



АЛГОРИТМ СОСТАВЛЕНИЯ ЛУЧШЕЙ ВЕРСИИ СЕБЯ

Лучшая версия себя – это, своего рода, линзы или очки, через которые мы смотрим на мир. На данный момент, решения, которые вы принимаете, и ваши действия основываются на версии вас, сложившейся до настоящего времени. Сейчас вы видите меньше возможностей, у вас меньше уверенности, сил и энергии.

Лучшая версия себя в корне меняет ваше представление о себе и окружающем мире. После создания нового видения себя ваше подсознание начинает стремиться к этому образу.

И в результате вы действуете так, как будто вы уже есть тот успешный, гармоничный, уверенный человек. Принимаете совершенно другие решения, совершаете иные действия и получаете другие результаты.

Меняя свой взгляд – вы меняетесь сами, меняете свою жизнь и увеличиваете свои доходы.

Этап 1. Устанавливаем новый уровень вашего эмоционального состояния, отношений с собой, другими или финансовый уровень

1. Напишите свой желаемый месячный доход / уровень отношений / эмоциональное состояние.

- 
2. Посчитайте и определите свой годовой доход / определите какие отношения в паре у вас складывались в течении года / Определите как именно будет ощущаться новое состояние (характеристики ощущений в теле, мимика, положение тела, чувства и пр.)
 3. Посмотрите и подкорректируйте эту цифру так, чтобы она вам нравилась и резонировала с вами / Добавьте важные представления о желаемых отношениях / Дополните новыми важными деталями эмоционального состояния, чтобы вы почувствовали сразу отклик в теле. Прямо сейчас.
 4. Теперь умножьте цифру желаемого дохода на 2. Это будет наша цифра N. / Пропишите улучшенный вдвое вариант отношений / эмоционального нового состояния.
 5. Отпустите с помощью Седонского метода все чувства, мысли, переживания, связанные с этой цифрой и тем, как вы можете её получить. <https://youtu.be/FqpNRO1StPA>
 6. Отпустите через Седонский метод и само желание зарабатывать эту цифру / отношения / новое эмоц-е состояние.
<https://youtu.be/FqpNRO1StPA>

Этап 2. Ради чего вы хотите получать такие доходы / отношения/ улучшенное эмоциональное состояние?

Пропишите письменно от руки, как можно больше причин, почему вам важно зарабатывать эту цифру N / быть в гармоничных отношениях. Не останавливайте себя, в первую очередь пишите о том, что вы хотите для себя.

Пишите причины, которые улучшат качество вашей жизни, а затем то, что улучшит качество жизни окружающего мира. Не выдавливайте из себя эти причины насильно, но и не останавливайтесь при первых сложностях, постарайтесь написать 100 и более причин. + Сделать финансовое планирование на год (сколько в месяц на что расходуется).

Этап 3. Образ самого себя. Кто я?

Закройте глаза и перенеситесь в будущее, где вы зарабатываете цифру N... или состоите в желаемых отношениях....

Представьте себя во всех деталях:

- Где вы?
- Что вас окружает?
- Как вы выглядите?
- Во что вы одеты?
- Какая у вас прическа?
- Как вы себя чувствуете?
- Какие у вас ощущения в теле, когда вы в этом образе?
- Чего хочется, когда вы в этом образе?
- Кем вы себя видите?
- Как проходит ваш день? (**максимально детально**)

Этап 4. Ценности и убеждения

Шаг 1. Выпишите свои ценности (что для вас ценно и важно в жизни будет, когда вы уже являетесь лучшей версией себя)

Пишите столько, сколько будет приходить, помогайте себе, вспоминая ситуации в разных сферах жизни.

Например, что для вас важно и ценно в:

- яркости жизни
- здоровье
- отношениях
- окружении
- призвании
- быту и условиях жизни
- саморазвитии
- духовном росте

Шаг 2. Создайте иерархию ценностей от более важных для вас к менее важным.

Для этого каждую получившуюся ценность выпишите на небольшой листок. И расположите листочки ценностей по возрастающей из того **ЧТО БУДЕТ ЦЕННО И ВАЖНО ДЛЯ ВАШЕЙ ЛУЧШЕЙ ВЕРСИИ.**

Какая иерархия ценностей будет соответствовать вашей лучшей версии себя?

Выпишите ценности в той последовательности, которая исключит возможность конфликтов между различными ценностями.

Прочувствуйте это, когда будете раскладывать их.

Можете менять местами, при этом чувствуя позитивный или не очень приятный отклик в теле.

Где позитивный, естественно, будет говорить о том, что такое расположение ценности на данный момент подходит и не будет вам вредить.

Неприятный отклик, сомнения, смущения - говорят о том, что нужно поменять положение ценности либо опустить ее ниже, либо поднять.

Здесь главное доверьтесь себе и своим ощущениям.

Например, разложенная иерархия ценностей может выглядеть как на картинке.



У вас ценности будут свои и порядок расположения тоже свой.

Шаг 3. Выпишите на бумагу убеждения, которые могут вас сдерживать получать желаемый доход.

Шаг 4. К каждому убеждению подберите противоположные продвигающие убеждения.

Пример 1:

Старое убеждение: Как только желаемая цифра будет у меня на руках, бандиты отберут эти деньги.

Новое убеждение: Чем больше мой доход, тем выше моя безопасность.

Пример 2:

Старое убеждение: Все богатые люди злые и жадные. И я боюсь быть такой.

Новое убеждение: Чем больше я знакомлюсь и узнаю богатых людей, тем больше среди них я вижу добрых и отзывчивых людей.

Пример 3:

Старое убеждение: У меня никогда не будет нормальных, здоровых отношений с мужем.

Новое убеждение: Я достойна уважительных и гармоничных отношений. Мне легко выстраивать диалог с мужем и увеличивать доверие между друг другом.

Этап 5. Решения, которые вы принимаете в лучшей версии себя

Вспомните образ, составленный на 3-м этапе. Прочувствуйте, какие решения принимает этот человек, чтобы быть таким и зарабатывать желаемую сумму / быть в гармоничных отношениях /

Выпишите эти решения в тетрадь.

Например: Я работаю только с лучшими клиентами. Я не работаю по модели деньги за часы. Я поддерживаю себя в идеальной физической форме и регулярно, минимум 3 раза в неделю занимаюсь с тренером. Я прописываю свой наилучший распорядок дня и соблюдаю его. Получаю удовольствие от жизни, позволяя себе делать то, что хочется и приносит радость. Каждую неделю провожу более 5 продающих сессий.

Этап 6. Действия, которые закрепят вашу лучшую версию себя.

Исходя из принятых выше решений, пропишите действия, которые вам нужно начать делать или сделать, чтобы приблизиться к лучшей версии себя.

Например: Встаю в 8.00 утра. Регулярно разрабатываю стратегии для привлечения и работы с лучшими клиентами, остальных увольняю. Держу себя в хорошей физической форме. Регулярно выделяю время и деньги для качественного отдыха. Осознанно разрешаю себе разные удовольствия: вкусная еда в дорогом ресторане, массаж, прогулки на свежем воздухе, путешествия.

Этап 7. Создание нового продвигающего окружения.

Окружение очень важно и часто оно либо тянет вас назад, либо двигает вперед.

Для наполненной, интересной жизни важно иметь в своем окружении людей, со схожими ценностями, интересами, которые «в теме», и меньше общаться с «вампирами» и нытиками.

Напишите список людей, с которыми вам важно ограничить общение, т.к. они тормозят вас. Вам не обязательно полностью прекращать общение с ними, но по возможности сократить его.

Напишите список людей, с которыми вы хотите общаться или общаться больше. Возможно, вы уже знаете их, или сможете познакомиться в ближайшее время.



Пишите тех, кто вам интересны, начиная с «низко висящих яблок», т.е тех людей, к которым вам проще всего дотянуться.

Например: это какой-то интересный предприниматель, опыт, которого вы хотите перенять. Или коуч (тренер) на тренинг, которого вы хотите пойти или кто-то еще.