

Анна Яценко

Что будет на тренинге «Управляй своей жизнью 2.0»

Практический 5-недельный курс из 10 больших модулей

[Вступить в обучение со скидкой 35% по майской акции можно тут](#)

[Отзывы от участников](#)

Что вы узнаете и какие навыки получите на «Управляй своей жизнью 2.0»:

Урок 1. Психология в планировании. День сильного человека

- Как себя чувствует сильный человек, как проходит его жизнь и его день, за счет чего он всегда стабилен и фигабит по своей жизни без всяких провалов и откатов, в удовольствие?
- Представляете себе, насколько сильно отличается планирование и проживаемый день сильного человека и слабого? Детально, в чем это проявляется.
- Без чего не будет энергии и стабильности?

- Мой алгоритм для эффективного планирования.
 - Какие проявления эгоцентризма и инфантилизма портят нам все планы и их реализацию в жизни? Как жить так, чтобы было много сил, все цели реализовывались. Чтобы каждый день с утра была заряженная батарейка.
 - Как четко и стабильно осознать для себя, что жизнь действительно короткая, и начать (наконец-то) жить иначе? Перестать бояться, переживать, стыдиться, испытывать комплекс самозванца, перестать тормозить, и начать действовать?
 - Как помнить про благодарность за все-все, что уже есть прямо сейчас? Как не забывать об этом каждый день?
- И многое другое.

Урок 2. Жизнь мечты. Точка Б.

- Заходим к своему желаемому проживанию дня и жизни с самых разных сторон. Узнаем, чего не хватает, что конкретно нужно.
- Жизнь мечты, в которую, возможно, пока сложно поверить (а кто-то уже почти в ней).
- Что-то более близкое к реальности - идеальный день, до которого надо подшаманить совсем немного. Конструируем свой идеальный день и решаем - что именно, когда и как нужно подшаманить?
- Каково ваше видение будущего? Есть ли оно у вас? Через 5-10 лет куда вы хотите прийти и какую жизнь иметь? Вы никогда не придете туда, если не знаете, чего именно хотите и какие стратегические цепочки планов надо проложить между А и Б. Поднимаемся выше, занимаемся стратегией, зажигаемся большими целями.
- Что такое счастье - моя формула. Без чего не бывает счастья. Без чего не может быть свободы делать то, что хочешь и сколько хочешь.

- Каковы ВАШИ ценности? Вы их знаете? Как вы живете сейчас относительно всего этого? Какие свободы вам нужны прямо сейчас для реализации ваших ценностей?

- Как к этому прийти? Как быть, если не веришь ни в жизнь мечты, ни в свои силы?

И многое другое.

Урок 3. Стартовые условия. Нет ресурса

Нужно ли выравнять "Колесо баланса" по всем сферам? Что у вас в разных сферах жизни? Какова ситуация с ресурсами, нужными в каждой сфере?

По какой причине "Жизнь с 1 января" **никогда** не будет работать у среднего человека? Как нужно иначе? Простой способ гарантированно начать жить так, как хочешь.

Какого рода давление на нас оказывается и что с ним сделать? Что делать с перегрузом?

Бонус - наша стратегия поведения при разного рода перегрузе.

Что делать с "Я устал, я ничего не хочу, я ничего не успеваю, я перегружен, мне плохо, я бегу-бегу, а делаю самое минимально необходимое"?

Какие у вас есть зависимости и что с ними делать?

Почему нас тянет в соцсети, сладкое, алкоголь, игры, пустые разговоры, когда нужно делать дела? И что делать с легким дофамином?

- **Чеклисты по прокачке сфер жизни: Здоровье, Работа и Финансы**

И многое другое.

Урок 4. Аудит физики тела. Энергия.

- Задумывались ли вы, что выгод от того, что у вас слабое, больное тело - нет? Что есть очень много вреда? Или выгоды от поленился, получить легкого дешевого дофаминчика (поесть вредного, посидеть за телефоном, компьютером) чаще всего побеждают? Как заставить себя это все увидеть, признать и начать действовать и заботиться о своем теле?

- 2 кардинально разных варианта жизни - высыпаться ты каждый день и не высыпаться. Как вы живете? Знаете ли вы, что главное, что нужно сделать - высыпаться? Узнаете аргументы, которые изменят ваше отношение ко сну.

- Есть ли у вас "внезапные" болезни, разрушения, зависимости? Чувствуете ли вы себя плохо иногда, бывает ли страшно за себя и здоровье?

- Есть ли крики, срывы, раздражения на близких, постоянное недовольство собой? Что с этим делать?

- Спокойный приятный первый час (или полчаса). Я - хозяин своего утра и своей жизни. Как добавить, если нет ресурса? Всем ли нужен такой час?

- Плюсы раннего подъема. Хронотипы человека. Зачем вставать раньше и как это организовать (если есть такое желание)?

- Что у вас с питанием? Насколько оно живое и здоровое? Сколько мусорной и вредной еды? **Аудит вашего питания.** Что с кофеином, алкоголем? Как начать легко питаться полезнее? Моя система питания. Детское питание. Кого читать и смотреть на эту тему (мой выбор).

- Что у вас с телом, зарядкой, движением, воздухом, солнцем, водой, закаливанием, ОТДЫХОМ? Шея, спина, зрение.

- Вредные привычки. Порядок дома. Как реально дела обстоят с этим?
- **Живая консультация с Евгенией Пилипенко** (очень опытным специалистом) по любым вопросам Физики тела. Питание, зарядка, фитнес, тело, здоровье, БАДы, мотивация и прочее. (Это **для пакетов 2 и 3**).

Урок 5. Системы. Помехи. Убираем лишнее.

- Все вокруг нас - системы. Все в вашей жизни - системы. Даже ваши чувства, реакции, эмоции - и те системы. И любые ваши отношения - системы. Все это можно и нужно улучшать, оптимизировать. А вы занимаетесь осознанно оптимизацией систем? Если нет, то это огромное упущение. Это один из главных ключей к лучшей жизни.
- А если я найду, как оптимизировать и улучшить то, что, кажется, нельзя? Научу вас искать узкие места. Те, где действий мало, а выхлоп будет большим.
- Как легко и правильно оптимизировать любые системы.
- Оптимизация систем из опоры на себя. Нам есть, на что опереться.
- Конфликтующие системы - что вам мешает? Начните с проработки этого. Найдите те главные конфликтующие системы, что мешают сразу нескольким системам.
- 21 помеха в наших намерениях по изменению жизни. Мой список, и что с этим делать.
- Убрать лишнее из жизни. 99% людей слишком сильно распыляются в своих желаниях или в своих попытках действий. ПОЭТОМУ ничего не получается. Как сдаться, смириться, что ты не можешь все и сразу? Как

запретить мозгу лазить сразу в 30 направлений? Как определиться с главным? А туда ли вы вообще едете?

Урок 6. Долгосрочное планирование

- Как у вас с планами? Что у вас с ними? Полный бардак и хаос? Слишком много? Те или не те? Все четко, но не выполняются? Не доставляют удовольствия? Что-то еще? Разберем подробно ВАШУ систему планирования, какой бы она ни была.

- Прокачка жизни - танец между Хочу и Надо. И я расскажу, как его танцевать приятнее и без ступоров, как иметь мотивацию на "Надо".

- План на жизнь, на день должен быть удобен и приятен. Как этого добиться?

- Все мифы и иллюзии про планы. Планы без зазора, планы на 12 часов работы, планы с задействованием того человека, которого не существует на следующее утро, планы без отдыха, планы без учета своих циклов. И многое другое! Почему мы не любим планировать? Почему мы не выполняем планы за день? Почему у нас стресс при мысли о планах? - обо всем этом тут.

- Везде не только системы, но и циклы! И циклы - тоже системы. Наши циклы должны нами уважаться, исполняться и оптимизироваться (улучшаться).

- Как заточить тоннельный фокус на нужном? Как не распыляться, убрать расфокусировку по жизни и в течение каждого дня?

- Почему идеально не будет никогда, и что с этим делать?

- Как разгрузить свой мозг?

- Как добавить устойчивости и уверенности в своих силах?

- Планирование по пирамиде Франклина - почему именно так? Как я ее под себя доработала. Планы по сферам жизни. На год. Табличка на 12

месяцев. План на Стодневку (3-4 месяца). План на месяц. План на неделю. Декомпозиция. Смарт. Как это делаю я сейчас, после многих лет оптимизации системы планирования, что эффективного могу порекомендовать.

- Сначала большие камни. Как выполнять сначала важные дела,двигающие вас по жизни, потом мелочь.

И многое-многое другое.

Урок 7. Как действовать в условиях нехватки ресурсов - времени, денег и сил (энергии)

- Как работает наша префронтальная кора, которая отвечает за контроль, силу воли, осознанность, за наш ресурс.

- Как увеличить свой ресурс? Как перестать самим его истощать? **Мой полный авторский список того, что забирает наши силы и время (истощает ресурс префронтальной коры).**

- Почему с возрастом мы вроде становимся опытнее и умнее, а сил все меньше?

- Почему на новые дела требуется много усилий, и часто никак не получается стартовать? Как быть со ступором и самосаботажем?

- Как перестать себя ругать и начать себя хвалить и помогать себе?

- Как можно быстро начать иметь в 2-3 раза больше ресурса? Как себе помочь? Что является "Скорой помощью" нашей префронтальной коре?

- Выгрузка всего-всего из головы - что, как часто, куда, зачем, каким образом, как хранить.

- Как именно я все выгружаю из головы - мои способы и инструменты.

- Главные причины, почему у нас не делаются дела.

- Каких ресурсов у нас обычно не хватает, и с чем это связано.

- Как работать с решениями, почему они у нас иногда никак не принимаются?
- 4 варианта - откуда можно взять ресурсы, когда их нет.
- Наша расфокусировка в деньгах, времени, энергии и внимании - чем конкретно вредит, и что с ней делать? На какие точки влиять, чтобы убрать у себя жадность и расфокусировку?
- Как именно наша жадность множится на количество наших близких?
- 9 принципов, как стать Мастером отсекающего лишнего.
- Что такое долгосрочные стратегические строчки планирования и зачем они строятся?
- Как можно повернуть то изменение, которое до этого никак не удавалось?
- Как строить долгосрочные цепочки в условиях дефицита ресурсов, перегруза, зависимости?
- Основные ловушки и ошибки при построении долгосрочных цепочек.
- Каркас классической долгосрочной цепочки из 7 пунктов и мой личный пример, который я прохожу прямо сейчас. Как сделать изменения возможными.
- Что такое Минимальная База, и зачем нужно ею жить во всем?
- Те 20%, которые дают 80% - как их применять в жизни?
- 3 главные ситуации, где мы применяем Минимальную Базу - Проект, Главные дела дня, Перегруз - что, как, зачем.

И многое другое.

Урок 8. Планирование и проживание дня

- Ежедневно мы начинаем нашу маленькую жизнь, новый день, и каждый раз планируем, что проживем иначе. В чем основные ошибки? Где главные иллюзии и мифы? Что никогда не изменить? А что

изменить надо обязательно?

- Строим (планируем) и проживаем свой день из опоры на себя, приятия и благодарности - как это?

- На что время не выделяется - то не выполняется. В чем затыки?

- Блоки дня - какие лично я выделяю универсальные блоки для любого человека и **пример моего ежедневно эффективного дня.**

- Как УСИЛИТЬ свое сильное время и как добавить в него удовольствия?

- Сильное время промотал - ничего не сделал важного.

- Как узнать свое сильное время дня? Для каких именно дел его использовать? Как охранять и оберегать? Как усилить и расширить по времени?

- **Как быть, если энергия ЭГО, достигаторская энергия больше у вас не работает и не стимулирует вас на подвиги?**

- Волна идет вниз? Отдыхать и праздновать! Но как себя приучить и как лучше это сделать? Какие тут есть нюансы? **Как начать отдыхать, если некогда и не можешь?**

- Что такое сильное время дня №2 и на что его тратить?

- Чем отличается день экстраверта и интроверта и как лучше их проживать?

- Как сделать так, чтобы один кайф дня сменял другой?

- Как научиться фокусироваться в течение блоков работы на чем-то одном?

- Одна программа для проживания каждого дня.

- Полностью вся моя система по проживанию моего дня внутри программы и все-все мои фишки и лайфхаки

Урок 9. Пробуксовки

- Прокрастинация и пробуксовки. Гарантированно найдем ваши причины и выработаем план.

Бонус: 20 причин прокрастинации.

- Лени не бывает. Есть другие причины - 8 штук, и что с ними делать.
- Как же прививать себе эти все полезные привычки, которые никак не прививаются?
- Как прокачивать сферы жизни, если не это совершенно нет времени и сил?
- Какие инструменты я рекомендую, и что делать, если они "замыливаются" и ты о них забываешь?
- Как формировать себе правильное окружение. Мои принципы и что работает лучше всего. Чтобы МОЩНО двигаться вперед в разы быстрее и приятнее.

И многое другое.

Урок 10. Стабилизаторы и усилители

- Как разрешать себе тест-драйвы мечты? А есть у вас мечты? Как жить так, чтобы иногда их исполнять тут и там в обычной жизни среднего человека?
- Утренняя настройка себя. Мощно работает, но мало у кого на нее есть

время. Можно по конструктору собрать свои элементы, которые вы добавите в утро, пусть это будет всего 1 элемент. Мои варианты, чем можно наполнить утро, чтобы жизнь проходила совершенно иначе.

- Перекодирование себя словом. Что можно сделать по-быстрому и эффективно?

- Как сделать рывок?

- Другие усилители осознанных изменений жизни к лучшему. Культ быстроты. Минимализм. Делайн. Целиться в луну. Быстрые действия для первых результатов и другое.

- Что за перевертыши помогают нам усилиться и стабилизироваться.

- Еще 9 моих главных и любимых видов стабилизаторов, благодаря которым у меня всегда все ровно и хорошо.

- Рефлексия и замеры - без лишнего, самое важное, что и как лучше делать.

Я нафаршировала этот курс всем лучшим, что знаю и РЕАЛЬНО применяю.

Все то, что превратило мою жизнь в полную удовлетворения, четкости, энергии и счастья.

Все, что нашла или изобрела за 17 лет осознанных изменений к лучшему и изучению планирования.

То, что **ваша жизнь разделится на ДО и ПОСЛЕ** - это факт.

У вас появится много четкости в голове, вы сразу начнете действовать, появится дополнительная энергия. Вам станет ясно, **ЧТО ВЫ ДЕЛАЛИ НЕ ТАК, И КАК НАДО.**

Выбирайте лучший для вас пакет участия.

Секретная ссылка с 35% скидкой:

<https://energytime1.ru/uszh-summersale>

Если какие вопросы - пишите по контактам ниже!

Все с практическими упражнениями. ИМЕННО ОНИ и меняют жизнь, выстраивают новые нейронные связи.

Вы выйдете из программы с готовыми своими планами на длительный и короткий срок, разбором своего дня, планом проживания блоков дня и так далее.

Пакеты "Премиум" и "Персональное сопровождение (VIP)" - с подробной обратной связью.

Плюс еще много бонусов.

[Отзывы от некоторых прошедших участников](#)

Кто автор?



Анна Ященко, основатель и автор онлайн-школы "Энергия и время", блога "Приближаясь."

Автор высокоэффективной системы личностных изменений, основанной на 17-летнем опыте исследований и 5-летнем опыте консультирования в нише личностного роста. 3000+ учеников уже получили перемены, и

сильно изменили свою жизнь.

Все, что я даю, прекрасно и быстро работает на результат.

— 3000+ участников моих программ уже изменили свою жизнь. Например, вышли из алкогольной зависимости, перестали кричать на детей, помирились со свекровью, передумали разводиться, мир и гармония в семье. Сменили работу на новую и любимую, написали книгу, которая долго откладывалась. Увеличили доход, например, на 112% (отзывы есть по ссылке в начале файла). И многое другое.

— 200+ известных мне кейсов радикальных изменений. Увеличение дохода на 10 миллионов за год, увеличение крупной компании в 2 раза за год, выходы из депрессий, где не помогали психотерапевты.

По всем вопросам, пишите:

Телеграм: @annayashchenko

E-mail: info@energy-time.ru

Блог по саморазвитию и личной эффективности «Приближаясь»
(более 200 статей): <https://gettingclose.ru>

Подписывайтесь на соцсети: [Вконтакте](#) / [Телеграм](#)