Ирина Суркова

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

с нестандартными трекерами привычек

Ирина Юрьевна Суркова

Полезные советы с нестандартными трекерами привычек

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70302517
SelfPub; 2024

Аннотация

В этой книге вы найдете 13 полезных советов и идей, как сделать свою жизнь интереснее, стать энергичнее, все успевать и правильно планировать. К каждому совету приложен нестандартный трекер привычек, чтобы вы, не откладывая в долгий ящик, стали внедрять эти советы в жизнь. Все иллюстрации я нарисовала сама. На обложке фото автора, оформлена автором.

Содержание

Введение 4
1. Желания 7
2. Незавершенки 10
Конец ознакомительного фрагмента. 12

Ирина Суркова
Полезные советы с нестандартными трекерами привычек

Введение

Добро пожаловать в мир полезных советов для ресурсного состояния от коуча!

Если вы чувствуете усталость, стресс или просто необходимость внести позитивные изменения в свою жизнь, то вы находитесь в нужном месте. В этой книге вы узнаете, какие позитивные привычки, помогут вам обрести энергию и восстановить гармонию. Воспользуйтесь этими простыми советами и подарите себе счастливую и радостную жизнь.

Немного обо мне.

Меня зовут Суркова Ирина, я трансформационный коуч, игропрактик и художник.

Я обожаю познавать новое и люблю учиться, наверно поэтому у меня уже 12 дипломов различных специальностей. Вот некоторые из них:

Образование: НГТУ инженер-физик, СУЦ Психолог в социальной сфере, РАНХиГС Бизнес-коуч, ООО Инфоурок Педагог Изо, Русско-британская школа управления “Аудитор”, Игропрактик, Арт-терапевт и многое другое.

С 2018 года я углубилась в тему трансформационных игр и метафорических карт.

Создала 3 игры (“Энергия для цели”, “Интуитивное планирование”, “Гармония жизни” эта совместно с 70-ю психологами) и 2 колоды метафорических ассоциативных карт (Киногерои и Энергия Ресурсов). Весь дизайн я нарисовала сама, так как хорошо рисую и являюсь членом Акварелистов России.

В 2011 году в моей жизни произошёл трагический случай, после которого я долго выходила из депрессии. Тогда мне очень помогли занятия творчеством, путешествия и увлечение саморазвитием. С тех пор я сильно изменилась, научилась быть всегда на позитиве и в ресурсе. Сейчас я щедро делюсь знаниями, которые помогли мне.

Особенно люблю тему ресурсности и целеполагания. А также много уделяю внимания поиску своего предназначения. Живу в потоке и все мои желания исполняются легко и радостно, без излишнего напряжения и достигаторства.

Я считаю, что для исполнения любой мечты должно быть выполнено несколько условий:

1. Вы чётко знаете, чего хотите и как вы будете себя чувствовать при достижении желаемого. Это Сила вашего Намерения.

2. Вы находитесь в ресурсном состоянии, у вас достаточно Энергии, жизненных сил и мотивации, для достижения желаемого.

3. Вы ежедневно делаете действия, которые приведут вас к исполнению Мечты.

Поэтому я разработала этот небольшой сборник, который поможет вам создать Жизнь своей мечты. Делитесь им со своими друзьями, вместе выполняйте задания, поддерживайте друг друга и идите к намеченным целям. Если вам понадобится моя личная консультация, вы всегда можете мне написать.

1. Желания

Каждый Новый год мы с вами мечтаем и планируем, загадываем желания, пишем на бумажках, сжигаем. Сколько желаний вы загадали в прошлом году? А сколько исполнилось? Не заметили ли вы за собой, как повторяете одно и то же желание из года в год? Давай попробуем по-другому, чтоб действительно сбылось! Мы создадим целую программу ритуалов, которые помогут двигаться планомерно и маленькими шагами к исполнению ваших желаний!

А ещё лучше начать писать цели и сверяться с курсом каждое новолуние и, конечно же, расписывать планы по их достижению!

Чтобы ничего не упустить, рекомендую прописать цели по основным сферам жизни из колеса баланса.

У каждого они могут быть свои, для примера приведу общепринятые. У вас может быть их меньше, но не больше 12, иначе очень сложно будет держать фокус внимания на всех.

1. Здоровье, красота, стиль.
2. Отношения, семья, дети.
3. Деньги, финансы, инвестиции, бизнес
4. Отдых, путешествия, общение с окружающим миром.
5. Саморазвитие, личностный рост, обучение.

6. Духовность, благотворительность.
7. Хобби, творчество.
8. Дом, дизайн, уют.

Сформулируйте по 3 желания в каждой сфере жизни.

Расставьте сферы и желания по приоритетам. Выберите 3 цели, над которыми будете работать в этом месяце и квартале.

Эти цели желательно прописывать каждое утро перед планированием, и вы удивитесь, насколько быстро придёте к результату!

Итак, когда цели и желания придуманы, войдите в состояние человека, у которого это желание уже сбылось. Почувствуйте, какие эмоции в этот момент вы испытываете. Насладитесь этим моментом!

Затем из этого состояния, начинайте раскрашивать один из шариков! Вы также можете написать на нём ваше желание или нарисовать соответствующий символ. Можно поставить цифру и прописать само желание в специальном блокноте.

P.S. Подсчитала количество исполненных желаний в прошлом месяце, сама удивилась – 90%! Не исполнилось то, что требует больше времени и не связанное со мной лично. Так что вперёд, главное – не ленитесь!

Если вы хотите, подробнее разобраться с планированием на год приглашаю посмотреть реалити-шоу по Интуитивно-

му планированию года на моём ютуб-канале.

2. Незавершенки

А теперь давайте поговорим о том, что мешает исполнению наших желаний.

Мы с вами нарисовали воздушные шарики мечты, но для того чтобы они полетели, нам нужно убрать все блоки из головы и набраться ресурсов!

Где же её брать силы на это? Есть множество различных источников и способов наполнения энергией. Есть список из 100 ресурсных действий для женщин у Валяевой, в моей трансформационной игре “Энергия для цели” мы большую часть времени исследуем и выбираем свои ресурсы из 96 предложенных.

Сегодня же поговорим лишь об одном методе дающий ресурс, это закрытие незавершённых дел! Это же поможет вам убрать некоторые установки- “Никогда не дохожу до конца”, “Всегда начинаю и бросаю”, “Пробовала, у меня не получилось” и т.д. Изучайте свою жизнь и привычки, что следует завершить в вашей жизни?

В незавершённых делах застревает много энергии, а ещё в неисполненных мечтах и нереализованных идеях. Мы постоянно думаем о них, и наша энергия утекает туда.

Представьте, что как только в вашей голове родилась

мысль, где-то в пространстве возник шарик. От вас к нему тянется трубочка, по которой течёт энергия. Если вы когда-то давно подумали, но не сделали, то эти шарики всё равно остаются к вам привязанными и забирают энергию.

Что же делать, если уже не хочется заниматься тем, о чём думал раньше и как закрыть этот канал?

Сделайте пересмотр всех своих незавершённых проектов и дел.

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.