

СЕРГЕЙ ФИЛИПPOB

ЭВОЛЮЦИЯ ВНУТРЕННЕГО СОСТОЯНИЯ

ДНЕВНИК САМОРАЗВИТИЯ

Дополнение к книге «Состояние Эффективности»

- ▶ Ваш путь к внутренней свободе и совершенству
- ▶ Ваш ключ к неисчерпаемым ресурсам Вашей души
- ▶ Ваш источник энергии и мотивации для жизни



Эволюция
Внутреннего
Состояния



vertex
вершина успеха

Санкт–Петербург
2015

УДК 159.923.2
ББК 88.26-723
Ф53

Филиппов С.

Ф53 Эволюция внутреннего состояния: Дневник саморазвития / Сергей Филиппов. — СПб., Вертекс, 2015. — 296 с.

ISBN 978-5-600-01025-3

Почему к одним людям успех, как будто, сам идет в руки, а другие никак не могут преодолеть свой «потолок»? Они ничуть не глупее, не хуже, не ленивее, но почему-то продолжают топтаться на месте, вместо того, чтобы уверенно идти вперед во всех сферах жизни.

Автор этого дневника и одноименной книги, известный бизнес-тренер и персональный коуч Сергей Филиппов нашел простое и красивое решение этой проблемы и предлагает конкретную методику, с помощью которой можно научиться управлять собой и тем, что с вами происходит.

Фактически дневник саморазвития в сочетании с книгой “Состояние эффективности” - это дистанционный курс самосовершенствования с возможностью получить обратную связь и поддержку от автора. Выполнив все упражнения, вы научитесь радоваться каждому дню, жить в гармонии с собой и миром.

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке обращайтесь по адресу trener@salestrening.ru

ISBN 978-5-600-01025-3

© ООО «ВЕРТЕКС», 2015
© СЕРГЕЙ ФИЛИППОВ, 2015

Содержание

| | |
|---|------------|
| Вступление..... | 5 |
| Этап I. Поиск себя..... | 29 |
| 1. <i>Начинаем отсчет времени.....</i> | <i>32</i> |
| 2. <i>Ослабляем негатив.....</i> | <i>34</i> |
| 3. <i>Разжимаем мышечные зажимы.....</i> | <i>58</i> |
| 4. <i>Снимаем страх жить.....</i> | <i>66</i> |
| 5. <i>Избавление от деструктивных Мини-Я.....</i> | <i>86</i> |
| <i>Тревожность.....</i> | <i>88</i> |
| <i>Стыд.....</i> | <i>100</i> |
| <i>Вина.....</i> | <i>112</i> |
| <i>Обида.....</i> | <i>124</i> |
| 6. <i>Формируем нужные Мини-Я.....</i> | <i>140</i> |
| <i>Телесная медитация Хард.....</i> | <i>143</i> |
| <i>Телесная медитация Лайт.....</i> | <i>149</i> |
| 7. <i>Время подводить итоги.....</i> | <i>154</i> |

| | |
|---|------------|
| Этап II. Помоги другим..... | 159 |
| 1. Новая высота..... | 163 |
| 2. Как начать действовать?..... | 168 |
| 3. Как готовиться к занятию?..... | 170 |
| 4. Программы ваших коучингов..... | 172 |
| 5. Акценты в саморазвитии..... | 181 |
| Этап III. Новые возможности..... | 187 |
| Готовы принять новый вызов?..... | 188 |
| Карточки встреч..... | 193 |

О ЧЕМ ЭТА КНИГА

ВСТУПЛЕНИЕ

*Или как мы преодолеваем себя
и достигаем успехов*

За десять лет, что я провожу бизнес-тренинги, у меня обучилось более десяти тысяч человек.

Наблюдая за тем, как мои методики влияют на жизнь и карьеру участников, я заметил любопытную особенность.

Одна часть группы всегда легко воспринимает новую информацию, с готовностью применяет полученные инструменты и, как следствие, быстро добивается успехов в продажах, переговорах и управлении. Остальные участники, несмотря на то, что прилежно учат материал и правильно применяют его, через какое-то время все равно сдаются и опускаются на прежний уровень.

Как же так, задался я вопросом, почему к одним успех, как будто, сам идет в руки, а другие никак не могут преодолеть свой «потолок»? Они ничуть не глупее, не хуже, не ленивее, но почему-то продолжают топтаться на месте, вместо того, чтобы уверенно идти вперед. Причем в личной жизни, и в отношениях с окружающими, родственниками, друзьями у них примерно та же картина. Все застыло на одном уровне и нет никакого движения вперед.

Так что же их держит? Я упорно искал ответ на этот вопрос, много размышлял, спрашивал мнение и спорил на эту тему с рядом авторитетных российских и международных специалистов в области психологии, психотерапии и коучинга. И, наконец, нашел простое объяснение этому феномену. Вот оно!

Каждый из нас имеет определенный жизненный опыт, начиная с младенчества по сегодняшний день. На основе этого опыта у человека формируются жиз-

ненные установки — это составляет его взгляд на мир и его доминирующее внутреннее состояние. И если у человека был яркий негативный опыт, то он держит его у одного берега, словно якорь держит корабль, тогда как тот давно мог бы обогнуть весь мир. И как бы прилежно капитан ни крутил руль, ни заводил мотор, ни поднимал парус, корабль все равно стоит на месте.

Получается, что человек находясь в состоянии, например, негативного отношения к жизни, как бы умело не применял инструменты продаж и управления, все равно не сможет добиться успеха ни в работе, ни в личной жизни, ни в отношении с окружающими и миром в целом. И я нашел способ, как справиться с этой проблемой, как преодолеть барьеры своей психики. Так появилась методика эффективного саморазвития, которую я назвал «Эволюция Внутреннего Состояния» или сокращенно Методика ЭВС.

ЭВОЛЮЦИЯ ВНУТРЕННЕГО СОСТОЯНИЯ. ЧТО ЭТО?

С каждым днем мы становимся взрослее, умнее, мудрее, опытнее, успешнее и счастливее. Так выглядит персональная эволюция человека в теории. На практике часто картина не так радужна. Вместо ежедневного движения вперед, многие люди предпочитают сидеть или даже лежать на месте, предаваясь страданиям, с завистью наблюдая, как вперед идут другие.

Если вам надоело проигрывать, если вы устали от своей привычной скучной жизни, если вы действительно хотите быть счастливыми, Методика ЭВС — то, что вам нужно. С помощью этого дневника вы преобразите себя и свою жизнь, обретете внутреннюю гармонию, раскроете свой природный потенциал, освободитесь от надуманных проблем.

Если вы читали мою книгу «Состояние эффективности», то уже частично знакомы с Методикой ЭВС. В прошлом году на мою почту пришло очень много писем с благодарностями и разными уточняющими вопросами по методикам из книги. В переписке с читателями и возникла идея создать этот дневник, в котором бы Методика раскрывалась во всех деталях. Рекомендую держать книгу «Состояние эффективности»¹ во время работы с дневником под рукой, так как мы периодически будем к ней обращаться.

¹ Состояние эффективности: Необычные методы самосовершенствования / Сергей Филиппов. — М.: Альпина Паблишер, 2015. (<http://www.ozon.ru/context/detail/id/30716057/?partner=vertex>)

**ВЫ ГОТОВЫ
СТАТЬ ХОЗЯЕ-
ВАМИ СВОЕЙ
ЖИЗНИ?**

Я не знаю, что именно движет вами и почему вы открыли этот дневник. Мне не ведомо, что происходит в вашей жизни, кто вас окружает, что вы делаете и что вы чувствуете. В чем я твердо уверен, так это в том, что вы хотите большего, чем имеете сейчас, и ищите способы, как это получить. Вы понимаете, что именно от вас зависит ваш успех и счастье, и вы готовы действовать — меняться сами и помогать другим. Если это так, то добро пожаловать в наше сообщество эффективных и счастливых людей!

Скажите честно, вы готовы стать хозяевами своей жизни? Скорее всего, да.

Далее приводится небольшой тест, который развеет ваши последние сомнения по поводу того, сможет ли Методика ЭВС помочь именно вам. Помечайте те вопросы, на которые бы ответили «да». Отвечайте максимально честно - так, как есть на самом деле. Не стоит юлить с самим собой.

- ☐ Вы суетливый человек?
- ☐ Бывает, что знакомые или коллеги игнорируют ваши просьбы и мнения?
- ☐ Вы боитесь общаться с незнакомыми людьми?
- ☐ Вы ищете смысл жизни и не можете найти?
- ☐ Работа на первом месте в вашей жизни?
- ☐ Вы чувствуете эмоциональное истощение?
- ☐ К вам несерьезно относятся на работе?
- ☐ Вам часто приходится решать чужие проблемы?
- ☐ У вас бывает бессонница?
- ☐ Вы часто не можете себя мотивировать на работу?
- ☐ Много ли у вас страхов и фобий?
- ☐ Вы стесняетесь при общении с противоположным полом?
- ☐ Вы боитесь выступать на публике?
- ☐ У вас есть трудности перехода к сексу при выстраивании отношений?
- ☐ Вам не хватает уверенности в себе?

- ☐ Ваше тело напряжено, движения скованны, болит спина или шея?
- ☐ Бывает, что вы впадаете в ступор?
- ☐ Вы навешиваете ярлыки на окружающих?
- ☐ Вы не умеете радоваться мелочам?
- ☐ Вы не чувствуете себя счастливым?
- ☐ Вам сложно расслабиться?
- ☐ Вы считаете свое положение на работе рабским?
- ☐ В семье ваше положение можно назвать рабским?
- ☐ Вы часто оказываетесь крайним в неприятных ситуациях?
- ☐ Бывает, что вы выполняете чужую работу?
- ☐ Вы считаете, что удача обходит вас стороной?
- ☐ Вам кажется, что вы все делаете плохо?
- ☐ Вы обижаетесь, когда вас критикуют?
- ☐ Вы самокритичны?
- ☐ Вы часто ленитесь?
- ☐ Вы часто поддаетесь манипуляциям окружающих?

- ☐ Вы считаете, что другие способны сделать вашу работу лучше вас?
- ☐ У вас есть ощущение, что вы что-то кому-то должны?
- ☐ Вы часто оправдываетесь?
- ☐ Вы запоминаете, кто сделал вам плохо, чтобы потом «припомнить» или отомстить?
- ☐ Вы проявляете агрессию?
- ☐ Бывает, что вы на кого-то сильно злитесь?
- ☐ Вы завидуете успехам других людей?
- ☐ У вас низкая энергетика?
- ☐ У вас много знакомых, кому вы не нравитесь?
- ☐ У вас мало друзей, или их нет совсем?
- ☐ Вы вспыльчивы?
- ☐ Вы часто болеете?
- ☐ Вы считаете, что другим повезло в жизни больше вас?
- ☐ Вы обижены на родителей? Подсчитайте количество положительных ответов.

Сколько их получилось? _____

КТО ВЫ ЕСТЬ?

*И личные рекомендации по работе
с дневником саморазвития*

От 0 до 15 баллов

Вы вполне довольны своей жизнью и понимаете, что ваше счастье полностью в ваших руках. Однако стать по-настоящему внутренне свободным и действительно счастливым человеком вам мешают несколько психологических тупиков, в которые вы предпочитаете не заглядывать. Есть и пусть будет. Вы смирились с ними, но, признайтесь, это лишь бегство от себя самого. Рано или поздно жизнь столкнет вас лбами с вашими комплексами и страхами. Благодаря Методике ЭВС вы сможете лучше понять и принять себя, а главное, сможете переосмыслить ваш прошлый негативный опыт.

Сконцентрируйтесь на первой главе дневника, и вы узнаете о себе много нового. Выполняйте упражнения и внимательно наблюдайте за результатом.

От 16 до 31 баллов

Вас давно не устраивает многое в жизни, однако вам удается сохранить хрупкий баланс положительного и отрицательного. Вы считаете, что удача не на вашей стороне, поэтому принимаете тяготы, как данность, и не пытаетесь что-то изменить. Вы талантливый и умный человек, которого не признали, не приняли, не разглядели окружающие. Вы страдаете из-за невозможности самореализоваться. Вы считаете, что достойны большего, но не в силах осмелиться на решительные шаги. Вы ждете своих будущих провалов. Благодаря Методике ЭВС вы избавитесь от груза прошлого и перестанете «пилить опилки». Вы поверите в себя и начнете сами смело строить свою судьбу. Особое внимание уделите первой главе дневника. Вероятно, вам потребуется больше двух месяцев на работу с ним. Не спешите. От того, с какой самоотдачей вы будете выполнять упражнения, зависит ваша дальнейшая жизнь.

От 32 до 48 баллов

Знаете, вы очень сильный человек, так как еще не сломались. Вы молодец, поскольку ищите способы сделать жизнь лучше, раз читаете этот дневник. Ваши силы на исходе. Скорее читайте дневник саморазвития и добросовестно выполняйте все упражнения! Сделайте самосовершенствование своим смыслом жизни на ближайшие пару месяцев. Это ваш источник энергии! Ваш путь к себе и счастливой жизни! Работайте усердно и вы заметите свое преображение. Негативные эмоции более не будут вас мучить. Вы возьмете под строгий контроль свою судьбу и сумеете преодолеть все преграды, которые встретятся на пути. Уделяйте себе больше времени, полюбите себя и мир вокруг, научите близких и друзей радоваться каждому дню и вдохновите их на подвиг — изменить себя и стать по-настоящему счастливыми.

ЧТО ЖДЕТ ВПЕРЕДИ?

Работа с дневником не требует много времени. Вам не придется перестраивать свой привычный образ жизни. Никаких кардинальных и резких перемен! Положительные изменения произойдут сами, когда вы пройдете сначала первый, второй, а потом и третий этапы. Когда вы освободитесь от крючков нега-

тива, которые меняют восприятие реальности, ваше подсознание переосмыслит все болезненные события прошлого, и вы начнете видеть события настоящего с другого ракурса. Вот какие этапы вам предстоит пройти.

1. **Поиск себя.** Это доскональная проработка своих внутренних проблем, освобождение от деструктивных эмоций и чувств. Возрождение способности управлять своей жизнью, а не подчиняться обстоятельствам извне.

2. **Помощь другим.** Закрепление позитивного настроения на жизнь и повышение сопротивляемости внешнему негативу. Раскрытие лидерских качеств за счет помощи другим людям с их внутренними проблемами путем проведения персонального коучинга.

3. **Новые возможности.** Расширение зоны личного влияния. Умение видеть и использовать все возможности жизни. Развитие харизмы. Уверенное движение к своей цели. Достижение состояния внутренней гармонии. Успешность по инерции.

КАК РАБОТАТЬ С ДНЕВНИКОМ?

Скорей закройте дневник. Посмотрите на него, погладьте обложку, пролистайте странички. Теперь это ваш добрый близкий друг, которому вы сможете доверить все ваши переживания, мысли и чувства, как самому себе. В ответ он поддержит вас и даст мудрый совет. Он будет задавать вам много вопросов, рассказывать интересные истории и давать задания, а иногда требовать сделать то, что вы никогда бы не сделали. Знайте, все это он делает из самых лучших побуждений.

Доверьтесь ему. Доверьтесь себе.

ВМЕСТО НАПУТСТВИЯ

Послушайте старую мудрую притчу. Она поведает о том, как мы воспринимаем окружающий мир.

Давным-давно жил великий шах. Он приказал построить прекрасный дворец. Там было много чудесного. Среди прочих диковин во дворце был зал, где все стены, потолок, двери и даже пол были зеркальными. Зеркала были необыкновенно ясные, и посетитель не сразу понимал, что перед ним зеркало, — настолько точно они отражали предметы. Кроме того, стены этого зала были устроены так, чтобы создавать эхо. Спросишь: «Кто ты?» — и услышишь в ответ с разных сторон:

«Кто ты? Кто ты? Кто ты?».

Однажды в зал забежала собака и в изумлении застыла посередине — целая свора собак окружила ее со всех сторон, сверху и снизу. Собака на всякий случай оскалила зубы; и все отражения ответили ей тем же самым. Перепугавшись не на шутку, собака отчаянно залаяла. Эхо повторило ее лай. Собака лаяла все громче. Эхо не отставало. Собака металась туда и сюда, кусая воздух, ее отражения тоже носились вокруг, щелкая зубами. Наутро слуги нашли несчастную собаку бездыханной в окружении миллионов отражений издохших собак.

В зале не было никого, кто мог бы причинить ей хоть какой-то вред. Собака погибла, сражаясь со своими собственными отражениями.

Мораль. Все происходящее вокруг нас есть всего лишь отражение наших собственных мыслей, чувств, желаний и поступков. Мир — это большое зеркало. И только изменив себя, мы можем изменить мир к лучшему.

Ваша миссия:

*Я делаю окружающий мир лучше,
освобождаясь от негатива и равнодушия,
совершенствуя свой ум, тело и душу, раз-
вивая себя и других.*

Ваш девиз:

Создаю себя сам и вдохновляю Мир.

ИТАК, ОТПРАВЛЯЕМСЯ

ЭТАП I. ПОИСК СЕБЯ

*Избавление от мышечных и психо-
логический оков, обретение
свободы и радости*

Как найти себя? Вопрос актуальный для многих, независимо от возраста и социального положения. Актуальный, и в то же время риторический. Можно ли найти то, что никогда не терял? Или все-таки терял? Сейчас мы во всем разберемся.

Мы не станем говорить о социальных ролях, о вашей биографии, о несбывшихся мечтах и надеждах, и тем более, о том, что думают о вас окружающие. Мы поговорим о том существе, которое сейчас читает эти строки и управляет вашим телом. Посмотрите внутрь себя. Кто там? Кто в вашей голове? Кто в вашем сердце? Именно с ним мы и будем знакомиться в ближайшие два месяца.

1. НАЧИ- НАЕМ ОТСЧЕТ ВРЕМЕНИ

(мое новое имя)

торжественно поздравляю вас с новым этапом вашей жизни! Он начинается сегодня, сейчас, когда вы запустите новый отсчет времени. Нулевой точкой вашей линии жизни станет новое имя, которое вам предстоит выбрать или придумать. Обратитесь к фольклору, сказкам, Интернету, вспомните любимых киногероев. Имя может быть коротким или длинным, легко или сложно произносимым. На ваше усмотрение.

Соблюдайте только три условия:

- новое имя должно отличаться от вашего настоящего имени,
- оно должно вдохновлять вас на положительные изменения себя,
- и наполнять вас энергией при произнесении.

Не стоит сообщать его всем и просить называть вас по-новому. Оно должно стать вашим тайным помощником на пути самосовершенствования.

2. ОСЛАБЛЯЕМ НЕГАТИВ

Ежедневно с каждым человеком происходит множество разных непредвиденных ситуаций. Некоторые остаются незамеченными, так как не вызывают никаких эмоций. Другие, особенно негативные, запоминаются отчетливо, влияют на настроение и несколько дней напоминают о себе.

Представьте, что внутри вас есть маленькая фабрика по переработке внешнего эмоционального негатива. Если в нее поступает обычный объем сырья, то фабрика быстро успевает его переработать. Если же внешнего эмоционального негатива поступает слишком много, то фабрика не справляется. Негативные эмоции складываются в подсознании. Так формируются различные

деструктивные Мини-Я, которые часто приводят к соматическим расстройствам и нарушениям здоровья. Сейчас мы с вами ослабим внешний негатив с помощью простого упражнения.

Обычно, источниками негатива являются одни и те же люди, с которыми мы часто видимся. Это могут быть и родственники, и коллеги, и друзья, соседи, руководство. Представьте себе, вы не обязаны терпеть их выходки! Что вы действительно должны сделать (для самого себя) так это избавиться от их негативного влияния. Как?

Существует шесть отличных способов:

1. Вежливо попросить человека не «сливать» на вас негатив. Объясните ему, что вам это не нравится. Просто поговорите, приведите ему примеры, как он это делает, и спросите, зачем ему это надо. Если в ответ он пытается манипулировать вами или отшучиваться, то призовите его к искреннему и открытому общению.

2. Строго и ультимативно потребуйте, чтобы человек прекратил «сливать» вам негатив. Если вдруг вас посетит мысль, что вам не позволяют так поступить морально–этические нормы, то призываю вас временно забыть о приличии. Вы имеете право быть, кем угодно, говорить и делать, что угодно. В рамках закона, конечно.
3. Сократить общение с этим человеком. Либо время общения, либо эмоциональную вовлеченность. Используйте прием «отстраненность», то есть не спорьте и не вникайте в то, что говорит этот человек. Просто отвечайте общими фразами.
4. Полностью прекратить общение с этим человеком, если возможно.
5. Физически отдалиться от человека, например, переехать или сменить работу.
6. Поменять отношение к предмету раздражения. Это мы будем делать с помощью Методики ЭВС.

Давайте теперь посмотрим на ваше окружение. Кто у вас вызывает негативные эмоции? Вспомните всех, кто постоянно портит вам настроение? Напишите имена этих людей:

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

Давайте разберемся, что именно вас раздражает и как справиться с этой негативной реакцией.

(Имя раздражителя № 1)

Что меня в нем раздражает? Какой именно негатив он мне «сливает»?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Как я могу снизить свою негативную реакцию на него? (Вам в помощь те шесть методов, о которых мы говорили ранее).

Что я сделаю и когда:

Что я ощущаю после выполнения своего плана? Что изменилось в жизни? Какие страхи оказались напрасными?

(Имя раздражителя № 2)

Что меня в нем раздражает? Какой именно негатив он мне «сливает»?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Как я могу снизить свою негативную реакцию на него? (Вам в помощь те шесть методов, о которых мы говорили ранее).

Что я сделаю и когда:

Что я ощущаю после выполнения своего плана? Что изменилось в жизни? Какие страхи оказались напрасными?

(Имя раздражителя № 3)

Что меня в нем раздражает? Какой именно негатив он мне «сливает»?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Как я могу снизить свою негативную реакцию на него? (Вам в помощь те шесть методов, о которых мы говорили ранее).

Что я сделаю и когда:

Что я ощущаю после выполнения своего плана? Что изменилось в жизни? Какие страхи оказались напрасными?

(Имя раздражителя № 4)

Что меня в нем раздражает? Какой именно негатив он мне «сливает»?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Как я могу снизить свою негативную реакцию на него? (Вам в помощь те шесть методов, о которых мы говорили ранее).

Что я сделаю и когда:

Что я ощущаю после выполнения своего плана? Что изменилось в жизни? Какие страхи оказались напрасными?

(Имя раздражителя № 5)

Что меня в нем раздражает? Какой именно негатив он мне «сливает»?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Как я могу снизить свою негативную реакцию на него? (Вам в помощь те шесть методов, о которых мы говорили ранее).

Что я сделаю и когда:

Что я ощущаю после выполнения своего плана? Что изменилось в жизни? Какие страхи оказались напрасными?

(Имя раздражителя № 6)

Что меня в нем раздражает? Какой именно негатив он мне «сливает»?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Как я могу снизить свою негативную реакцию на него? (Вам в помощь те шесть методов, о которых мы говорили ранее).

Что я сделаю и когда:

Что я ощущаю после выполнения своего плана? Что изменилось в жизни? Какие страхи оказались напрасными?

(Имя раздражителя № 7)

Что меня в нем раздражает? Какой именно негатив он мне «сливает»?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Как я могу снизить свою негативную реакцию на него? (Вам в помощь те шесть методов, о которых мы говорили ранее).

Что я сделаю и когда:

Что я ощущаю после выполнения своего плана? Что изменилось в жизни? Какие страхи оказались напрасными?

(Имя раздражителя № 8)

Что меня в нем раздражает? Какой именно негатив он мне «сливает»?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Как я могу снизить свою негативную реакцию на него? (Вам в помощь те шесть методов, о которых мы говорили ранее).

Что я сделаю и когда:

Что я ощущаю после выполнения своего плана? Что изменилось в жизни? Какие страхи оказались напрасными?

(Имя раздражителя № 9)

Что меня в нем раздражает? Какой именно негатив он мне «сливает»?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Как я могу снизить свою негативную реакцию на него? (Вам в помощь те шесть методов, о которых мы говорили ранее).

Что я сделаю и когда:

Что я ощущаю после выполнения своего плана? Что изменилось в жизни? Какие страхи оказались напрасными?

(Имя раздражителя № 10)

Что меня в нем раздражает? Какой именно негатив он мне «сливает»?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Как я могу снизить свою негативную реакцию на него? (Вам в помощь те шесть методов, о которых мы говорили ранее).

Что я сделаю и когда:

Что я ощущаю после выполнения своего плана? Что изменилось в жизни? Какие страхи оказались напрасными?

3. РАЗЖИМАЕМ МЫШЕЧНЫЕ ЗАЖИМЫ

У вас отлично получилось снизить внешний негатив. Тем не менее, неприятное напряжение от прошлого все еще живет в вашем теле. Наши мышцы запоминает все негативные эмоции, которые мы испытываем. Они ведут летопись нашего внутреннего состояния. Именно поэтому наши плечи часто на ощупь как камни, а массаж спины проходит настолько болезненно, что нам кажется, будто перебирают кости. На самом деле негатив сковал ваше тело спазмом. Пора освободиться от всех мышечных зажимов с помощью динамической медитации.

Динамическая медитация «Свобода мышц»

Придумайте три позитивные аффирмаций или выберите из списка, предложенного в книге «Состояние эффективности»¹. Запишите их ниже:

1.

2.

3.

Выполняйте упражнения по схемам на следующей странице. Повторяйте аффирмации все время выполнения упражнений. Вы можете произносить аффирмацию вслух или про себя, главное — четко и ясно.

¹ Состояние эффективности: Необычные методы самосовершенствования / Сергей Филиппов. — М.: Альпина Паблишер, 2015. — стр. 59 (<http://www.ozon.ru/context/detail/id/30716057/?partner=vertex>)

1. Хлест руками по спине

3 минуты

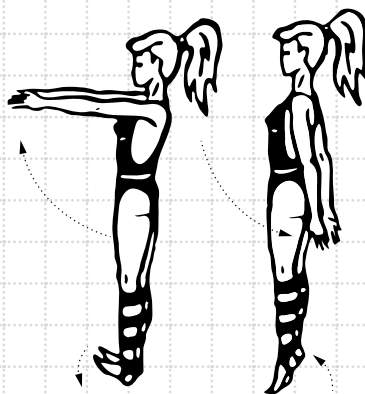
Аффирмация:



2. Лыжник

3 минуты

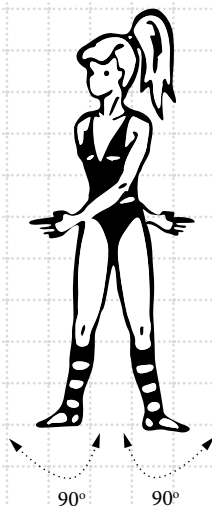
Аффирмация:



3. Маятник

1 минута

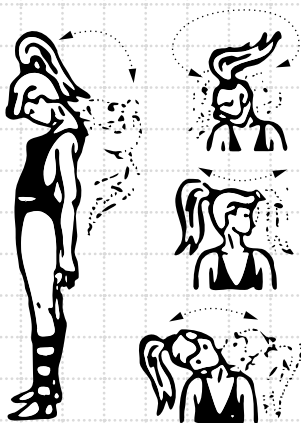
Без аффирмаций



4. Шалтай-болтай

5 минут

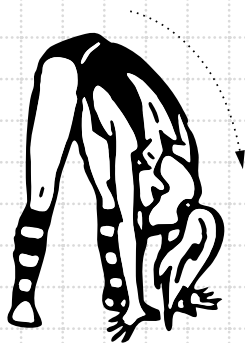
Аффирмация:



5. Наклоны

1 минута

Без аффирмаций

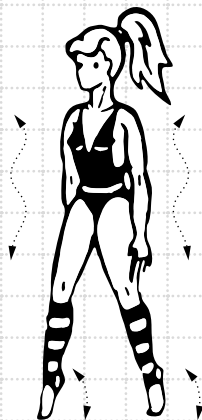


6. Желе

3 минуты

Без аффирмаций

Смейтесь все громче и громче



Рекомендую выполнять этот комплекс упражнений ежедневно в конце дня для снятия напряжения. Выполняя его регулярно, вы будете поддерживать в себе высокий энергетический уровень и избавляться от неприятных событий, которые нашли отражение в вашем теле за прошедший день.

Ставьте себе плюсы за каждый день, когда вы выполняли этот комплекс.

| понедельник | вторник | среда | четверг | пятница | суббота | воскресенье |
|-------------|---------|-------|---------|---------|---------|-------------|
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

Выполните динамическую медитацию «Свобода мышц» прямо сейчас и запишите ваши ощущения после выполнения упражнений:

Массаж спины

Также рекомендую пройти курс массажа спины из десяти сеансов, причем в оптимально жестком режиме воздействия, если, конечно, нет противопоказаний. Это поможет вам поднять жизненный тонус и распрощаться с грузом негатива, который вы тащили на себе.

Запланируйте визиты к массажисту прямо сейчас, иначе все отложится на неопределенное «потом». Найдите в Интернете хороший салон, где делают оздоровительный расслабляющий массаж. Позвоните туда, узнайте, сколько это будет стоить и запишитесь сразу на десять сеансов массажа.

Адрес :

Специалист:

Телефон:

Стоимость за десять сеансов массажа спины:

4. СНИМАЕМ СТРАХ ЖИТЬ

Если бы в книгу рекордов Гиннеса можно было занести самое популярное негативное чувство, то им стал бы страх. Люди привыкли бояться. Нам кажется, что это — естественная биологическая реакция организма, на которую мы не в состоянии повлиять. На самом же деле в основе всех страхов лежит тревожность — реакция, заложенная в нас неправильным воспитанием. Сейчас мы попробуем разобраться с причинами наших страхов с помощью эмоциональной медитации.

Эмоциональная медитация

«Радость жизни»

Представьте, что вам сто лет. Вы прожили свою жизнь такой, какая она есть сейчас, ничего не меняя. Вам осталось жить несколько часов. Ложитесь на диван или лучше на пол. Закройте глаза. Положите руки на грудь. Сделайте несколько глубоких и медленных вдохов и выдохов. Расслабьте все мышцы. Представьте себя дряхлым стариком со слабым телом. Перед вашими глазами проносится вся ваша жизнь. Еще несколько мгновений — и вы умрете. Уделите погружению в это состояние несколько минут. Сосредоточьтесь на своих ощущениях.

Теперь, глядя на вашу нынешнюю жизнь с высоты столетнего возраста, выпишите десять вещей, которых вы боялись напрасно, и десять вещей, о которых вы жалеете на пороге смерти.

Продолжайте работу с дневником только после того, как запишете десять страхов и десять сожалений.

Напрасно боялся:

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

Жалею, что:

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

Отлично!

Вернитесь в настоящее, почувствуйте себя здесь и сейчас. Как самочувствие? Пришли в себя?

Теперь закатайте рукава повыше. Пора распрощаться со страхами и сомнениями, которые мешают вам жить легко и счастливо.

1. Избавляемся от страхов

Посмотрите на ваш список страхов, которых вы боялись напрасно. Проработайте каждый пункт по следующей схеме:

1. Сконцентрируйтесь на страхе и максимально усиливайте его.

Это можно сделать путем волевой концентрации на самом страхе, или представив, что этот страх наступил в самой страшной его ипостаси, или путем усиления тех

ощущений, которые возникают в теле. Это может сопровождаться движениями, тремором, спазмом, желанием кричать или плакать. Это абсолютно нормально. Каждый этот страх нам нужно полностью исчерпать, пережить. Это как прививка от гриппа. Нужно ввести в организм немножко вируса, чтобы он научился его игнорировать.

2. Усиливайте страх до тех пор, пока он не станет вам безразличен.

Обычно это происходит через 1-5 минут усиления страха. Безразличие возникнет мгновенно. Это так же, если какую-либо мышцу долго держать в максимальном напряжении — через несколько минут она самопроизвольно расслабится. С вашим страхом произойдет то же самое:

- вы почувствуете безразличие к этому страху,
- или вы вдруг осознаете всю ничтожность и абсурдность этого страха,

- или вы почувствуете, что сильнее этого страха,
- или что-то аналогичное вышесказанному. Часто становится просто смешно.

3. Теперь представьте себя, смотрящего на ситуацию со стороны.

Это легко. Обнимите себя, успокойте, подбодрите, скажите приятные слова, поддержите себя, покажите, как вы себя любите. Говорите до тех пор, пока не почувствуете полное спокойствие.

Сделайте небольшой перерыв и приступайте к проработке следующего страха из списка — и так до самого последнего пункта. Запишите ваши ощущения.

**Я проработал страхи
и теперь чувствую:**

2. Избавляемся от сожалений

Теперь внимательно посмотрите на список ваших сожалений на странице 69.

Исходя из этих десяти пунктов, напишите сто конкретных желаний, которые вы хотели бы осуществить в жизни. Это могут быть невыполненные мечты, которые живут в вашей голове как неудачи прошлого. Это могут быть те цели, которые вы ставите себе из года в год, и до сих пор не смогли достичь. Это могут быть полезные привычки, которые вы хотели бы в себе воспитать. Что вы хотите сделать? Где хотите побывать? Чему хотите научиться? Пишите даже самые маленькие и незначительные желания, например, делать зарядку, пройти медосмотр.

Даже если вам кажется, что сто желаний — это слишком много, заставьте себя написать их за один раз, — так вы сможете вытащить ваши истинные

желания их подсознания.

Помните, чем точнее будет формулировка ваших желаний, тем проще их будет выполнять. Расставьте сроки выполнения и начинайте их воплощать пункт за пунктом, шаг за шагом.

Действуйте!

| Желание | Срок выполнения |
|---------|-----------------|
| 1. | |
| 2. | |
| 3. | |
| 4. | |
| 5. | |
| 6. | |
| 7. | |
| 8. | |
| 9. | |
| 10. | |

| Желание | Срок выполнения |
|----------------|------------------------|
| 11. | |
| 12. | |
| 13. | |
| 14. | |
| 15. | |
| 16. | |
| 17. | |
| 18. | |
| 19. | |
| 20. | |
| 21. | |
| 22. | |
| 23. | |
| 24. | |
| 25. | |
| 26. | |
| 27. | |
| 28. | |
| 29. | |
| 30. | |

| Желание | Срок выполнения |
|----------------|------------------------|
| 31. | |
| 32. | |
| 33. | |
| 34. | |
| 35. | |
| 36. | |
| 37. | |
| 38. | |
| 39. | |
| 40. | |
| 41. | |
| 42. | |
| 43. | |
| 44. | |
| 45. | |
| 46. | |
| 47. | |
| 48. | |
| 49. | |
| 50. | |

| Желание | Срок выполнения |
|---------|-----------------|
| 51. | |
| 52. | |
| 53. | |
| 54. | |
| 55. | |
| 56. | |
| 57. | |
| 58. | |
| 59. | |
| 60. | |
| 61. | |
| 62. | |
| 63. | |
| 64. | |
| 65. | |
| 66. | |
| 67. | |
| 68. | |
| 69. | |
| 70. | |

| Желание | Срок выполнения |
|---------|-----------------|
| 71. | |
| 72. | |
| 73. | |
| 74. | |
| 75. | |
| 76. | |
| 77. | |
| 78. | |
| 79. | |
| 80. | |
| 81. | |
| 82. | |
| 83. | |
| 84. | |
| 85. | |
| 86. | |
| 87. | |
| 88. | |
| 89. | |
| 90. | |

| Желание | Срок выполнения |
|----------------|------------------------|
| 91. | |
| 92. | |
| 93. | |
| 94. | |
| 95. | |
| 96. | |
| 97. | |
| 98. | |
| 99. | |
| 100. | |

Вы сделали это! Было нелегко, но вы справились. Я горжусь вами, что вы нашли в себе силы завершить это дело. Оно потребовало много энергии, поскольку вытаскивало из закромов вашей памяти болезненные переживания и заставляло ваш организм работать в несколько

раз интенсивнее. Чтобы восполнить силы, проведите динамическую медитацию «Свобода мышц».

Сделайте паузу в работе с дневником. Отдохните немного и начните выполнять желания из списка!

Для большей самомотивации обнародуйте ваш список желаний на своих страничках в соцсетях с тегом **#100мж**. Выкладывайте отчеты и фотографии, как вы выполнили свое желание. Вдохновляйте себя и других получать от жизни то, что хочется.

Попробуйте в ближайшие дни выполнить хотя бы одно большое желание или три–четыре маленьких, чтобы положить начало марафону желаний. До встречи!

САМОКОНТРОЛЬ

Как вы провели эти дни? Оглянитесь назад и подведите итоги. Очень важно фиксировать изменения и результат. Тогда вы сможете видеть ваш рост! И он будет вас вдохновлять двигаться вперед! К тому же это позволит вам закрепить положительный эффект от упражнения.

Так какие же изменения вы наблюдаете в себе:

Что изменилось в ваших отношениях в семье, с родителями и детьми?

Изменилось ли что-то на работе?

Что изменилось в отношениях с друзьями?

Что вы думаете теперь о вашем окружении?

5. ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ ДЕСТРУКТИВ- НЫХ МИНИ-Я

Все наши деструктивные Мини-Я, о которых говорилось в книге «Состояние эффективности» имеют несколько корней, которые их питают. Это тревожность, стыд, вина и обида. Можно бесконечно долго бороться с множеством деструктивных программ, а можно удалить корни, и тем самым запустить в себе процесс положительных изменений.

Вы готовы сделать это прямо сейчас?

Для начала прочитайте внимательно шестую главу из книги «Состояние эффективности»¹. Если уже читали, двигайтесь дальше. Перед выполнением этого упражнения настройте свой ум на конструктивную работу.

Вы можете выполнить задание самостоятельно, либо скачать на сайте www.vertexcoach.ru специальные аудиозаписи, на которых я проведу для вас медитации по освобождению от этих четырех негативных эмоций. Тогда вам нужно будет только поудобнее расположиться в вашем кресле, включить запись и погружаться в воспоминания, где лежат корни ваших проблем.

Если вы решили действовать самостоятельно, то внимательно прочитайте порядок выполнения упражнения.

¹ Состояние эффективности: Необычные методы самосовершенствования / Сергей Филиппов. — М.: Альпина Паблишер, 2015. — стр. 73 (<http://www.ozon.ru/context/detail/id/30716057/?partner=vertex>)

Тревожность

Повышенная тревожность приводит к следующим проблемам:

- суетливость,
- низкий авторитет,
- страх знакомства,
- «обломы» при приближении к цели,
- хроническая психическая усталость,
- несерьезное отношение к вам на работе,
- навешивание на вас проблем окружающими,
- проблемы с потенцией,
- проблемы с желудком,
- бессонница,
- приступы паники,
- страхи и фобии.

Шаг 1.

РАССЛАБЛЕНИЕ

1. Для выполнения этого упражнения вам потребуется тихая и теплая комната, с удобным креслом или диваном, где вы сможете остаться наедине с собой на 40-60 минут. Вас ничто не должно отвлекать — ни телефон, ни телевизор, ни незваные гости, ни крики за окном.

2. Теперь сядьте поудобнее в свое кресло и попытайтесь максимально расслабиться. Закройте глаза. Дышите медленно и глубоко. Почувствуйте, как выдох перетекает во вдох, а вдох — в выдох. Когда прогоните из головы все посторонние мысли и успокоите свой разум, переходите к следующему этапу.

Шаг 2.

ЦИКЛ ПОИСКА ПЕРВОГО ПЕРЕЖИВАНИЯ

3. Вспомните любое событие, когда вы испытывали тревожность. Представьте ярко, во всех красках это событие. Вспомните все, что вас окружало, что вам говорили, как вы реагировали.

4. Сосредоточьтесь на ощущениях. Какой частью тела вы чувствуете тревожность? Может быть, вам где-то давит, тянет, жжет, колет?

5. Усиьте это ощущение в теле до максимума. Почувствуйте его центр.

6. Пройдите сквозь центр этого ощущения, как сквозь туннель. Просто залезьте в него и соскользните в новую картинку из прошлого. Вспомните более раннюю ситуацию, в которой тоже проявлялась тревожность. Ваше подсознание само покажет вам нужную картинку.

7. Представьте новое воспоминание так же ярко. Снова сосредоточьтесь на ощущении в теле, как тревожность проявляется на этот раз. Ощущение может измениться, так как вы представляете себя не настоящего, а того, каким вы были в прошлом.

8. Усиьте ощущение в теле до максимума. Почувствуйте его центр. Пройдите сквозь него и посмотрите новую картинку из более дальнего прошлого. Как правило, каждая последующая картинка появляется сначала из юности, потом из детства, и даже из младенчества.

9. Повторяйте переход через тоннель пять–семь раз. До тех пор, пока не вспомните самое раннее событие, в котором вы впервые ощутили тревожность. Отлично, если вы вспомнили себя до трех-пяти лет. Бывает, что удастся вспомнить даже момент рождения, правда в редких случаях и при хорошей самоподготовке. Если нет, то ничего страшного, работайте с ощущением, которое удастся вспомнить. Как узнать, что именно это воспоминание самое раннее? Ваше подсознание в ответ на пятый–седьмой переход по тоннелю покажет одну и ту же картинку.

10. Переживите это событие еще раз. Вспомните все, что было вокруг, реакцию людей, слова, действия. Усиливайте ваше переживание. У вас могут появиться подергивания рук и ног, желание сменить позу, уйти в позу эмбриона, покричать, поплакать. Это нормально. Усиливайте это ощущение еще больше, пока не почувствуете следующее:

- безразличие к тревожности,
- свое превосходство над тревожностью,
- ничтожность и абсурдность тревожности,
- усталость, и вам просто надоело ее переживать,
- или что-то аналогичное вышесказанному, например, смех.

Шаг 3.

ТРАНСФОРМАЦИЯ

11. Прислушайтесь к ощущению тревожности внутри себя в том первом переживании из далекого детства. Представьте, как оно выглядит и дайте описание. Какой образ приходит вам на ум, когда вы думаете о своей тревожности?

Форма:

Цвет:

Размер:

Вес:

Температура:

Как его зовут:

В какой период вашей жизни оно появилось,
вам было _____ лет.

В связи с какими событиями оно появилось? Опишите здесь то, что вспомнили из самого далекого детства:

Почему оно появилось?

Что хорошего оно вам давало и дает сейчас? Подумайте хорошо. От каких ошибок оно вас спасло? На какие дела мотивировало?

Вежливо поблагодарите этот образ за службу и скажите: «Спасибо, что ты служил мне все эти годы и помогал. Теперь ты можешь расслабиться!»

Чем хорошим и полезным для вас оно теперь займется?

Шаг 4.

ЗАКРЕПЛЕНИЕ

12. Посмотрите на это событие далекого детства, как сильный разумный самодостаточный человек, каковым являетесь сейчас.

13. Обнимите себя — ребенка, успокойте, подбодрите, скажите слова поддержки и любви. Говорите до тех пор, пока не почувствуете полное спокойствие. Оставайтесь в этом положении так долго, как сочтете нужным.

14. Вернитесь в настоящее, в ваш сегодняшний день, в этот момент, когда вы выполняете это упражнение. Затем представьте себя в будущем через месяц, полгода, год. Какие картины вам показывает ваше подсознание? Что поменялось в вашей жизни после того, как из нее ушла тревожность?

15. В завершение сделайте динамическую медитацию «Свобода мышц».

16. Сделайте паузу на три дня. Затем заполните графу самоконтроля и можете приступать к проработке следующего негативного корня.

САМОКОНТРОЛЬ

Какие изменения вы наблюдаете в себе, окружающих, отношениях, работе, переговорах, любви, дружбе. Запишите все, это позволит вам закрепить положительные эффект от выполнения упражнения.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

Стыд

Данный корень приводит к следующим проблемам:

- знакомство с противоположным полом,
- проблемы с выступлением на публике,
- синдром стеснительного мочевого пузыря (не можете помочиться в общественном туалете),
- проблемы перехода к сексу при выстраивании отношений,
- заниженная самооценка,
- скованность действий,
- неуверенное поведение,
- ступоры в поведении,
- обвинение других, навешивание ярлыков.

Шаг 1.

РАССЛАБЛЕНИЕ

1. Для выполнения этого упражнения вам потребуется тихая и теплая комната, с удобным креслом или диваном, где вы сможете остаться наедине с собой на 40-60 минут. Вас ничто не должно отвлекать — ни телефон, ни телевизор, ни незваные гости, ни крики за окном.

2. Теперь сядьте поудобнее в свое кресло и попытайтесь максимально расслабиться. Закройте глаза. Дышите медленно и глубоко. Почувствуйте, как выдох перетекает во вдох, а вдох — в выдох. Когда прогоните из головы все посторонние мысли и успокоите свой разум, переходите к следующему этапу.

Шаг 2.

ЦИКЛ ПОИСКА ПЕРВОГО ПЕРЕЖИВАНИЯ

3. Вспомните любое событие, когда вы испытывали стыд. Представьте ярко, во всех красках это событие. Вспомните все, что вас окружало, что вам говорили, как вы реагировали.

4. Сосредоточьтесь на ощущениях. Какой частью тела вы чувствуете стыд? Может быть, вам где-то давит, тянет, жжет, колет?

5. Усиьте это ощущение в теле до максимума. Почувствуйте его центр.

6. Пройдите сквозь центр этого ощущения, как сквозь туннель. Просто залезьте в него и соскользните в новую картинку из прошлого. Вспомните более раннюю ситуацию, в которой тоже проявлялся стыд. Ваше подсознание само покажет вам нужную картинку.

7. Представьте новое воспоминание также ярко. Снова сосредоточьтесь на ощущении в теле, как стыд проявляется на этот раз. Ощущение может измениться, так как вы представляете себя не настоящего, а того, каким вы были в прошлом.

8. Усиьте ощущение стыда в теле до максимума. Почувствуйте его центр. Пройдите сквозь него и посмотрите новую картинку из более дальнего прошлого. Как правило, каждая последующая картинка появляется сначала из юности, потом из детства, и даже из младенчества.

9. Повторяйте переход через тоннель пять–семь раз. До тех пор, пока не вспомните самое раннее событие, в котором вы впервые ощутили стыд. Отлично, если вы вспомнили себя до трех-пяти лет. Бывает, что удастся вспомнить даже момент рождения, правда в редких случаях и при хорошей самоподготовке. Если нет, то ничего страшного, работайте с ощущением, которое удастся вспомнить. Как узнать, что именно это воспоминание самое раннее? Ваше подсознание в ответ на пятый–седьмой переход по тоннелю покажет одну и ту же картинку.

10. Переживите это событие еще раз. Вспомните все, что было вокруг, реакцию людей, слова, действия. Усиливайте ваше переживание. У вас могут появиться подергивания рук и ног, желание сменить позу, уйти в позу эмбриона, покричать, поплакать. Это нормально. Усиливайте это ощущение еще больше, пока не почувствуете следующее:

- безразличие к стыду,
- свое превосходство над стыдом,
- ничтожность и абсурдность стыда,
- усталость, и вам просто надоело его переживать,
- или что-то аналогичное вышесказанному, например, смех.

Шаг 3.

ТРАНСФОРМАЦИЯ

11. Прислушайтесь к ощущению стыда внутри себя в том первом переживании из далекого детства. Представьте, как оно выглядит и дайте описание. Какой образ приходит вам на ум, когда вы думаете о своем чувстве стыда?

Форма:

Цвет:

Размер:

Вес:

Температура:

Как его зовут:

В какой период вашей жизни оно появилось,
вам было _____ лет.

В связи с какими событиями оно появилось? Опишите здесь то, что вспомнили из самого далекого детства:

Почему оно появилось?

Что хорошего оно вам давало и дает сейчас? Подумайте хорошо. От каких ошибок оно вас спасло? На какие дела мотивировало?

Вежливо поблагодарите этот образ за службу и скажите: «Спасибо, что ты служил мне все эти годы и помогал. Теперь ты можешь расслабиться!»

Чем хорошим и полезным для вас оно теперь займется?

Шаг 4.

ЗАКРЕПЛЕНИЕ

12. Посмотрите на это событие далекого детства, как сильный разумный самодостаточный человек, каковым являетесь сейчас. Посмотрите на себя маленького со стороны, представьте картину максимально ярко.

13. Обнимите себя — ребенка, успокойте, подбодрите, скажите слова поддержки и любви. Говорите до тех пор, пока не почувствуете полное спокойствие. Оставайтесь в этом положении так долго, как сочтете нужным.

14. Вернитесь в настоящее, в ваш сегодняшний день, в этот момент, когда вы выполняете это упражнение. Затем представьте себя в будущем через месяц, полгода, год. Какие картины вам показывает ваше подсознание?

Что поменялось в вашей жизни после того, как из нее ушел стыд?

15. В завершение рекомендую выполнить динамическую медитацию “Свобода мышц”.

16. Сделайте паузу на три дня. Затем заполните графу самоконтроля и можете приступать к проработке следующего негативного корня.

САМОКОНТРОЛЬ

Какие изменения вы наблюдаете в себе, окружающих, отношениях, работе, переговорах, любви, дружбе. Запишите все, это позволит вам закрепить положительные эффект от выполнения упражнения.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

Вина

Данный корень приводит к следующим проблемам во взрослой жизни:

- невозможность радоваться и быть счастливым,
- невозможность расслабиться,
- трудоголизм,
- рабское место на работе,
- рабское место в отношениях,
- заниженная самооценка,
- вы постоянно крайний,
- вы все делаете за всех,
- успех проходит мимо вас,
- неуверенность во всем,
- низкая сопротивляемость внешней критике,
- болезненная самокритичность,
- постоянное принижение себя,

- ощущение, что ты должен,
- легкая подверженность манипуляциям окружающих,
- постоянные попытки оправдаться,
- желание нравиться любой ценой — обесценивание себя.

Шаг 1.

РАССЛАБЛЕНИЕ

1. Для выполнения этого упражнения вам потребуется тихая и теплая комната, с удобным креслом или диваном, где вы сможете остаться наедине с собой на 40-60 минут. Вас ничто не должно отвлекать — ни телефон, ни телевизор, ни незваные гости, ни крики за окном.

2. Теперь сядьте поудобнее в свое кресло и попытайтесь максимально расслабиться. Закройте глаза.

Дышите медленно и глубоко. Почувствуйте, как выдох перетекает во вдох, а вдох — в выдох. Когда прогоните из головы все посторонние мысли и успокоите свой разум, переходите к следующему этапу.

Шаг 2.

ЦИКЛ ПОИСКА ПЕРВОГО ПЕРЕЖИВАНИЯ

3. Вспомните любое событие, когда вы испытывали чувство вины. Представьте ярко, во всех красках это событие. Вспомните все, что вас окружало, что вам говорили, как вы реагировали.

4. Сосредоточьтесь на ощущениях. Какой частью тела вы чувствуете вину? Может быть, вам где-то давит, тянет, жжет, колет?

5. Усильте это ощущение вины в теле до максимума. Почувствуйте его центр.

6. Пройдите сквозь центр этого ощущения, как сквозь туннель. Просто залезьте в него и соскользните в новую картинку из прошлого. Вспомните более раннюю ситуацию, в которой тоже проявлялась вина. Ваше подсознание само покажет вам нужную картинку.

7. Представьте новое воспоминание также ярко. Снова сосредоточьтесь на ощущении в теле, как вина проявляется на этот раз. Ощущение может измениться, так как вы представляете себя не настоящего, а того, каким вы были в прошлом.

8. Усильте ощущение в теле до максимума. Почувствуйте его центр. Пройдите сквозь него и посмотрите новую картинку из более дальнего прошлого. Как правило, каждая

последующая картинка появляется сначала из юности, потом из детства, и даже из младенчества.

9. Повторяйте переход через тоннель пять–семь раз. До тех пор, пока не вспомните самое раннее событие, в котором вы впервые ощутили вину. Отлично, если вы вспомнили себя до трех-пяти лет. Бывает, что удастся вспомнить даже момент рождения, правда в редких случаях и при хорошей самоподготовке. Если нет, то ничего страшного, работайте с ощущением, которое удастся вспомнить. Как узнать, что именно это воспоминание самое раннее? Ваше подсознание в ответ на пятый–седьмой переход по тоннелю покажет одну и ту же картинку.

10. Переживите это событие еще раз. Вспомните все, что было вокруг, реакцию людей, слова, действия. Усиливайте ваше переживание. У вас могут появиться

подергивания рук и ног, желание сменить позу, уйти в позу эмбриона, покричать, поплакать. Это нормально. Усиливайте это ощущение еще больше, пока не почувствуете следующее:

- безразличие к вине,
- свое превосходство над виной,
- ничтожность и абсурдность вины,
- усталость, и вам просто надоело ее переживать,
- или что-то аналогичное вышесказанному, например, смех.

Шаг 3.

ТРАНСФОРМАЦИЯ

11. Прислушайтесь к ощущению вины внутри себя в том первом переживании из далекого детства. Представьте, как оно выглядит и дайте описание. Какой образ приходит вам на ум, когда вы думаете о своей вине?

Форма:

Цвет:

Размер:

Вес:

Температура:

Как его зовут:

В какой период вашей жизни оно появилось,
вам было _____ лет.

В связи с какими событиями оно появилось? Опишите здесь то, что вспомнили из самого далекого детства:

Почему оно появилось?

Что хорошего оно вам давало и дает сейчас? Подумайте хорошо. От каких ошибок оно вас спасло? На какие дела мотивировало?

Вежливо поблагодарите этот образ за службу и скажите: «Спасибо, что ты служил мне все эти годы и помогал. Теперь ты можешь расслабиться!»

Чем хорошим и полезным для вас оно теперь займется?

Шаг 4.

ЗАКРЕПЛЕНИЕ

12. Посмотрите на это событие далекого детства, как сильный разумный самодостаточный человек, каковым являетесь сейчас. Посмотрите на себя маленького со стороны, представьте картину максимально ярко.

13. Обнимите себя — ребенка, успокойте, подбодрите, скажите слова поддержки и любви. Говорите до тех пор, пока не почувствуете полное спокойствие. Оставайтесь в этом положении так долго, как сочтете нужным.

14. Вернитесь в настоящее, в ваш сегодняшний день, в этот момент, когда вы выполняете это упражнение. Затем представьте себя в будущем через месяц, полгода, год. Какие картины вам показывает ваше подсознание?

Что поменялось в вашей жизни после того, как из нее ушла вина?

15. В завершение сделайте динамическую медитацию “Свобода мышц”.

16. Сделайте паузу на три дня. Затем заполните графу самоконтроля и можете приступать к проработке следующего негативного корня.

САМОКОНТРОЛЬ

Какие изменения вы наблюдаете в себе, окружающих, отношениях, работе, переговорах, любви, дружбе. Запишите все, это позволит вам закрепить положительные эффект от выполнения упражнения.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

Обида

Данный корень приводит к следующим проблемам во взрослой жизни:

- мстительность,
- агрессивность,
- бегство от реальности (игры, алкоголь, наркотики, мистика),
- злобность,
- завистливость,
- низкая энергетика,
- скверный характер,
- мало или нет друзей,
- вспыльчивость,
- низкий иммунитет,
- предрасположенность к онкологии,
- корневая обида на жизнь (все во всем вокруг виноваты, жизнь — штука тяжелая и т.д.).

Шаг 1.

РАССЛАБЛЕНИЕ

1. Для выполнения этого упражнения вам потребуется тихая и теплая комната, с удобным креслом или диваном, где вы сможете остаться наедине с собой на 40-60 минут. Вас ничто не должно отвлекать — ни телефон, ни телевизор, ни незваные гости, ни крики за окном.

2. Теперь сядьте поудобнее в свое кресло и попытайтесь максимально расслабиться. Закройте глаза. Дышите медленно и глубоко. Почувствуйте, как выдох перетекает во вдох, а вдох — в выдох. Когда прогоните из головы все посторонние мысли и успокоите свой разум, переходите к следующему этапу.

Шаг 2.

ЦИКЛ ПОИСКА ПЕРВОГО ПЕРЕЖИВАНИЯ

3. Вспомните любое событие, когда вы чувствовали обиду. Представьте ярко, во всех красках это событие. Вспомните все, что вас окружало, что вам говорили, как вы реагировали.

4. Сосредоточьтесь на ощущениях. Какой частью тела вы чувствуете обиду? Может быть, вам где-то давит, тянет, жжет, колет?

5. Усиьте это ощущение в теле до максимума. Почувствуйте его центр.

6. Пройдите сквозь него, как сквозь туннель. Просто залезьте в этот центр и соскользните в новую картинку из прошлого. Вспомните более раннюю ситуацию,

в которой тоже проявлялась обида. Ваше подсознание само покажет вам нужную картинку.

7. Представьте новое воспоминание так же ярко. Снова сосредоточьтесь на ощущении в теле, как обида проявляется. Ощущение может измениться, так как вы представляете себя не настоящего, а того, каким вы были в прошлом.

8. Усиьте ощущение в теле до максимума. Почувствуйте его центр. Пройдите сквозь него и посмотрите новую картинку из более дальнего прошлого. Как правило, каждая последующая картинка появляется сначала из юности, потом из детства, и даже из младенчества.

9. Повторяйте переход через тоннель пять–семь раз. До тех пор, пока не вспомните самое раннее событие, в котором вы впервые ощутили обиду. Отлично, если вы

вспомнили себя до трех-пяти лет. Бывает, что удастся вспомнить даже момент рождения, правда в редких случаях и при хорошей самоподготовке. Если нет, то ничего страшного, работайте с ощущением, которое удастся вспомнить. Как узнать, что именно это воспоминание самое раннее? Ваше подсознание в ответ на пятый–седьмой переход по тоннелю покажет одну и ту же картинку.

10. Переживите это событие еще раз. Вспомните все, что было вокруг, реакцию людей, слова, действия. Усиливайте ваше переживание. У вас могут появиться подергивания рук и ног, желание сменить позу, уйти в позу эмбриона, покричать, поплакать. Это нормально. Усиливайте это ощущение еще больше, пока не почувствуете следующее:

- безразличие к обиде,
- свое превосходство над обидой,
- ничтожность и абсурдность обиды,
- усталость, и вам просто надоело ее переживать,
- или что-то аналогичное вышесказанному, например, смех.

Шаг 3.

ТРАНСФОРМАЦИЯ

11. Прислушайтесь к ощущению обиды внутри себя в том первом переживании из далекого детства. Представьте, как оно выглядит и дайте описание. Какой образ приходит вам на ум, когда вы думаете о своей обиде?

Форма:

Цвет:

Размер:

Вес:

Температура:

Как его зовут:

В какой период вашей жизни оно появилось,
вам было _____ лет.

В связи с какими событиями оно появилось? Опишите здесь то, что вспомнили из самого далекого детства:

Почему оно появилось?

Что хорошего оно вам давало и дает сейчас? Подумайте хорошо. От каких ошибок оно вас спасло? На какие дела мотивировало?

Вежливо поблагодарите этот образ за службу и скажите: «Спасибо, что ты служил мне все эти годы и помогал. Теперь ты можешь расслабиться!»

Чем хорошим и полезным для вас оно теперь займется?

Шаг 4.

ЗАКРЕПЛЕНИЕ

12. Посмотрите на это событие далекого детства, как сильный разумный самодостаточный человек, каковым являетесь сейчас. Посмотрите на себя маленького со стороны, представьте картину максимально ярко.

13. Обнимите себя — ребенка, успокойте, подбодрите, скажите слова поддержки и любви. Говорите до тех пор, пока не почувствуете полное спокойствие. Оставайтесь в этом положении так долго, как сочтете нужным.

14. Вернитесь в настоящее, в ваш сегодняшний день, в этот момент, когда вы выполняете это упражнение. Затем представьте себя в будущем через месяц, полгода, год. Какие картины вам показывает ваше подсознание?

Что поменялось в вашей жизни после того, как из нее ушла обида?

15. В завершение сделайте динамическую медитацию «Свобода мышц».

16. Сделайте паузу на три дня. Затем заполните графу самоконтроля и можете приступать к проработке следующего негативного корня.

Для самых обидчивых:

Обида — глупая, неприятная эмоция, и при этом она из самых сильных. Она заставляет нас все время обобщиваться назад и переживать ошибки и неудачи прошлого снова и снова.

В следующий раз, когда вдруг случится что-то, что вас обижает, прочитайте эту шутиливую мантру обиженного индюка. Желательно перед зеркалом и с выражением! Ее эффективность подтверждают сотни тысяч обиженных и простивших.

«Я такой важный индюк, что не могу позволить, чтобы кто-то поступал согласно своей природе, если она мне не нравится. Я такой важный индюк, что если кто-то сказал или поступил не так, как я ожидал — я накажу его своей обидой. О, пусть видит, как это важно — моя обида, пусть он получит ее в качестве наказания за свой «проступок». Ведь я очень, очень важный индюк!

Я не ценю свою жизнь. Я настолько не ценю свою жизнь, что мне не жалко тратить ее бесценное время на обиду. Я откажусь от минуты радости, от минуты счастья, от минуты игривости, я лучше отдам эту минуту своей обиде. И мне все равно, что эти частые минуты сложатся в часы, часы — в дни, дни — в недели, недели — в месяцы, а месяцы — в годы. Мне не жалко провести годы своей жизни в обиде — ведь я не ценю свою жизнь.

Я очень уязвим. Я настолько уязвим, что я вынужден охранять свою территорию и отзываться обидой на каждого, кто ее задел. Я повешу себе на лоб табличку «Осторожно, злая собака» и пусть только кто-то попробует ее не заметить! Я окружу свою уязвимость высокими стенами, и мне плевать, что через них не видно того, что происходит снаружи — зато моя уязвимость будет в безопасности.

Я раздую из мухи слона. Я возьму эту полудохлую муху чужого ляпа, яотреагирую на нее своей обидой. Я не напишу в дневнике, как прекрасен мир, я напишу — как подло со мной поступили. Я не расскажу друзьям, как я их люблю, я полвечера посвящу тому, как сильно меня обидели. Мне придется влить в муху столько своих и чужих сил, чтобы она стала слоном. Ведь от мухи легко отмахнуться или даже не заметить, а слона — нет. Поэтому я раздуваю мух до размеров слонов.

Я нищ. Я настолько нищ, что не могу найти в себе каплю великодушия — чтобы простить, каплю самоиронии — чтобы посмеяться, каплю щедрости — чтобы не заметить, каплю мудрости — чтобы не зацепиться, каплю любви — чтобы принять. У меня попросту нет этих капель, ведь я очень, очень ограничен и нищ».

САМОКОНТРОЛЬ

Какие изменения вы наблюдаете в себе, окружающих, отношениях, работе, переговорах, любви, дружбе. Запишите все. Это позволит вам закрепить положительный эффект от выполнения упражнения.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

6. ФОРМИРУЕМ НУЖНЫЕ МИНИ-Я

Итак, мы нашли и обезвредили проблемы. Теперь можем смело приступить к совершенствованию своих лучших сторон и создавать нового себя. Пришло время формировать полезные программы, которые будут помогать вам в жизни.

Известно несколько способов, как это сделать. Существует долгий вариант, он описан в книге «Состояние эффективности». Здесь же я вам расскажу о более динамичном и быстром способе. Его основу составляют комбинации affirmаций¹ и физических упражнений. Ранее вы уже начали выполнять динамическую медитацию «Свобода мышц». Можете ее закончить и выбрать для себя медитацию «Хард», принципиально

¹ Состояние эффективности: Необычные методы самосовершенствования / Сергей Филиппов. — М.: Альпина Паблишер, 2015. — стр. 107-112 с. (<http://www.ozon.ru/context/detail/id/30716057/?partner=vertex>)

новую, или медитацию «Лайт», которая повторяет уже известную в физическом аспекте, но подключает новые аффирмации.

Аффирмации

Выберите пять аффирмаций, которые вам нужны в ближайшее время. Можете обратиться к списку в книге «Состояние эффективности», а лучше придумайте сами, так как ваши формулировки будут точно отражать то, что именно вы хотите. Запишите их:

1.

2.

3.

4.

5.

Упражнения

Ниже предложены два комплекса упражнений — для людей с хорошей и обычной физической подготовкой. В первом случае вам потребуются гантели, турник и брусья. Если вы посещаете спортзал, то можете формировать свои полезные программы во время тренировки. Если предпочитаете заниматься дома, выполняйте альтернативные упражнения на свой выбор, либо приобретите личные турник-брусья-гантели.

Если вы не занимаетесь спортом и не делаете зарядку, то лучше начинайте с телесной медитации «Лайт».

Пожалуйста, перед началом выполнения упражнений задания убедитесь, что их выполнение не принесет вреда вашему здоровью, соотнесите свою физическую форму с упражнениями, указанными в задании. В случае появления недомогания, ухудшения самочувствия, прекратите выполнение упражнений и при необходимости обратитесь к врачу.

Телесная медитация Хард

Для физически крепких людей

Максимальный результат данное упражнение дает только в том случае, если его выполнять каждый день в течение месяца. В среднем на одну тренировку требуется полчаса. Сначала сделайте небольшую разогревающую разминку — несколько наклонов туловищем, махов руками, приседаний. Ваша задача выполнять от 20 до 50 повторений, как в работе на рельеф мышц, и на каждый раз повторять выбранную аффирмацию. Если количество дается вам слишком легко — уложите упражнение, если вам тяжело выполнить 20 повторений — упрощайте.

Каждое упражнение выполняйте за один подход.

1. Отжимание от пола в жиме лежа

Упритесь ладонями

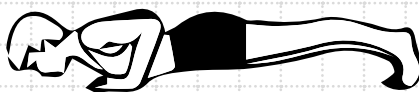
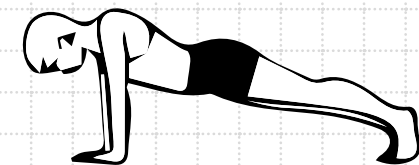
в пол, согните руки,

чтобы грудь почти

касалась пола. Вдох.

Поднимите корпус до

полного распрямления рук. Выдох. Следите за напряжением в спине, держите ее ровно — поясница не должна прогибаться.



Чтобы упростить выполнение, можете упереться ногами не в одну точку, а на ширине плеч или упереться в пол коленями.

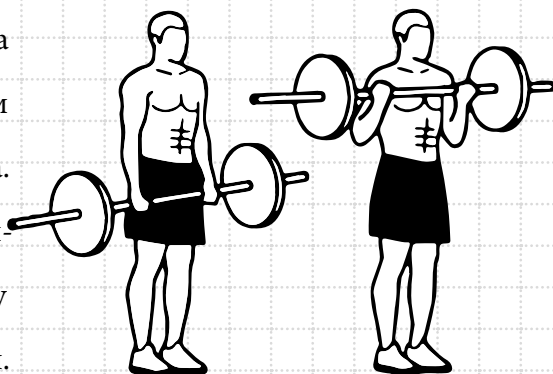
Чтобы усложнить упражнение, поставьте руки ближе, локти уводите назад, а не в стороны, либо упирайтесь только на одну ногу.

Аффирмация:

2. Подъем груза на бицепсы

Поставьте ноги на ширине плеч, руки опустите вдоль тела.

Держите утяжелитель: гантели, штангу или бутылки с водой.



Медленно поднимайте груз к груди и опускайте обратно.

Не «бросайте» руки, чтобы не травмировать локтевой сустав — груз должны держать мышцы, а не суставы локтя и запястья.

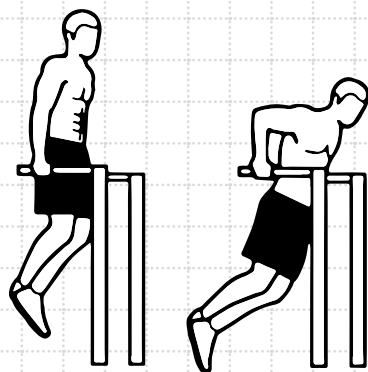
Чтобы усложнить упражнение, увеличивайте вес, либо поднимайте груз на прямых руках.

Чтобы упростить, возьмите вес меньше или поднимайте руки по очереди.

Аффирмация:

3. Отжимание на брусьях

Упритесь вытянутыми руками в брусья. Сгибайте руки, пока плечо не окажется параллельно полу и вер-



нитесь в исходное положение. В домашних условиях вы можете упираться в два стола, расложенные рядом.

Чтобы усложнить упражнение, повторяйте его большее количество раз.

Чтобы упростить упражнение, сгибайте руки меньше или задействуйте ноги. Либо выполняйте другое упражнение: встаньте к стулу спиной, упритесь ладонями в его сидение, вытяните ноги вперед и отжимайтесь руками от стула.

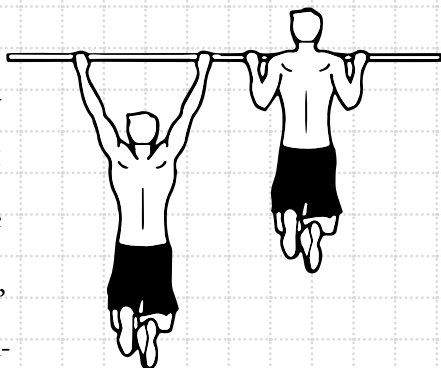
Аффирмация:

4. Подтягивание на турнике

Возьмитесь руками за турник на комфортной ширине. Подтягивайте

себя вверх до той высоты, когда ваш подбородок ока-

жется выше турника, задержитесь на секунду и плавно опускайтесь обратно.



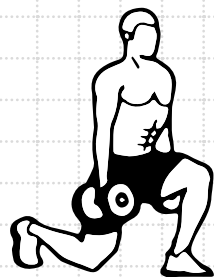
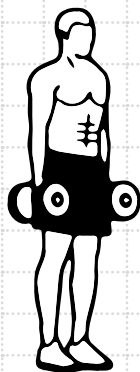
Чтобы усложнить упражнение, меняйте ширину хвата, или используйте утяжеление.

Чтобы упростить упражнение, упирайтесь в стену, чтобы помочь себе, или выполняйте подтягивания на высоту, которая будет комфортна.

Аффирмация:

5. Выпады с грузом

Поставьте ноги на ширине плеч, возьмите в руки вес. Шагните вперед так, чтобы вы могли присесть на эту



ногу, а бедро оказалось параллельным полу. Вернитесь в исходное положение и повторите с другой ноги.

Не прогибайте поясницу. Совершайте упражнение без рывков и ударов. Ваш вес не должен ложиться на коленные суставы и щиколотки.

Для того, чтобы усложнить упражнение увеличьте вес в руках, добавьте утяжеление на корпус или выполняйте упражнение быстрее.

Для того, чтобы упростить упражнение, выполняйте его с минимальным весом в руках или попробуйте начать с обычных приседаний.

Аффирмация:

Телесная медитация Лайт

Щадящий вариант

Телесная медитация «ЛАЙТ» повторяет динамическую медитацию «Свобода мышц». Однако, на этот раз мы будем использовать такие аффирмации, которые формируют ваши полезные программы.

Запишите новые аффирмации рядом с упражнениями, чтобы лучше их запомнить. Выполняйте этот комплекс упражнений утром вместо гимнастики и вечером, примерно за два часа до сна. Наполните свое тело энергией, а аффирмации верой.

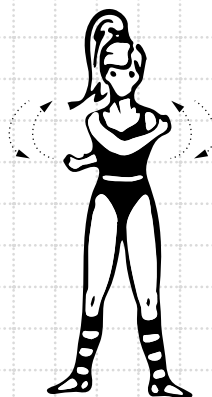
Через месяц регулярного выполнения этой медитации вы можете начинать формировать следующую полезную программу. Напишите ниже, что это могут быть за программы:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

1. Хлест руками по спине

3 минуты

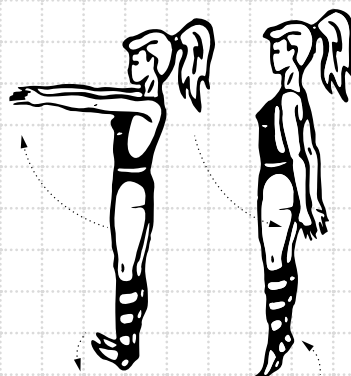
Аффирмация:



2. Лыжник

3 минуты

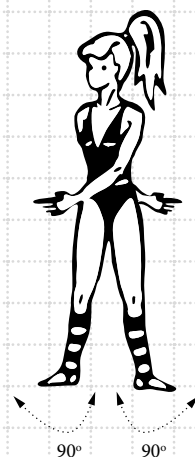
Аффирмация:



3. Маятник

1 минута

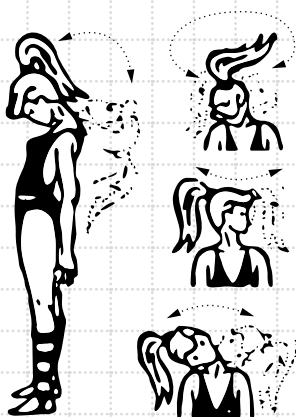
Без аффирмаций



4. Шалтай–болтай

3 минуты

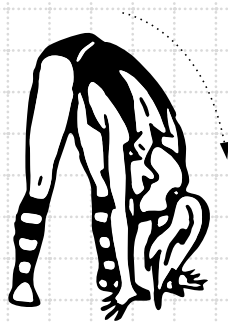
Аффирмация:



5. Наклоны

1 минута

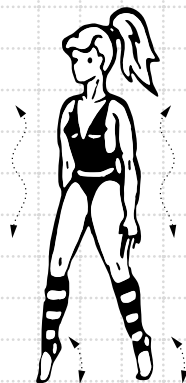
Без аффирмаций



6. Желе

3 минуты

Смех



САМОКОНТРОЛЬ

Какие изменения вы наблюдаете в себе, окружающих, отношениях, работе, переговорах, любви, дружбе. Запишите все изменения, это позволит вам закрепить положительный эффект от выполнения упражнения.

1.

2.

3.

4.

5

6.

7.

8.

9.

10.

7. ВРЕМЯ ПОДВОДИТЬ ИТОГИ

Помните, каким человеком вы были два-три месяца назад, когда только взяли в руки этот дневник? Чувствуете, как вы изменились за это время?

А окружающие заметили ваши перемены?

Если вы выполнили все упражнения, то теперь вы человек, с которым легко и интересно общаться. Вами восхищаются. И, возможно, берут с вас пример. Вы чувствуете себя свободнее, увереннее и счастливее.

Похвалите себя за выполненную работу.

Сделайте себе несколько самых приятных комплиментов:

1.

2.

3.

4.

5.

Вы готовы перейти на новый этап саморазвития — более сложный и ответственный. Ваши вновь обретенные качества мы будем закалять на практике.

Вам предстоит научиться помогать другим людям, как вы ранее, освободиться от оков тревожности, стыда, вины и обиды по Методике ЭВС. Сначала в формате тет-а-тет вашим близким и знакомым, затем в виде групповых занятий незнакомым людям. Спрашиваете, зачем вам это надо? Тогда я расскажу вам одну из самых любимых своих притч.

Притча о взаимосвязи всего сущего

Однажды ученики спросили своего Учителя:

— Скажи, Учитель, почему одни люди ломаются в трудных ситуациях, а другие проявляют стойкость?

Почему для одних мир рушится, другие же находят в себе силы продолжать жить; первые уходят в депрессию, а для вторых она не страшна?

— Это потому, — ответил Учитель, — что мир каждого человека подобен звездной системе. Только у первых в этой системе имеется лишь одно-единственное небесное тело — они сами. Вся их вселенная вращается исключительно вокруг их самих, а потому любая катастрофа приводит и к гибели всего такого мира. Вторые же обитают в окружении других небесных тел, они привыкли думать не только о себе, но и о тех, кто рядом. В трудные минуты жизни их мысли не сосредотачиваются лишь на собственных проблемах. Потребность заботиться и помогать другим у них берет верх над тяжкими раздумьями.

Участвуя в жизни окружающих и поддерживая их в трудную минуту, такие люди, сами того не сознавая, спасают от гибели самих себя.

ИТАК, ПРОДОЛЖАЕМ

ЭТАП II. ПОМОГИ ДРУГИМ

*Или знание неисчерпаемо и должно
следовать дальше*

Мы рождаемся среди людей, живем среди них и умираем в их окружении. На протяжении всей своей жизни мы встречаем тысячи самых разных людей и только во взаимоотношениях с ними способны раскрыться и стать по-настоящему счастливыми. К сожалению, не у всех это получается сделать.

Одиночество. Апатия. Равнодушие. Депрессия. Самые актуальные проблемы для людей нашего времени. Часто их причинами выступают те негативные эмоции, с которыми мы с вами уже научились справ-

ляться — тревожность, вина, стыд и обида. Ошибки прошлого не дают этим людям снова уверенно встать на ноги и идти вперед с гордо поднятой головой и улыбкой до ушей. Наша с вами задача улучшить их внутреннее состояние и отношение к жизни с помощью персонального коучинга. В этой главе мы научимся его проводить, а также продолжим познавать и развивать себя. Мы раскроем ваши лидерские качества, научимся влиять на других и не зависеть от чужого мнения.

Когда вы начнете работать с другими людьми, вы более глубоко и точно поймете нюансы Методики ЭВС, так как люди будут давать вам обратную связь. Через этот опыт вы несоизмеримо лучше познаете свой внутренний мир, увидите, как сильно он отличается от других, и увидите его уникальность и красоту. К тому же помогать людям — благое дело, которое вернется к вам многократно в виде интересных возможностей от жизни.

1. НОВАЯ ВЫСОТА

В течение следующих двух-трех месяцев вам предстоит провести коучинг для десяти разных людей по Методике ЭВС. Это могут быть ваши знакомые, друзья, родные. Пока вы выполняли упражнения из первой главы, у вас наверняка появлялись мысли, кому из окружающих вас людей стоило бы пройти этот курс. Оглянитесь вокруг. Вспомните, кому из ваших знакомых не помешало бы избавиться от негативного отношения к жизни и внутренним проблемам.

Предлагаю, прямо сейчас провести ревизию и составить наш список. Не стремитесь заполнять таблицу за один раз. Для начала хватит трех-пяти человек. Постепенно найдете и запишите остальных.

| Имя | Контакты |
|-----|----------|
| 1. | |
| 2. | |
| 3. | |
| 4. | |
| 5. | |
| 6. | |
| 7. | |
| 8. | |
| 9. | |
| 10. | |

| Какую пользу принесет методика ему | Какую пользу принесет человек мне * |
|---------------------------------------|--|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

| Имя | Контакты |
|-----|----------|
| 11. | |
| 12. | |
| 13. | |
| 14. | |
| 15. | |
| 16. | |
| 17. | |
| 18. | |
| 19. | |
| 20. | |

| Какую пользу принесет методика ему | Какую пользу принесет человек мне * |
|---------------------------------------|--|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

* Не стоит делать круглые глаза, удивляясь, что вам нужно подумать о том, чем человек, которому вы будете помогать, может вам «отплатить». Это лишь воспитывает в вас дальновидность и полезную расчетливость. Если ваше участие ему действительно поможет, то он пожелает вас отблагодарить.

2. КАК НАЧАТЬ ДЕЙСТВОВАТЬ?

Звоните первому человеку из вашего списка и договаривайтесь на встречу. Расскажите о Методике ЭВС, как вы ее применяли и как она изменила вас и вашу жизнь. Объясните ему, почему вы считаете, что ему важно

тоже пройти этот курс саморазвития. Для выполнения этого задания вам потребуются навыки взаимодействия и коммуникации, которые используются в продажах. Подробно о них я рассказываю в книге «Sales-детонатор»¹.

Только хочу вас предостеречь — не надо его «залечивать» и навязывать свою помощь. Скажите, что вы можете провести для него эти упражнения, поддержать и подсказать, как лучше их выполнять. Ваша задача — сделать так, чтобы он согласился на проведение коучинга. Вы можете по-дружески попросить его помочь вам потренироваться или «протестировать» программу саморазвития.

Если человек не соглашается, не стоит на него давить. Попробуйте обратиться к нему через пару недель, когда он уже осмыслит ваше предложение. Пока не теряйте время и пробуйте договориться с кем-нибудь другим. Если же вы получили согласие, то немедленно приступайте к подготовке!

¹ Sales-детонатор: Как добиться взрывного роста продаж / Сергей Филиппов. — М.: Альпина Паблишер, 2015. (<http://www.ozon.ru/context/detail/id/29390934/?partner=vertex>)

3. КАК ГОТОВИТЬСЯ К ЗАНЯТИЮ?

Вы уникальная личность, с огромными возможностями, с огромным потенциалом. По мере того, как вы осваивали Методику ЭВС, раскрывались

ваши истинные способности. Теперь вы готовы идти на большой риск и не боитесь отказов; вы больше не ориентируетесь на одобрение других людей; вы делаете то, что приносит вам радость и удовлетворение. Что наиболее важно, теперь в вашей душе спокойствие, и вы по-настоящему цените самого себя.

За это время, что вы усердно занимались саморазвитием, вы получили достаточно мудрости и опыта, чтобы нести эти знания другим, помогать им стать лучше, поддерживать и вдохновлять. Отнеситесь творчески к этой задаче.

Тем не менее, хочу дать вам несколько рекомендаций, как лучше построить ваш курс персональных коучингов.

Проводить занятия вы можете как лично — это лучший вариант, так и дистанционно, например, по скайпу или отсылая некоторые задания по емэйлу. Проводите встречи примерно один раз в неделю.

4. ПРОГРАММЫ ВАШИХ КОУЧИНГОВ

Первое занятие

Освобождение от негатива

1. Независимо от проблемы, которая не дает покоя вашему другу, начинайте с устранения давления негатива на его жизнь. Поговорите с ним о том, что его раздражает в людях и почему он так остро на это реагирует. Объясните, как можно справляться с этим негативом. Дайте ему задание — проанализировать десять человек из его окружения, как вы делали это сами.

2. Затем покажите, как выполнять динамическую медитацию «Свобода мышц». Составьте вместе с ним нужные аффирмации. Если он не готов еще вам открыться, пусть он напишет их самостоятельно.

3. Расскажите о пользе массажа и о том, как на вас повлиял оздоровительный курс. Убедите его в том, что ему бы тоже не помешало пройти подобный курс.

4. Спросите, понравилось ли ему занятие. Что он чувствует? Стало ли ему легче? Какие мысли в его голове?

5. Запланируйте следующую встречу. Заполните карточку встречи, которые вы найдете в конце этого дневника саморазвития.

Второе занятие

Снятие страха жить

1. Для начала спросите, все ли задания выполнял ваш друг. Как он себя чувствует? Что меняется в нем и его жизни?

2. Проведите для вашего друга упражнение «Снятие страха жить». Помогите ему представить себя умирающим стариком. Опишите, что он должен чувствовать, лежа на смертном одре. Затем, попросите записать, о чем он сожалеет и чего боялся напрасно в своей жизни.

3. Проработайте два-три страха по методике из этого дневника. Дайте домашнее задание проработать оставшиеся страхи.

4. Точно также поступите с его сожалениями. Покажите, как их трансформировать в желания. Дайте задание написать сто желаний и запланировать сроки их исполнения. Попросите выполнить два-три несложных желания до вашей следующей встречи.

5. Получите обратную связь о занятии и запланируйте следующую встречу. Заполните карточку.

Третье занятие

Избавление от тревожности и стыда

1. Внимательно прочитайте, как делать упражнение по избавлению от тревожности и стыда. Это текст, который вы будете озвучивать вашему другу. Запомните все слова, паузы, интонацию. Повторите несколько раз перед встречей.

2. Начинайте занятие с вопросов о том, как меняется жизнь вашего друга по мере выполнения всех упражнений.

3. Расскажите, что сейчас вы будете избавляться от тревожности. Опишите, что это за эмоция, и к каким последствиям она приводит. Попросите вспомнить какое-нибудь недавнее событие, когда он испытал тревожность. После чего проведите упражнение, которое вы делали сами, по устранению влияния этой эмоции. Объясните, что сейчас предстоит работа с неприятными воспоминаниями. Успокойте вашего друга тем, ему нужно только вспомнить и пережить их снова.

4. В завершение упражнения узнайте, как ваш друг себя чувствует, что он испытывал, в каком возрасте себя вспомнил.

5. Сделайте перерыв на десять минут. Попейте чай, отвлекитесь на что-нибудь.

6. Действуйте по аналогичной схеме с чувством стыда.

7. Получите обратную связь и запланируйте следующую встречу. Заполните карточку.

Четвертое занятие.

Избавление от вины и обиды

1. В начале поговорите о том, что поменялось в жизни человека. Как теперь он относится к жизни? Влияют ли на него тревожность и стыд?
2. Аналогично с прошлым занятием проведите упражнения по освобождению от вины и обиды.
3. Дайте ему прочитать Мантру обиженного индюка.
4. Получите обратную связь и запланируйте следующее финальное занятие.
5. Заполните карточку встречи.

Пятое занятие.

Формирование нужных программ

1. В начале встречи узнайте, что поменялось в жизни

человека. Продолжает ли он обижаться и винить себя?

2. Расскажите ему о том, как можно формировать полезные программы. Эту информацию можете взять из книги «Состояние эффективности».

3. Попросите его составить пять аффирмаций, которые нужны вашему другу. Или выберите из списка в книге, которым пользовались сами.

4. Покажите, как делать физические упражнения.

5. Подведите итоги упражнения, и затем всего курса. Узнайте, что ему понравилось, что его смутило, чего ему не хватило, что он не понял. Все эти данные вам нужны для дальнейшей работы с другими людьми. Запишите для себя итоги в карточку встречи.

Через месяц, когда ваш друг закончит формировать программы, вы можете встретиться снова и отпраздновать его и вашу маленькую победу.

Практические рекомендации

Ваша задача, как коуча, помочь этому человеку изменить себя, а не лезть ему в душу, навязывая свои советы. Поэтому старайтесь поддерживать человека на его пути самосовершенствования. Интересуйтесь, как он живет и что делает. Хвалите его. Спрашивайте, выполняет ли он задания. Направляйте этого человека.

Если на занятиях вы понимаете, что не сможете помочь этому человеку, так как его проблемы сложнее, а его психологические травмы глубже, не продолжайте занятие сами, дабы не навредить. Посоветуйте обратиться в нашу компанию «Вертекс» и пройти наш коучинг. Подробнее о наших коучингах можете узнать на сайте www.vertexcoach.ru.

В конце дневника вы найдете карточки встреч, специально разработанных для вас. Фиксируйте все, что происходит на занятиях. Анализируйте, как меняется человек, и как меняетесь вы сами. Это позволит видеть результаты работы, ничего не забывать и продолжать движение вперед.

Провести коучинги для десяти людей за два-три месяца — не простое дело! Первые встречи вам будет неловко, может быть, даже страшно. Постепенно вы будете чувствовать себя увереннее и увереннее. Помните, что вы делаете полезное дело, как для тех, кому помогаете, так и для себя.

Я верю, что у вас все получится! Работайте над собой. Наблюдайте за своим поведением и реакциями. Изучайте себя. Удачи вам на занятиях, коллега!

5. АКЦЕНТЫ В САМОРАЗВИ- ТИИ

По моему опыту и миллионов успешных людей планеты могу смело заявить, что быть счастливым можно только при условии постоянного саморазвития, движения вперед. Человек, застрявший на каком-то одном уровне, никогда не сможет испытывать внутреннюю удовлетворенность полнотой и осмысленностью жизни, осуществлению своего человеческого назначения.

Вот по какому пути развивается человеческая личность:

- Начинается все с потребности самосохранения, чтобы избежать разрушения тела и основных целей. На этой стадии смысл жизни прост — поддерживать внешний и внутренний комфорт.
- Когда безопасность физического Я уже не стоит под угрозой, человек расширяет границы своей системы смыслов и включает в нее ценности общественные, этнические или религиозные. Личность обращается внутрь себя и главной целью жизни становится самосовершенствование и реализация своего потенциала.
- На следующем этапе человек обращает свое внимание изнутри на мир вокруг и приходит к единению с другими людьми. Он впитывает общие ценности, набирается опыта взаимодействия, и заодно распространяет свое понимание жизни.

- Когда он обретает чувство принадлежности к большой человеческой общности, человек снова стремится расширить границы своего личностного потенциала. Он стремится к самореализации в экспериментах с различными умениями, идеями и занятиями. Он снова погружает внимание внутрь себя.
- После того, как он находит ответы на свои вопросы, он снова обращается к окружающему миру. И уже начинает влиять на него, менять к лучшему.

И этот процесс переключения внимания от себя к миру, и от мира к себе продолжаться до конца жизни человека, и чем больше таких циклов он успевает сделать, тем более сложной становится его личность, тем интереснее ему живется, тем чаще он чувствует себя счастливым.

Главный навык, который нам предстоит отточить на данном этапе саморазвития — переключение внимание

от своего внутреннего мира на мир других людей. Как именно это делать, я расскажу вам в специальной рассылке «Коучинг Эволюция Внутреннего Состояния», на которую вам необходимо подписаться на сайте www.vertexcoach.ru. Помимо упражнений по саморазвитию, я поделюсь с вами своими секретами проведения коучингов, а также дам изрядную порцию мотивации и поддержки. Подписывайтесь и раскрывайте свои лучшие качества!

Вы не один! Нас много!

Много ли вокруг вас людей, которые всерьез занимаются саморазвитием и стараются помочь другим людям стать лучше?

На случай, если вам не хватает единомышленников, мы создали Сообщество коучей ЭВС. В нем вы сможете познакомиться с людьми, которые также как вы прошли

или проходят данный курс саморазвития, а также получить ответы на все свои вопросы.

Ищите на сайте www.vertexcoach.ru информацию про сообщество. Напишите свою историю, как занятия по Методике ЭВС изменили вашу жизнь, и получайте:

- официальное удостоверение Представителя сообщества ЭВС;
- участие в вебинарах по самосовершенствованию;
- регулярную обратную связь по вашим вопросам на форуме от меня и других коучей;
- и возможность сдать экзамен и получить Сертификат коуча ЭВС, который не только подтвердит ваши компетенции и опыт, но и позволит проводить коучинги на платной основе.

Готовы превратить свой процесс саморазвития в дополнительный источник дохода? Присоединяйтесь и развивайтесь!

ИТАК, ПЕРЕХОДИМ НА НОВЫЙ
УРОВЕНЬ

ЭТАП III. НОВЫЕ ВОЗ- МОЖНОСТИ

*Или взятие новой высоты
и начало полета*

**ГОТОВЫ ПРИ-
НЯТЬ НОВЫЙ
ВЫЗОВ?**

Готовы узнать себя с еще одной стороны?

Готовы, в очередной раз, покинуть свою зону комфорта?

Готовы использовать незамеченные ранее возможности жизни?

Тогда держите феерическое задание!

Это завершающий этап саморазвития по Методике ЭВС. Нужно набраться решительности и смелости, чтобы его пройти. Вам предстоит организовать и провести мастер-класс по Методике ЭВС для группы людей. Это задача даст вам колоссальный опыт и распахнет двери в новый мир, выведет из зоны комфорта и покажет, что вы можете значительно больше, чем думали раньше.

Вы уже многое прошли и научились делать с того момента, когда впервые открыли этот дневник. Сначала вам постоянно требовалась моя помощь и поддержка,

затем я лишь слегка направлял вас на пути. На этот раз вам предстоит завершить свое путешествие совершенствования самостоятельно.

Итак, что же вам нужно сделать? Провести минимум три групповых коучинга. Например, вы можете провести их для своих коллег или сотрудников. Можете подключить тех людей, которых вы уже «прокоучили». Можете набрать группу из незнакомых людей, с помощью рекламы и соцсетей.

Попробуйте сначала собрать группу из десяти человек, затем из 20 и после из 30. Подберите подходящее помещение, чтобы в нем было комфортно.

Ни в коем случае не хочу ограничивать вас в свободе творчества. Это ваше мероприятие. Это плод вашего воображения. Ваше детище. Вы отлично освоили Методику ЭВС и получили обратную связь по ней от десяти разных людей. Используйте свой опыт для разработки и проведения вашего мероприятия.

Подписывайтесь на тематическую рассылку третьего этапа на сайте www.vertexcoach.ru, из которой вы узнаете, как эффективно проводить массовые мероприятия с максимальной пользой для участников, спикеров и организаторов.

Знаете, как выглядит идеальная формула личностного роста? Действие! Не надо долго думать, обрастая сомнениями и страхами. Надо сразу делать и все. Наметьте цель, составьте план и сразу приступайте к работе. Доверьтесь себе и своей интуиции. Вы умный, талантливый, смелый человек. Помните, что окружающему миру не хватает именно ваших решительных действий прямо сейчас.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

КАРТОЧКИ ВСТРЕЧ

*Дополнительные карточки вы
можете найти на сайте
www.vertexcoach.ru*

КАРТОЧКА ВСТРЕЧИ

Дата _____ Дата предыдущей встречи _____

ФИО _____

Телефон _____

E-mail _____

Проблема

Решение

Дата следующей встречи _____

ИТОГИ ВСТРЕЧИ:

Насколько результативно прошла встреча? Какие сложности у вас возникли, почему? Какие еще проблемы вы выявили у человека? План следующей встречи.

КАРТОЧКА ВСТРЕЧИ

Дата _____ Дата предыдущей встречи _____

ФИО _____

Телефон _____

E-mail _____

Проблема

Решение

Дата следующей встречи _____

ИТОГИ ВСТРЕЧИ:

Насколько результативно прошла встреча? Какие сложности у вас возникли, почему? Какие еще проблемы вы выявили у человека? План следующей встречи.

КАРТОЧКА ВСТРЕЧИ

Дата _____ Дата предыдущей встречи _____

ФИО _____

Телефон _____

E-mail _____

Проблема

Решение

Дата следующей встречи _____

ИТОГИ ВСТРЕЧИ:

Насколько результативно прошла встреча? Какие сложности у вас возникли, почему? Какие еще проблемы вы выявили у человека? План следующей встречи.

КАРТОЧКА ВСТРЕЧИ

Дата _____ Дата предыдущей встречи _____

ФИО _____

Телефон _____

E-mail _____

Проблема

Решение

Дата следующей встречи _____

ИТОГИ ВСТРЕЧИ:

Насколько результативно прошла встреча? Какие сложности у вас возникли, почему? Какие еще проблемы вы выявили у человека? План следующей встречи.

КАРТОЧКА ВСТРЕЧИ

Дата _____ Дата предыдущей встречи _____

ФИО _____

Телефон _____

E-mail _____

Проблема

Решение

Дата следующей встречи _____

ИТОГИ ВСТРЕЧИ:

Насколько результативно прошла встреча? Какие сложности у вас возникли, почему? Какие еще проблемы вы выявили у человека? План следующей встречи.

КАРТОЧКА ВСТРЕЧИ

Дата _____ Дата предыдущей встречи _____

ФИО _____

Телефон _____

E-mail _____

Проблема

Решение

Дата следующей встречи _____

ИТОГИ ВСТРЕЧИ:

Насколько результативно прошла встреча? Какие сложности у вас возникли, почему? Какие еще проблемы вы выявили у человека? План следующей встречи.

КАРТОЧКА ВСТРЕЧИ

Дата _____ Дата предыдущей встречи _____

ФИО _____

Телефон _____

E-mail _____

Проблема

Решение

Дата следующей встречи _____

ИТОГИ ВСТРЕЧИ:

Насколько результативно прошла встреча? Какие сложности у вас возникли, почему? Какие еще проблемы вы выявили у человека? План следующей встречи.

КАРТОЧКА ВСТРЕЧИ

Дата _____ Дата предыдущей встречи _____

ФИО _____

Телефон _____

E-mail _____

Проблема

Решение

Дата следующей встречи _____

ИТОГИ ВСТРЕЧИ:

Насколько результативно прошла встреча? Какие сложности у вас возникли, почему? Какие еще проблемы вы выявили у человека? План следующей встречи.

КАРТОЧКА ВСТРЕЧИ

Дата _____ Дата предыдущей встречи _____

ФИО _____

Телефон _____

E-mail _____

Проблема

Решение

Дата следующей встречи _____

ИТОГИ ВСТРЕЧИ:

Насколько результативно прошла встреча? Какие сложности у вас возникли, почему? Какие еще проблемы вы выявили у человека? План следующей встречи.

КАРТОЧКА ВСТРЕЧИ

Дата _____ Дата предыдущей встречи _____

ФИО _____

Телефон _____

E-mail _____

Проблема

Решение

Дата следующей встречи _____

ИТОГИ ВСТРЕЧИ:

Насколько результативно прошла встреча? Какие сложности у вас возникли, почему? Какие еще проблемы вы выявили у человека? План следующей встречи.

КАРТОЧКА ВСТРЕЧИ

Дата _____ Дата предыдущей встречи _____

ФИО _____

Телефон _____

E-mail _____

Проблема

Решение

Дата следующей встречи _____

ИТОГИ ВСТРЕЧИ:

Насколько результативно прошла встреча? Какие сложности у вас возникли, почему? Какие еще проблемы вы выявили у человека? План следующей встречи.

КАРТОЧКА ВСТРЕЧИ

Дата _____ Дата предыдущей встречи _____

ФИО _____

Телефон _____

E-mail _____

Проблема

Решение

Дата следующей встречи _____

ИТОГИ ВСТРЕЧИ:

Насколько результативно прошла встреча? Какие сложности у вас возникли, почему? Какие еще проблемы вы выявили у человека? План следующей встречи.

КАРТОЧКА ВСТРЕЧИ

Дата _____ Дата предыдущей встречи _____

ФИО _____

Телефон _____

E-mail _____

Проблема

Решение

Дата следующей встречи _____

ИТОГИ ВСТРЕЧИ:

Насколько результативно прошла встреча? Какие сложности у вас возникли, почему? Какие еще проблемы вы выявили у человека? План следующей встречи.

КАРТОЧКА ВСТРЕЧИ

Дата _____ Дата предыдущей встречи _____

ФИО _____

Телефон _____

E-mail _____

Проблема

Решение

Дата следующей встречи _____

ИТОГИ ВСТРЕЧИ:

Насколько результативно прошла встреча? Какие сложности у вас возникли, почему? Какие еще проблемы вы выявили у человека? План следующей встречи.

КАРТОЧКА ВСТРЕЧИ

Дата _____ Дата предыдущей встречи _____

ФИО _____

Телефон _____

E-mail _____

Проблема

Решение

Дата следующей встречи _____

ИТОГИ ВСТРЕЧИ:

Насколько результативно прошла встреча? Какие сложности у вас возникли, почему? Какие еще проблемы вы выявили у человека? План следующей встречи.

КАРТОЧКА ВСТРЕЧИ

Дата _____ Дата предыдущей встречи _____

ФИО _____

Телефон _____

E-mail _____

Проблема

Решение

Дата следующей встречи _____

ИТОГИ ВСТРЕЧИ:

Насколько результативно прошла встреча? Какие сложности у вас возникли, почему? Какие еще проблемы вы выявили у человека? План следующей встречи.

КАРТОЧКА ВСТРЕЧИ

Дата _____ Дата предыдущей встречи _____

ФИО _____

Телефон _____

E-mail _____

Проблема

Решение

Дата следующей встречи _____

ИТОГИ ВСТРЕЧИ:

Насколько результативно прошла встреча? Какие сложности у вас возникли, почему? Какие еще проблемы вы выявили у человека? План следующей встречи.

КАРТОЧКА ВСТРЕЧИ

Дата _____ Дата предыдущей встречи _____

ФИО _____

Телефон _____

E-mail _____

Проблема

Решение

Дата следующей встречи _____

ИТОГИ ВСТРЕЧИ:

Насколько результативно прошла встреча? Какие сложности у вас возникли, почему? Какие еще проблемы вы выявили у человека? План следующей встречи.

КАРТОЧКА ВСТРЕЧИ

Дата _____ Дата предыдущей встречи _____

ФИО _____

Телефон _____

E-mail _____

Проблема

Решение

Дата следующей встречи _____

ИТОГИ ВСТРЕЧИ:

Насколько результативно прошла встреча? Какие сложности у вас возникли, почему? Какие еще проблемы вы выявили у человека? План следующей встречи.

КАРТОЧКА ВСТРЕЧИ

Дата _____ Дата предыдущей встречи _____

ФИО _____

Телефон _____

E-mail _____

Проблема

Решение

Дата следующей встречи _____

ИТОГИ ВСТРЕЧИ:

Насколько результативно прошла встреча? Какие сложности у вас возникли, почему? Какие еще проблемы вы выявили у человека? План следующей встречи.

КАРТОЧКА ВСТРЕЧИ

Дата _____ Дата предыдущей встречи _____

ФИО _____

Телефон _____

E-mail _____

Проблема

Решение

Дата следующей встречи _____

ИТОГИ ВСТРЕЧИ:

Насколько результативно прошла встреча? Какие сложности у вас возникли, почему? Какие еще проблемы вы выявили у человека? План следующей встречи.

КАРТОЧКА ВСТРЕЧИ

Дата _____ Дата предыдущей встречи _____

ФИО _____

Телефон _____

E-mail _____

Проблема

Решение

Дата следующей встречи _____

ИТОГИ ВСТРЕЧИ:

Насколько результативно прошла встреча? Какие сложности у вас возникли, почему? Какие еще проблемы вы выявили у человека? План следующей встречи.

КАРТОЧКА ВСТРЕЧИ

Дата _____ Дата предыдущей встречи _____

ФИО _____

Телефон _____

E-mail _____

Проблема

Решение

Дата следующей встречи _____

ИТОГИ ВСТРЕЧИ:

Насколько результативно прошла встреча? Какие сложности у вас возникли, почему? Какие еще проблемы вы выявили у человека? План следующей встречи.

КАРТОЧКА ВСТРЕЧИ

Дата _____ Дата предыдущей встречи _____

ФИО _____

Телефон _____

E-mail _____

Проблема

Решение

Дата следующей встречи _____

ИТОГИ ВСТРЕЧИ:

Насколько результативно прошла встреча? Какие сложности у вас возникли, почему? Какие еще проблемы вы выявили у человека? План следующей встречи.

КАРТОЧКА ВСТРЕЧИ

Дата _____ Дата предыдущей встречи _____

ФИО _____

Телефон _____

E-mail _____

Проблема

Решение

Дата следующей встречи _____

ИТОГИ ВСТРЕЧИ:

Насколько результативно прошла встреча? Какие сложности у вас возникли, почему? Какие еще проблемы вы выявили у человека? План следующей встречи.

КАРТОЧКА ВСТРЕЧИ

Дата _____ Дата предыдущей встречи _____

ФИО _____

Телефон _____

E-mail _____

Проблема

Решение

Дата следующей встречи _____

ИТОГИ ВСТРЕЧИ:

Насколько результативно прошла встреча? Какие сложности у вас возникли, почему? Какие еще проблемы вы выявили у человека? План следующей встречи.

КАРТОЧКА ВСТРЕЧИ

Дата _____ Дата предыдущей встречи _____

ФИО _____

Телефон _____

E-mail _____

Проблема

Решение

Дата следующей встречи _____

ИТОГИ ВСТРЕЧИ:

Насколько результативно прошла встреча? Какие сложности у вас возникли, почему? Какие еще проблемы вы выявили у человека? План следующей встречи.

КАРТОЧКА ВСТРЕЧИ

Дата _____ Дата предыдущей встречи _____

ФИО _____

Телефон _____

E-mail _____

Проблема

Решение

Дата следующей встречи _____

ИТОГИ ВСТРЕЧИ:

Насколько результативно прошла встреча? Какие сложности у вас возникли, почему? Какие еще проблемы вы выявили у человека? План следующей встречи.

КАРТОЧКА ВСТРЕЧИ

Дата _____ Дата предыдущей встречи _____

ФИО _____

Телефон _____

E-mail _____

Проблема

Решение

Дата следующей встречи _____

ИТОГИ ВСТРЕЧИ:

Насколько результативно прошла встреча? Какие сложности у вас возникли, почему? Какие еще проблемы вы выявили у человека? План следующей встречи.

КАРТОЧКА ВСТРЕЧИ

Дата _____ Дата предыдущей встречи _____

ФИО _____

Телефон _____

E-mail _____

Проблема

Решение

Дата следующей встречи _____

ИТОГИ ВСТРЕЧИ:

Насколько результативно прошла встреча? Какие сложности у вас возникли, почему? Какие еще проблемы вы выявили у человека? План следующей встречи.

КАРТОЧКА ВСТРЕЧИ

Дата _____ Дата предыдущей встречи _____

ФИО _____

Телефон _____

E-mail _____

Проблема

Решение

Дата следующей встречи _____

ИТОГИ ВСТРЕЧИ:

Насколько результативно прошла встреча? Какие сложности у вас возникли, почему? Какие еще проблемы вы выявили у человека? План следующей встречи.

КАРТОЧКА ВСТРЕЧИ

Дата _____ Дата предыдущей встречи _____

ФИО _____

Телефон _____

E-mail _____

Проблема

Решение

Дата следующей встречи _____

ИТОГИ ВСТРЕЧИ:

Насколько результативно прошла встреча? Какие сложности у вас возникли, почему? Какие еще проблемы вы выявили у человека? План следующей встречи.

КАРТОЧКА ВСТРЕЧИ

Дата _____ Дата предыдущей встречи _____

ФИО _____

Телефон _____

E-mail _____

Проблема

Решение

Дата следующей встречи _____

ИТОГИ ВСТРЕЧИ:

Насколько результативно прошла встреча? Какие сложности у вас возникли, почему? Какие еще проблемы вы выявили у человека? План следующей встречи.

КАРТОЧКА ВСТРЕЧИ

Дата _____ Дата предыдущей встречи _____

ФИО _____

Телефон _____

E-mail _____

Проблема

Решение

Дата следующей встречи _____

ИТОГИ ВСТРЕЧИ:

Насколько результативно прошла встреча? Какие сложности у вас возникли, почему? Какие еще проблемы вы выявили у человека? План следующей встречи.

КАРТОЧКА ВСТРЕЧИ

Дата _____ Дата предыдущей встречи _____

ФИО _____

Телефон _____

E-mail _____

Проблема

Решение

Дата следующей встречи _____

ИТОГИ ВСТРЕЧИ:

Насколько результативно прошла встреча? Какие сложности у вас возникли, почему? Какие еще проблемы вы выявили у человека? План следующей встречи.

КАРТОЧКА ВСТРЕЧИ

Дата _____ Дата предыдущей встречи _____

ФИО _____

Телефон _____

E-mail _____

Проблема

Решение

Дата следующей встречи _____

ИТОГИ ВСТРЕЧИ:

Насколько результативно прошла встреча? Какие сложности у вас возникли, почему? Какие еще проблемы вы выявили у человека? План следующей встречи.

КАРТОЧКА ВСТРЕЧИ

Дата _____ Дата предыдущей встречи _____

ФИО _____

Телефон _____

E-mail _____

Проблема

Решение

Дата следующей встречи _____

ИТОГИ ВСТРЕЧИ:

Насколько результативно прошла встреча? Какие сложности у вас возникли, почему? Какие еще проблемы вы выявили у человека? План следующей встречи.

КАРТОЧКА ВСТРЕЧИ

Дата _____ Дата предыдущей встречи _____

ФИО _____

Телефон _____

E-mail _____

Проблема

Решение

Дата следующей встречи _____

ИТОГИ ВСТРЕЧИ:

Насколько результативно прошла встреча? Какие сложности у вас возникли, почему? Какие еще проблемы вы выявили у человека? План следующей встречи.

КАРТОЧКА ВСТРЕЧИ

Дата _____ Дата предыдущей встречи _____

ФИО _____

Телефон _____

E-mail _____

Проблема

Решение

Дата следующей встречи _____

ИТОГИ ВСТРЕЧИ:

Насколько результативно прошла встреча? Какие сложности у вас возникли, почему? Какие еще проблемы вы выявили у человека? План следующей встречи.

КАРТОЧКА ВСТРЕЧИ

Дата _____ Дата предыдущей встречи _____

ФИО _____

Телефон _____

E-mail _____

Проблема

Решение

Дата следующей встречи _____

ИТОГИ ВСТРЕЧИ:

Насколько результативно прошла встреча? Какие сложности у вас возникли, почему? Какие еще проблемы вы выявили у человека? План следующей встречи.

КАРТОЧКА ВСТРЕЧИ

Дата _____ Дата предыдущей встречи _____

ФИО _____

Телефон _____

E-mail _____

Проблема

Решение

Дата следующей встречи _____

ИТОГИ ВСТРЕЧИ:

Насколько результативно прошла встреча? Какие сложности у вас возникли, почему? Какие еще проблемы вы выявили у человека? План следующей встречи.

КАРТОЧКА ВСТРЕЧИ

Дата _____ Дата предыдущей встречи _____

ФИО _____

Телефон _____

E-mail _____

Проблема

Решение

Дата следующей встречи _____

ИТОГИ ВСТРЕЧИ:

Насколько результативно прошла встреча? Какие сложности у вас возникли, почему? Какие еще проблемы вы выявили у человека? План следующей встречи.

КАРТОЧКА ВСТРЕЧИ

Дата _____ Дата предыдущей встречи _____

ФИО _____

Телефон _____

E-mail _____

Проблема

Решение

Дата следующей встречи _____

ИТОГИ ВСТРЕЧИ:

Насколько результативно прошла встреча? Какие сложности у вас возникли, почему? Какие еще проблемы вы выявили у человека? План следующей встречи.

КАРТОЧКА ВСТРЕЧИ

Дата _____ Дата предыдущей встречи _____

ФИО _____

Телефон _____

E-mail _____

Проблема

Решение

Дата следующей встречи _____

ИТОГИ ВСТРЕЧИ:

Насколько результативно прошла встреча? Какие сложности у вас возникли, почему? Какие еще проблемы вы выявили у человека? План следующей встречи.

КАРТОЧКА ВСТРЕЧИ

Дата _____ Дата предыдущей встречи _____

ФИО _____

Телефон _____

E-mail _____

Проблема

Решение

Дата следующей встречи _____

ИТОГИ ВСТРЕЧИ:

Насколько результативно прошла встреча? Какие сложности у вас возникли, почему? Какие еще проблемы вы выявили у человека? План следующей встречи.

КАРТОЧКА ВСТРЕЧИ

Дата _____ Дата предыдущей встречи _____

ФИО _____

Телефон _____

E-mail _____

Проблема

Решение

Дата следующей встречи _____

ИТОГИ ВСТРЕЧИ:

Насколько результативно прошла встреча? Какие сложности у вас возникли, почему? Какие еще проблемы вы выявили у человека? План следующей встречи.

КАРТОЧКА ВСТРЕЧИ

Дата _____ Дата предыдущей встречи _____

ФИО _____

Телефон _____

E-mail _____

Проблема

Решение

Дата следующей встречи _____

ИТОГИ ВСТРЕЧИ:

Насколько результативно прошла встреча? Какие сложности у вас возникли, почему? Какие еще проблемы вы выявили у человека? План следующей встречи.

КАРТОЧКА ВСТРЕЧИ

Дата _____ Дата предыдущей встречи _____

ФИО _____

Телефон _____

E-mail _____

Проблема

Решение

Дата следующей встречи _____

ИТОГИ ВСТРЕЧИ:

Насколько результативно прошла встреча? Какие сложности у вас возникли, почему? Какие еще проблемы вы выявили у человека? План следующей встречи.

КАРТОЧКА ВСТРЕЧИ

Дата _____ Дата предыдущей встречи _____

ФИО _____

Телефон _____

E-mail _____

Проблема

Решение

Дата следующей встречи _____

ИТОГИ ВСТРЕЧИ:

Насколько результативно прошла встреча? Какие сложности у вас возникли, почему? Какие еще проблемы вы выявили у человека? План следующей встречи.

ХОТИТЕ НА ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ КОУЧИНГ К СЕРГЕЮ ФИЛИППОВУ?

Звоните:

+7 (812) 645-79-29

+7 (812) 446-52-33

Пишите:

trener@salestrening.ru

Мы решаем задачи бизнеса, предоставляя комплексные, ориентированные на результат, консалтинговые услуги:

- бизнес-тренинги по активным продажам, переговорам и управлению;
- стратегический и управленческий консалтинг;
- подбор персонала;
- корпоративное видео;
- коучинг.

На данный момент Сергей Филиппов и команда Vertex разработали более 75 стратегий бизнеса, создали с нуля более 150 отделов продаж, провели более тысячи коучинговых сессий и более 1800 тренингов для крупнейших компаний России и мира.

**Ваш бизнес может больше!
С нами вы добьетесь успеха гораздо быстрее!**



+7(812) 458-88-01
+7(812) 645-79-29
trener@salestrening.ru

www.vertexglobal.ru

Тренинг «АКТИВНЫЕ ПРОДАЖИ: 99 передовых методик»

- поиск новых клиентов и реанимирование старых,
- преодоление секретаря и выход на лицо принимающее решение,
- выяснение потребностей клиента и критериев его выбора,

- эффективная презентация и аргументация,
- обработка возражений,
- торг в переговорах,
- завершение сделки.

Из личных писем участников тренеру:

С методиками, которые Вы даете, работать становится в кайф! За полгода стал одним из лучших менеджеров в своей компании с помощью Ваших техник!

Владимир Петрушкин

Я проходил достаточное количество тренингов по продажам, но без лишней лести, могу сказать, что Вы лучший специалист на рынке СНГ в области продаж. Пожалуй, самым главным показателем результативности Ваших курсов для меня стал холодный звонок в достаточно крупную компанию, где после легкого прохождения секретаря, помощник сказала мне: «Ой, вы знаете, директор отдела маркетинга (ЛПР) сейчас разговаривает с генеральным директором компании. Сказать ему, чтобы он трубку положил?» Это был успех! Кроме того, конверсия из звонка во встречу достигла 70-80%».

Александр Винокуров

Сергей, большое спасибо за очень интересный и полезный тренинг. На следующий же день применил методы обработки возражений и не только сохранил заказчика, но и продал дорогой ремонт. Фразы и правильные вопросы из тренинга сделали свое положительное дело!

Алексей Карпов

ПРИСОЕДИНЯЙСЯ К КОМАНДЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ!

8 (812) 645-79-29, 8 (812) 458-88-01
trener@salestrening.ru



vertex-sales.ru

«ЭФФЕКТИВНОЕ УПРАВЛЕНИЕ: 87 профессиональных секретов успеха»

На тренинге вы узнаете:

1. Как держать коллектив в тонусе?
2. Как быстро находить и принимать верные решения?
3. Как быстро получить власть над сотрудником?
4. Как взять ситуацию под контроль при введении изменений?
5. Как укротить наглого сотрудника?
6. Как ставить рутинные задачи, чтобы подчиненный их точно выполнил?
7. Как проверить, не обманывает ли вас сотрудник?
8. Как узнать, хватает ли сотруднику времени и сил для решения задач?
9. Как вести себя в случае, когда сотрудник злоупотребляет опозданиями и больничными?
10. Как управлять не своими подчиненными, не имея полномочий?

Готовь свой бизнес к взлету!
superboss.ru



+7 (812) 645-79-29
+7 (812) 458-88-01
trener@salestrening.ru

Филиппов Сергей

ЭВОЛЮЦИЯ ВНУТРЕННЕГО СОСТОЯНИЯ

Дневник саморазвития

Дополнение к книге «Состояние эффективности»

Руководитель проекта *Екатерина Чупина*

Компьютерная верстка *Дарья Прайс*

Иллюстрация на обложке *Николай Крутиков*

Подписано в печать Формат....
Бумага офсетная № 1. Печать офсетная.
Объем... Тираж 2000 экз. Заказ №...

Подготовлено в печать ООО «Вертекс»
193079, Санкт-Петербург, ул. Новоселов, д. 8А
Тел. (812) 645-79-29
www.vertexglobal.ru
trener@salestrening.ru

Знак информационной продукции
(Федеральный закон № 436-ФЗ от 29.12.2010 г.)

Отпечатано с готовых файлов заказчика
В ОАО «Первая Образцовая типография»,
Филиал «УЛЬЯНОВСКИЙ ДОМ ПЕЧАТИ»
432980, г. Ульяновск, ул. Гончарова, 14.

