негатива, не критиковать, не западать в состоянии жертвы» и пр.

*** Прорабатывайте – по мере обнаружения – ограничивающие убеждения, негативные эмоции, чувства вины, обиды, раздражения и пр.**

* Обязательно выделяйте время для себя, для общения с близкими, для развития/обучения, для отдыха.

*** Обязательно давайте себе физическую нагрузку – с намерением.**

* Планируйте все с учетом лунных дней.

* **Практикуйте упражнение « 40 чудес»** – делайте в течение месяца каждый день: каждый день записывайте 40 (можно больше, но не меньше) «чудес», которые Вы встретили - от маленьких до великих. Это помогает натренировать мозг видеть позитивное и видеть чудеса в жизни. Что видим, то и получаем.

*** Каждый день предпринимайте запланированные шаги по направлению достижения выбранной цели!**

* Празднуйте победы, когда достигнете запланированных промежуточных результатов.

*** Вечером – прямо перед сном:** * Напишите (ручкой на бумаге!) план на завтра

*Заведите дневник и обязательно работайте с ним каждый вечер: - анализируйте прошедший день, - напишете план и настройку на завтра.

*** Сделайте вечернюю медитацию** – визуализируйте лучшую версию



себя и желаемые результаты завтрашнего дня.

* Лучшее время для полноценного отдыха и сна – с 22.00 до 4-5 утра

30-дневная программа

* Пропишите все-все цели – по всем областям жизни. Как можно больше. На год, на 5 – 10 – 25 лет - всю жизнь. Проставьте сроки и выберите приоритеты и последовательность достижения.

* Пропишите желаемый портрет самого себя – лучшую версию себя – желаемую внешность, характер, привычки, навыки, проявления и пр.

День 2.

Сделайте генеральную уборку – с намерением - в квартире/доме, компьютере, кошельке, гараже, машине и т.д.

День 3.

Пропишите план действий - с датами и промежуточными результатами.

День 4.

* Проанализируйте свои ресурсы и чего не хватает - письменно. Кто/что может помочь в достижении выбранной цели. Дополните - в связи с написанным - свой план.

* Проанализируйте свое окружение: кто тянет Вас назад, заставляет



топтаться на месте. Решите, что Вы с этим будете делать.

* Пропишите (можно поименно) какое окружение Вам нужно для продвижения и роста. Как и где Вы будете знакомиться с этими людьми, как расширять свое окружение.

День 5.

* Проанализируйте, что / кто блокирует, мешает достижению выбранной цели и что Вы с эти будете делать, как менять.

* Также пропишите какие личные черты характера, привычки надо изменить. Пропишите подробно , как Вы это будете делать.

Внесите соответствующие дополнения в ежедневный план действий.

День 6-7.

* Доделайте все, что не успели сделать по своему плану.

* Проанализируйте – сбалансированна ли Ваша жизнь – всему ли в течение недели уделили равное количество сил/времени: телу/деятельности/окружению/духовности. Если нет – сбалансируйте за выходные.

* Проанализируйте, насколько уже продвинулись к цели.

(?) Что помогает, дает результаты? Что Вы можете усилить, улучшить, делать быстрее, проще?

(?) Что мешает? Где возникает самосаботаж? Что Вы с этим будете делать?



(?) Если нет продвижения, то почему? Что нужно делать по-другому? Внесите – если нужно - изменения в промежуточные результаты, действия, в план, даты.

* Отдохните!

* Раз в неделю (но не больше!) можно позволять себе “День лени” – то есть, не делать ничего, а позволять себе полениться.

День 8.

Сделайте коллаж или альбом мечты. На большой ватман наклейте визуальное изображение ваших приоритетных целей и обязательно свою фотографии в центре.

День 9.

Начните изучать автобиографии великих, богатых и знаменитых людей. Для вдохновения. Для новых идей. Для изменения мышления. Для расширения горизонтов.

День 10.

Составьте свой список вопросов и начните брать интервью у людей, кто уже достиг того, что Вы только еще запланировали.

День 11.

Зайдите в большой книжный магазин и начните изучать все книги на тему поставленной Вами цели. Прочитайте хотя бы 20-30 книг.

День 12

Начните помогать кому-то достигать их целей. Лучше всего (если есть необходимые знания, навыки) начать консультировать на эту тему.



Помогая, обучая других, лучше понимаешь себя.

День 13-14.

- * Доделайте все, что не успели сделать по своему плану.
- * Проанализируйте – сбалансированна ли Ваша жизнь – всему ли в течение недели уделили равное количество сил/времени: телу/деятельности/окружению/духовности. Если нет – сбалансируйте за выходные.
- * Проанализируйте, насколько уже продвинулись к цели.
- (?) Что помогает, дает результаты? Что Вы можете усилить, улучшить, делать быстрее, проще?
- (?) Что мешает? Где возникает самосаботаж? Что Вы с этим будете делать?
- (?) Если нет продвижения, то почему? Что нужно делать по-другому? Внесите – если нужно - изменения в промежуточные результаты, действия, в план, даты.
- * Отдохните!
- * Раз в неделю (но не больше!) можно позволять себе “День лени” – то есть, не делать ничего, а позволять себе полениваться.

День 15.

Начните/продолжите изучать основы финансовой грамотности, секреты инвестиций. Запланируйте встречи с профессионалами в этих вопросах. Найдите и изучите соответствующие книги, тренинги.



День 16.

Вспомните все известные Вам техники и ритуалы на достижение целей, выберите любимые и подходящие Вам и сделайте.

Протанцуйте, прорисуйте, полепите, пообщайтесь со стихиями и т.д. Создайте свои ритуалы. Привнесите больше игры и радости в свою жизнь.

День 17.

Заведите красивый альбом. Пропишите список своих достижений – за всю жизнь и за последний год. Можно вложить в него соответствующие фото, грамоты и пр. Записывайте туда все свои последующие достижения. Это помогает укрепить уверенность в себе и своих силах.

День 18.

Подумайте, какой благотворительностью Вы могли бы, хотели бы заняться. Придумайте свой благотворительный проект (хотя бы разовый и небольшой). Осуществите его. Запишите в дневнике свои осознания.

День 19

Найдите 30 мотивирующих на достижение успеха фильмов и начните их смотреть. Хотя бы по фильму в неделю.

День 20-21.

* Доделайте все, что не успели сделать по своему плану.

* Проанализируйте – сбалансированна ли Ваша жизнь – всему ли в



течение недели уделили равное количество сил/времени: телу/деятельности/окружению/духовности. Если нет – сбалансируйте за выходные.

* Проанализируйте, насколько уже продвинулись к цели.

(?) Что помогает, дает результаты? Что Вы можете усилить, улучшить, делать быстрее, проще?

(?) Что мешает? Где возникает самосаботаж? Что Вы с этим будете делать?

(?) Если нет продвижения, то почему? Что нужно делать по-другому? Внесите – если нужно - изменения в промежуточные результаты, действия, в план, даты.

* Отдохните!

* Раз в неделю (но не больше!) можно позволять себе “День лени” – то есть, не делать ничего, а позволять себе полениться.

День 22.

Найдите упражнения из серии “гимнастика для мозга”. Начните их делать каждый день.

День 23.

Проанализируйте, что из Вашей ежедневной работы Вы можете делегировать. Делегируйте все, что только можно. Высвободите больше времени для себя и для своих главных жизненных приоритетов.

День 24.



Начните смотреть на всех людей как на гениев и волшебников. Как если бы каждый человек – это мудрец, учитель и великий маг. Как изменятся Ваши отношения с людьми, поведение, мысли, действия?

День 25.

Создайте собственный мозговой центр. Например, в ZOOMe. Встречайтесь один раз в неделю и делитесь целями, планами, успехами, спрашивайте друг у друга совета, как поступить в той или иной ситуации. Вдохновляйте друг друга. Лучше всего иметь 5 человек в мозговом центре, еще лучше, если эти 5 человек – специалисты в разных областях. Люди должны быть как минимум Вашего уровня, но лучше общаться с более успешными.

День 26

Хвалите себя весь день. Напишите оду себе. Признавайтесь себе в любви. Можно сделать эту практику ежедневной.

День 27 - 28.

- * Доделайте все, что не успели сделать по своему плану.
 - * Проанализируйте – сбалансированна ли Ваша жизнь – всему ли в течение недели уделили равное количество сил/времени: телу/деятельности/окружению/духовности. Если нет – сбалансируйте за выходные.
 - * Проанализируйте, насколько уже продвинулись к цели.
- (?) Что помогает, дает результаты? Что Вы можете усилить, улучшить, делать быстрее, проще?
- (?) Что мешает? Где возникает самосаботаж? Что Вы с этим будете



делать?

(?) Если нет продвижения, то почему? Что нужно делать по-другому? Внесите – если нужно - изменения в промежуточные результаты, действия, в план, даты.

* Отдохните!

* Раз в неделю (но не больше!) можно позволять себе “День лени” – то есть, не делать ничего, а позволять себе полениться.

День 29.

Найдите себе наставника. Лучше всего - №1 в той области, которая сейчас стоит у Вас в приоритете. Начните заниматься под его/ее руководством.

День 30.

Вспомните свои наработки. Напишите, какие собственные дополнения Вы бы хотели внести к этой программе.

[Пройдите основные ТетаХилинг курсы!](#)

Чего Вы ждете?? Действуйте!!!

Желаю Вам счастливых изменений и новых свершений!

Если остались вопросы, что-то не понятно, не уверены, что сможете заставить себя что-то менять, нужно больше подробной информации и техник или не хватает волшебного пинка – добро пожаловать на

Наталья Лапшичева

www.333club.ru



групповой коучинг.

Вы не только освоите потрясающе эффективные техники, начнете действовать и научитесь достигать все свои цели, но и сможете консультировать и помогать другим людям получать желаемое!

Подробности здесь: www.333club.ru

С наилучшими пожеланиями, Наталья Лапшичева,
эксперт в достижении целей через изменение мышления.

Наталья Лапшичева

www.333club.ru

