

СВЕТЛАНА ФИЛИППОВА

# ПОМОГИ СЕБЕ САМ

*Психологические техники  
для достижения успеха*

АВТОРСКАЯ МЕТОДИКА ОТ ПРАКТИЧЕСКОГО  
ПСИХОЛОГА

18+

**Светлана Викторовна Филиппова**  
**Помоги себе сам.**  
**Психологические техники**  
**для достижения успеха**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=41133675](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=41133675)  
SelfPub; 2019*

**Аннотация**

В этой книге представлены психологические техники (упражнения) для достижения успеха в любой сфере жизни. Подходят для самостоятельного использования. Упражнения помогут обрести в жизни желаемое (деньги, успех, отношения и т.д.) и избавиться от не нужного, ограничивающего (низкая самооценка, отсутствие веры в свои силы и прочее). Понять причины жизненных неудач, варианты решения, а также достигнуть поставленных целей! Например, больше зарабатывать, выйти замуж, похудеть, обрести уверенность в себе и многое другое. После проделанной работы вы сможете обнаружить качественные изменения в жизни, прилив сил и уверенности.

# Содержание

Глава 1. Тормоза успеха – найти и обезвредить	5
Шаг 1. Осознание проблемы	7
Шаг 2. Скрытые выгоды	10
Конец ознакомительного фрагмента.	11

В оформлении обложки использована фотография с <https://canva.com/>

# Глава 1. Тормоза успеха – найти и обезвредить

Приветствую, дорогой друг! В этой главе я расскажу что стоит на пути к достижениям и реализации целей, и как можно спастись.

## **План состоит из следующих 8 шагов:**

Осознание проблемы

Скрытые выгоды

Родительские предписания

Ограничивающие убеждения

Мотивация

Трансовая техника «Долой тормоза»

Трансовая техника «Настройка внутренних процессов и обретение ресурсов»

Подведение итогов.

## **Что получишь по итогам, если качественно выполнишь все домашние задания:**

- Появится понимание к чему конкретно стремишься;
- Научишься выявлять «тормоза» к своему успеху и устранять их;
- Освоишь мощную технику для быстрой трансформации;
- Освоишь технику для релаксации и восполнения сил;

- Зарядишь свою мотивацию на максимум;
- Как результат, начнешь мыслить свободно и креативно, а главное, уверенно действовать!

Готов? Тогда начнем!

# Шаг 1. Осознание проблемы

Приветствую, дорогой друг! Сегодня поработаем над осознанием проблемы. **Сформулируй, пожалуйста, твое финансовое положение на настоящий момент, и желаемый результат.** Сейчас ты в пункте А, что бы из него выйти и получить желаемое, необходимо определиться с пунктом назначения, то есть пунктом Б.

*«Корабль, который не знает к какой пристани держит путь, не сможет поймать попутный ветер.»*

Хочешь уйти с офисной наемной работы и открыть свое дело? Или перейти на более высокую должность? Или превратить свой маленький start up в полноценную компанию, лидера рынка?

Какой у тебя доход сейчас? Сколько хочешь зарабатывать? Каким образом планируешь достигнуть этой суммы? Как скоро?

Пропиши для себя эти моменты, чем полнее опишешь, тем яснее будет проясняться дальнейший план действий, ревизия имеющихся ресурсов, список того, чего сейчас нет в наличии и как ты это будешь приобретать.

**Техника «Колесо жизненного баланса».**

Если перечисленные вопросы вызывают смятение, рекомендую нарисовать 2 круга. Каждый круг состоит из 8 секторов:

- Деньги, работа
- Семья, любовь, дети
- Здоровье, спорт
- Самореализация
- Духовность/ смысл жизни
- Развитие
- Хобби, творчество

Если чего-то в списке не хватило – смело добавляй. Колесо должно отражать актуальные сферы жизни именно для тебя. Первое колесо отражает твое текущее положение, второе колесо твое желаемое положение.

Далее поставь в первом колесе по каждой сфере актуальный балл от 0 до 10 (0 – сфера не проявлена в жизни совсем, 10 – сфера максимально полно и удовлетворяющие реализована). И то же самое для второго колеса.

Внимательно изучи первое колесо, какие сферы «проседают»? Хочешь ли что-то менять в связи с этим?

Сравни первое колесо со вторым, какие шаги наметил тут?

Если затрудняешься с ответом, поставь в сферах первого колеса количество затрачиваемых часов, примерно. И посмотри что получится. Может ты хочешь создать семью, но

времени на эту сферу у тебя в жизни и нет, так как часов 14 в сутки проводишь за работой. Или хочешь больше зарабатывать, но на хобби, развлечение тратишь все-все свободное время, часть которого можно потратить на новый проект или повышение профессиональной квалификации (что в последствии даст возможность больше зарабатывать).

Собери всю полученную информацию о твоей цели и пути ее достижения, и сформулируй четкий план.

**Признаки эффективной и верно поставленной цели:**

Четко и понятно сформулирована;

Определена во времени;

Измеримая;

Достижимая;

Актуальная для тебя;

Вызывает прилив энергии и непреодолимое желание действовать ;-)

## Шаг 2. Скрытые выгоды

Сейчас поработаем над поиском и устранением скрытых выгод.

**Скрытые выгоды – это такие не осознаваемые выгоды от неуспеха, которые ты совершенно не замечаешь.** Однако, они мешают менять ситуацию к лучшему, так как в них есть ценность и определенный комфорт.

*Например, женщина долго ищет новую работу на смену низко оплачиваемой старой, но не может ее найти. На консультации выясняется, что имеется существенная скрытая выгода в виде удобного графика на старой работе. Что позволяет много времени проводить с детьми, а так же вести домашнее хозяйство. Хотя, когда она искала новую работу, то совершенно не обращала внимание на этот аспект, и ориентировалась на совершенно другие моменты.*

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.