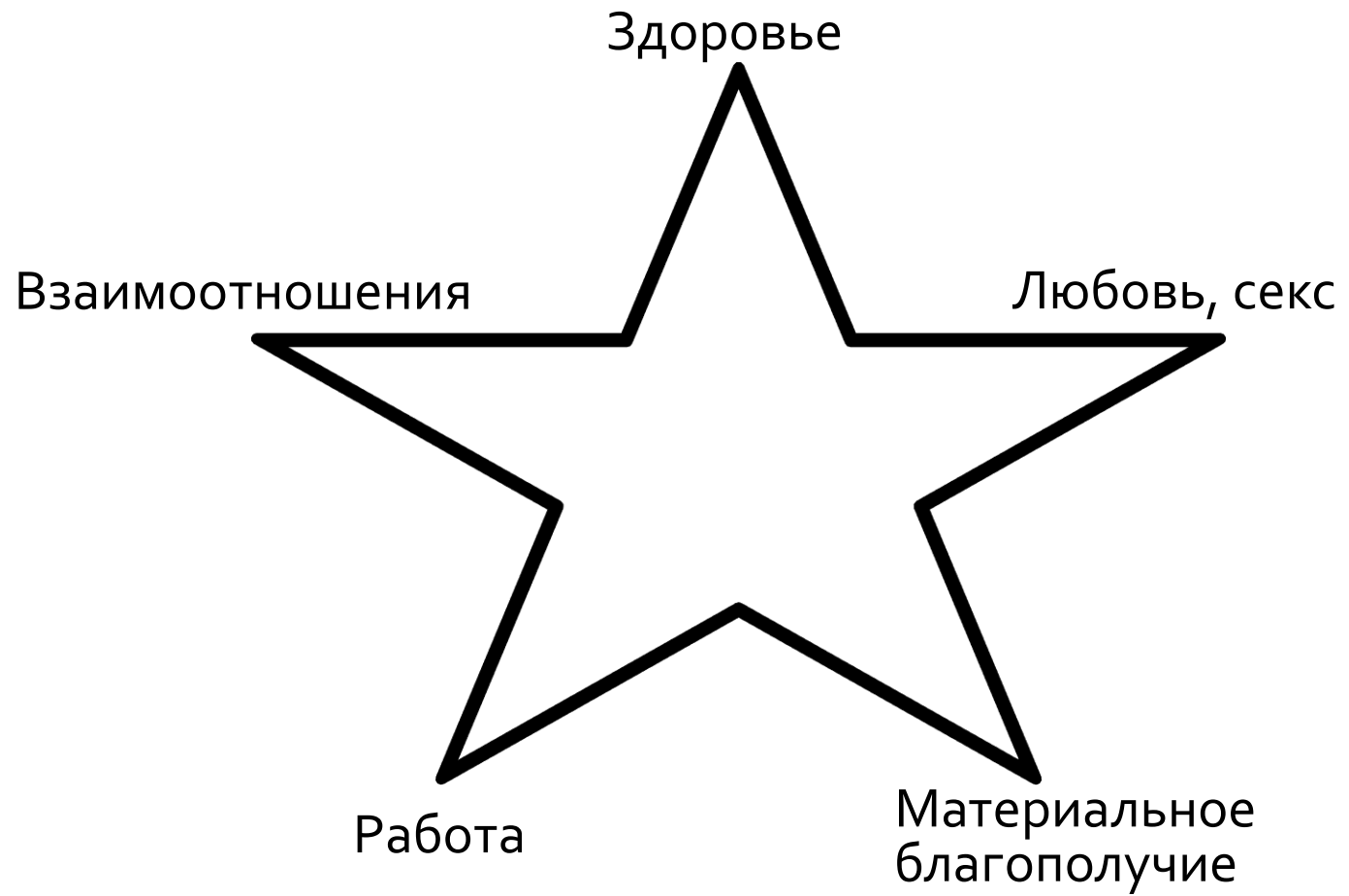


- Вебинар-практикум.
Психотехнологии.
- Ведущая Ольга Лунина

Как сделать так, чтобы
цели работали на тебя?

Моя цель по итогу
«земельного» обучения?



Результат, чтобы быть достигнутым должен:

- быть позитивно сформулированным в терминах того, что вы хотите;
- описываться сенсорным языком;
- поддерживаться и контролироваться человеком, который хочет его достичь;
- соответствовать контексту;
- учитывать соответствующую вторичную выгоду;
- включать необходимые ресурсы;
- быть экологичным для целой системы.

1. Позитивная формулировка результата

Что именно вы хотите?

Что это вам даст?

Позитивно ли все это сформулировано?

Видите ли вы себя, обладающим результатом?

Как вы узнаете, что достигли желаемого?

2. Описание результата сенсорным языком

Что вы будете видеть, когда достигнете этого?

Что вы будете слышать?

Что – чувствовать?

И, наконец, что – думать?

3. Инициированность и контролируемость результата человеком, который хочет его достичь

Контролируете ли вы в достаточной степени свой результат?

Связано ли достижение этого результата с кем-нибудь ещё? Если да, то с кем конкретно?

Можете ли вы инициировать и/или поддерживать (у себя, других и мира) реакции отношения и действия, необходимые для достижения результата?

4. Соответствие результата контексту

В каких условиях и обстоятельствах достижение желаемого вами может быть неуместным и/или бесполезным?

Где, когда и как вы хотите получить свой результат?

Хотите ли вы обладать этим все время во всех контекстах и без всяких ограничений?

5. Учет вторичной выгоды

Что вы потеряете, когда достигнете желаемого?

Когда, где и с кем отсутствие результата воспринимается, как нормальное и даже желаемое?

Откажетесь ли вы (придется ли) от чего-то важного ради достижения вашего результата?

6. Включение необходимых ресурсов

Что вы уже имеете, и что ещё вам требуется для достижения желаемого?

Имели ли, делали ли или достигали ли вы чего-то подобного ранее?

Знаете ли вы кого-нибудь, кто имел, делал или достиг этого ранее? Если да, то как он (она) это делали (сделали)?

7. Экологичность результата для целой системы

Что случится, если вы сделаете и/или достигнете желаемого?

Что случится, если вы НЕ сделаете и/или достигнете желаемого?

Что НЕ случится, если вы сделаете и/или достигнете желаемого?

Что НЕ случится, если вы НЕ сделаете и/или достигнете желаемого?

Что вам нужно уметь, чтобы достичь эту цель?

Каким вам надо быть, чтобы это уметь?

Цель по итогу «земельного» обучения?

Сценарий или последовательность этапов:

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

Цель по итогу «земельного» обучения?

Действия для реализации сценария (этапов достижения)

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

Как своему бессознательному помочь «увидеть» цель?

Лучше вслух, чем про себя, проговаривать связь причины и следствия по принципу «Если _____, то _____», наращивая, эту связку по следующей схеме:

Я понимаю, что когда я _____, то я _____.

Я верю и убеждена, что когда я _____, то я _____.

Пожалуй, это стоит того _____ и _____ (здесь можно менять падежи).

Пожалуй, я хочу _____.

Пожалуй, я могу _____ и _____.

Я чувствую и ощущаю, как я _____ и _____. (опять-таки кое-что отредактируйте).

И, наконец...

Я начинаю жить, как _____.

Работаем в специальном «режиме глаз»!