

**Как понять
свои истинные**

**желания и
цели**

День 1

Вы все, наверное, слышали о таких понятиях:

- Желания
- Намерения,
- Цели

Все они не существуют друг без друга.

Желания – (хочу) без намерений и целей могут не осуществиться или осуществиться, но значительно претерпев изменения: хотела машину, и получила в подарок... но совсем не такую))

Намерения — это понимание, что вы хотите получить в результате, усиленное чувствами и эмоциями. Чем ярче, интереснее, красивее конечный результат, тем больший положительный заряд энергии вы вкладываете. Тем легче совершать действия.

С детства перед какими -то ответственными мероприятиями я говорила себе: скорее бы вечер после (экзамена, конкурса...) и представляла себя , как все прошло замечательно, и как я радуюсь, улыбаюсь или принимаю поздравления.

Это определенное программирование.

Цель — это то, что мы точно знаем, что, как и зачем. Более понятны нам материальные цели, которые поставлены из нужды, из необходимости.

Когда нужна конкретная сумма денег на оплату по счетам, сезонная одежда (особенно детям) и тд. Когда планируется покупка жилья, автомобиля и тд.

Сегодня мы говорим о том, что находится в статусе желаний.

Если вы уже сделали колесо баланса, то уже поразмышляли и теперь будет немного быстрее сделать первое задание. Никуда это задание отправлять не нужно, поэтому делайте для себя и очень понятно вам.



Задание:

1. В столбик написать свои конкретные желания, осуществимые в течение 3 - 6 -12 месяцев по разделам:

- Здоровье
- Материальные блага
- Финансы
- Отношения (в семье, в социуме – можно разделить)
- Отдых
- Работа, профессиональный рост
- Развитие

2. Рядом с каждым желанием во второй колонке напишите:

Что даст мне это исполненное желание?
(комфорт, защищенность от холода, уверенность, спокойствие, статус...)

3. В третьей колонке:

Какая будет дополнительная нагрузка, требующая моих усилий?
Финансы, вставать раньше на час, ложиться раньше, научиться прощать, сократить просмотр гаджетов, меньше разговоров с подругой, инфодетокс и т.д.)

4. В четвертой колонке

Как это повлияет на мое развитие?

Можно оформить в вот такую табличку

Разделы	Что даст мне это исполненное желание?	Какая будет дополнительная нагрузка, требующая моих усилий?	Как это повлияет на мое развитие?
Здоровье			
Материальные блага			
Финансы			
Отношения в семье			
Отношения в социуме			
Отдых			
Работа, профессиональный рост			
Развитие			

6938N1NG

hoci

День 2

проверка и отбор истинных желаний

1. Отсеиваем то, что можно оставить на откуп чудесам.

Если есть желания и никакой нагрузки они не несут и вам все равно, например, какой букет, платье, сумочка, торт появятся у вас и откуда. Исполнятся эти желания хорошо, не исполнятся – ну и ладно. Их можно оставить на уровне желаний и забыть.

2. Понимание важности желаний, определение степени необходимости.

Ответ на первый вопрос: что вы получите в результате исполненного желания, дает понимание степени его важности.

Если вы понимаете, что это будет краткосрочный эффект – состояние радости или спокойствия, но ради этого будет требовать дополнительную нагрузку и сомнительный опыт развития, то такое желание можно смело вычеркнуть.

Например, хочу айфон последней модели. Цель этого желания порадовать себя, быть не хуже подруги.

(это не инструмент для работы, не необходимость для ведения рекламного блога, за счет которого увеличивается доход). Это просто игрушка.

Ваш доход ниже его стоимости. То есть необходимо где-то взять деньги: кредит, какие-то не очень приятные отношения ради айфона, унижающие вас...

(пример, пьяный муж берет в кредит, устраивает сцены агрессии при покупке, в результате дарит жене подарок, который был желанным и ради него пришлось терпеть выходки мужа. Подарок стал неприятен)

Такое желание можно смело вычеркнуть – оно не ваше, оно навеянное социумом.

3. Выбор важного и первоочередного

Теперь выберите самые важные для вас желания из каждого раздела. Обведите, подчеркните, словом как-то выделите.

Не важно сколько их будет. У каждого свое количество.

Может быть, у кого-то уже остались только важные.



4. Далее разбираемся с нагрузкой: что еще нужно будет сделать именно вам, чтобы это желание сбылось (что-то освоить, чему-то научиться, что-то преодолеть, выработать какие-то привычки и т.д.)

Если вы согласны увеличить количество задач новыми действиями, то ваше желание становится реально достижимой целью и оно будет истинно вашим.

Степень важности и дополнительная нагрузка и определяет сроки.

Это очень важно для меня, я могу выполнить все промежуточные задачи за 3 мес. (любой определенный вами срок).



5. Повышение мотивации

Теперь работаем с оставшимися важными желаниями – целями.

Последний столбик с ответами о вашем развитии – призван подогреть ваш интерес, мотивацию и снижать страхи, воспринимая как важный опыт.

Если вы поняли, что ваше желание истинное и готовое стать целью, вы согласны с определенными дополнительными задачами, которые нужно решить, но ответ о развитии слабоват, его нужно усилить.

Это придаст вам удовлетворенности в процессе его реализации.

И вы легко будете шагать к своей цели как раз из состояния « я хочу это делать, мне интересен процесс и результат»

**Только в таком состоянии
можно создавать намерение.**

Теперь можете составить два списка: один заказ для подарков от вселенной (и спрятать его до следующего года),

Другой в ваш планинг, ежедневник для того, чтобы с ним планировать необходимые задачи и получать желаемое на гормонах радости и удовольствия.

День 3

Как приблизить исполнение желаний?

1. Поразмышляйте, что поможет в исполнении желаний?
 - Уверенность в исполнении желания, вера в себя
 - Визуализация
 - Спокойствие
 - Ритуал
 - Позитив
 - Благодарность
 - Спонтанность
 - Вера в чудо
 - Действия
 - Другое (напишите, что)

Отметьте, что из этого вы используете, что однажды вам помогло? И возьмите для использования в достижении желаемого.

2. Что мешает осуществлению желаний, достижению целей?

- Отсутствие понимания , что хочется
- Чужие социумные желания и цели
- Отсутствие прогнозируемой необходимой доп. нагрузки (промежуточных задач)
- Отсутствие мотивации развития, желание получить результат быстро и без какой-либо отдачи
- Отсутствие желания совершать действия (страхи)



Выявите то, что мешает вам и найдите пути решения. Это можно сделать самостоятельно, в групповом проекте или в личной терапии с психологом.

+7 902 579 15 10