

БЛОКНОТ - ПРЕДСКАЗАНИЕ

Этот блокнот - надежный помощник для тех, кто хочет встретить и, самое главное, провести 2012 год радостно и успешно. Подведем итоги, сбросим лишний груз, расшевелим застоявшуюся энергию, и в новое путешествие!

Как использовать Блокнот лучше всего?

Вам понадобятся:

- немного личного пространства, желательно запираемого на ключ;
- два часа времени;
- распечатанный Блокнот;
- ручка или карандаш;
- собственное внимание, увлеченное заполнением Блокнота.

Найдите для себя любимого всего 2 часа времени. Предновогодняя горячка кого угодно в могилу сведет, это всем понятно. Просто подумайте, что эта сотня минут может кардинально изменить целый год. А за ним и всю жизнь. Все равно всех дел за последние 2 дня не переделаешь и все отчеты не напишешь.

Если все же не получилось заполнить Блокнот до Нового Года - пожалуй, никто не умрет. Беритесь за дело в первые дни. Как только вернется способность здраво мыслить.

Подготовка

Устройтесь максимально удобно. Удобно сядьте. Приготовьте себе чай, сок или воду. Попросите, чтобы Вас никто не отвлекал. Отключите телефон.

Это важный процесс. Не позволяйте обстоятельствам исказить ваши планы на эти 2 часа. Это хороший шанс ослабить их влияние на целый год.

Расслабьтесь, подумайте о хорошем.

Отвечайте на вопросы не раздумывая. Нет никаких правильных ответов. Никто не будет проверять эту работу. Постарайтесь быть честными с собой. Главная задача - записать те мысли, которые живут в вашей голове. И совсем не нужно записывать то, что там должно быть по каким-то соображениям. Поэтому пишите первое, что приходит в голову. *Бумага никому не расскажет!*

Вперед!

ИЗ 2011 В 2012 С РАДОСТЬЮ

Итоги 2011 года

Представьте, что кто-то снимал вашу жизнь целый год. И теперь у вас есть целый фильм. Отмотайте его в начало. Месяц за месяцем в обратную сторону.

Что хорошего произошло со мной в этом году?

Декабрь	
Ноябрь	
Октябрь	
Сентябрь	
Август	
Июль	
Июнь	
Май	
Апрель	
Март	
Февраль	
Январь	

ИЗ 2011 В 2012 С РАДОСТЬЮ

Что еще хотелось бы, чтобы произошло?

Что у меня получилось очень хорошо, просто отлично?

Что получилось очень смешно?

Что мне очень хочется довести до конца?

Чего еще хочется достичь?

ИЗ 2011 В 2012 С РАДОСТЬЮ

Какие новые желания появились у меня в этом году?

Чему я научился(ась), что освоил(а) в уходящем году?

Чему еще хочется научиться?

Какие интересные люди появились в моей жизни?

Какие факты подтверждают, что в этом году я МОЛОДЕЦ?

Мне нравится, что мне не нужно писать разные плохие вещи о себе в этом блокноте?

Да / Очень

ИЗ 2011 В 2012 С РАДОСТЬЮ

Новое путешествие

Для того, чтобы отправиться в новое путешествие, нужно оттолкнуться от прошлого. Отойти, отплыть от него по течению времени.

Мы сделаем паузу. Паузу во времени. Паузу в мыслях.

Эта пауза и будет тем, что отделит, отдалит нас от прошлого. Мы отойдем от минувшего, чтобы в нашем пространстве жизни, пространстве, которое нас окружает, появилось место для нового, будущего.

Всего 15 минут.

Сядьте удобно. Очень желательно спину держать прямо и вертикально. Но в первую очередь - удобно! Ноги можно скрестить по-турецки, можно в лотос или полу-лотос, можно просто опустить на пол или вытянуть перед собой. Постарайтесь сделать так, чтобы вы сидели в тишине. Можно включить спокойную медитативную музыку. Еще раз убедитесь, что вас не побеспокоит телефон или кто-то из близких.

Поставьте таймер на 15 минут или подберите подходящую длину музыкальных треков.

Закройте глаза. Расслабьте все тело, пройдя вниманием от кончиков пальцев ног до макушки.

Сфокусируйте свое внимание на дыхании. Выдох-вдох. Выдох-вдох. Внимание направлено только на дыхание и не реагирует ни на мысли, ни на звуки, ни на образы всплывающие в сознании. Дыхание. Выдох-вдох.

Если внимание все же отвлеклось на что-то (а оно обязательно будет отвлекаться), спокойно возвращайтесь к наблюдению дыхания. Выдох-вдох.

Постарайтесь сфокусировать все свое внимание на движении воздуха. Почувствуйте, как воздух входит в ноздри и выходит. Ничего больше.

Постарайтесь максимально успокоить сознание, чтобы внимание как можно дольше удерживать на дыхании.

ИЗ 2011 В 2012 С РАДОСТЬЮ

Наполняем паруса ветром

Постарайтесь сохранить спокойное состояние ума после 15 минут тишины. И из этого состояния как можно быстрее, не останавливаясь, запишите 33 своих самых заветных мечты. Не останавливаясь и не задумываясь.

Мои тридцать три заветные мечты

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.
- 11.
- 12.
- 13.
- 14.
- 15.
- 16.
- 17.
- 18.
- 19.
- 20.
- 21.
- 22.
- 23.
- 24.
- 25.
- 26.
- 27.
- 28.
- 29.
- 30.
- 31.
- 32.
- 33.

ИЗ 2011 В 2012 С РАДОСТЬЮ

Прокладываем маршрут

Мечты - это ветер. Сами по себе они никуда не ведут. Корабль ведет капитан. Вы видите его регулярно в зеркале.

И сейчас капитан проложит маршрут на следующий год.

Прочитайте список своих мечтаний. Это карта вашего внутреннего мира. И на этой карте отметьте пункты-порты, в которые очень хотите попасть в ближайшем будущем. Настолько хотите, что всеми силами будете к ним стремиться.

Присядем на дорожку

Сделаем еще одну паузу. Снова сядьте удобно, с ровной спиной. Поставьте таймер или музыку на 15 минут.

Расслабьте тело. Расслабьте ум.

И наблюдайте дыхание. Выдох-вдох. Выдох-вдох.

Постарайтесь сохранять спокойное состояние и после того, как закончились 10 минут.

Теперь проверьте выбранные пункты и запишите те, в которые будете двигаться в следующем году. Можно добавить новые. Начните с самого важного.

Мои пункты назначения на 2012 год

Напротив каждого пункта поставьте в процентах вероятность того, что у вас получится этого достичь в следующем году. Например, *“Купить 3-комнатную квартиру на Печерске” - 70%*.

Еще раз пересмотрите получившийся список. Посмотрите, насколько возможно, что вы с этим справитесь.

ИЗ 2011 В 2012 С РАДОСТЬЮ

Встреча с Оракулом

Вы же не собираетесь играть целый год в игру “угадай-ка”? Получиться - не получится. Повезет или не повезет. Надеюсь, что вы не согласитесь плыть по течению, чтобы потом кусать себе локти за 5%, которых не хватило, чтобы воплотить заветную мечту.

Хорошо ведь, когда сбываются хорошие желания. А я почему-то уверен, что ваши желания очень хорошие.

Поэтому сейчас мы отправимся к Оракулу. В фильме “Матрица” показывали, что он все знает. Или она, это не столь важно. Важно, что знает наперед.

Оракул, к которому мы отправимся, не простой. Он не только знает все наперед. Он мыслит очень позитивно. Он не играет в игры с вероятностью. Он точно знает, что получится ВСЕ!

Перестаньте играть в рулетку, перестаньте возиться с шансами, прекратите размышлять о вероятностях!

Зачеркните все цифры, которые вы написали для своих желаний. И напишите напротив каждого желания 100%. Таковы реальные шансы на успех.

Перечитайте еще раз получившийся список. Побудьте с этим несколько минут в тишине.

Почувствуйте, каково быть Оракулом?

Как это - знать наперед, что все получится, все произойдет?

Каждый раз, когда возникнут сомнения, когда захочется вернуться к затянувшейся игре в “угадай-ку”, возвращайтесь к этому списку. Возвращайтесь к своему Оракулу. Он все знает наперед. С вероятностью 100%.

Оставайтесь Оракулом самому себе!

Играйте в игру неизбежного успеха!

И не привязывайтесь к результатам. Если что-то не получается, то это не плохо. Это нужно для того, чтобы вам было еще лучше!

Радуйтесь!

Будьте счастливы!

Я ЖЕЛАЮ ВАМ СЧАСТЬЯ И УСПЕХА В НОВОМ ГОДУ!

С любовью,
Сергей Никифоров
Тренинговая компания “ДА”
www.datraining.com.ua