


AERONIA BLOG



Письма к сознанию

МЕТОД УСПЕХА ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ ВАШИХ
ЦЕЛЕЙ И НАМЕРЕНИЙ

СИЛЬНАЯ УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ
ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ И ЛИЧНОСТНЫЙ РОСТ
ЛУЧШИЙ ОБРАЗ МЫШЛЕНИЯ
НОВЫЕ ИДЕИ И РЕШЕНИЯ
ВЫХОД ИЗ ЗОНЫ КОМФОРТА


FEVRONIA IGNATIADI



[IGNATIADI.COM/AERONIA](https://ignatiadi.com/aeronia)

© 2019

AERONIA BLOG & FEVRONIA
IGNATIADI



Знаете, что отличает большинство людей от их целей? Что мешает им достигать собственных замыслов, которые они планируют каждый год? Знаете, что ВАМ мешает жить своей мечтой? Отсутствие правильного метода – вот и все! Но этот метод не должен основываться только на планах и мечтах. Он не должен состоять из мыльных пузырей и утопических представлений. Этот метод должен содержать несколько основных принципов и концепций. Он должен укрепить вашу уверенность в себе и продвинуть ваши таланты, он должен дать вам обратную связь, проанализировать ваше собственное развитие, отзеркалить вас и предложить вам решения, и сосредоточиться на том, как вы можете достичь именно того, что вы намеревались сделать. Такой метод не только даст вам необходимую мотивацию и создаст потенциал, он выведет вас из зоны комфорта, пробудит новые идеи, улучшит ваш образ мышления и принесет вам максимальную производительность и успех.

Именно этот метод и есть – Письма К Сознанию...

01

ЧТО ТАКОЕ - ПИСЬМА К СОЗНАНИЮ?

Письма к сознанию, или сокращенно ПКС, включают в себя 12 писем для твоего будущего "Я", которые вы будете получать раз в месяц в течение года - как ежемесячную «новостную рассылку». Они содержат личные послания и состоят из трех частей: самомотивация, посредством целенаправленной самопохвалы, отражение предыдущего месяца через точные, когнитивные вопросы и целенаправленное планирование следующего месяца.



ПКС — это особый вид времени, который вы проводите с собой. Через похвалу, мотивацию и подтверждение они поднимают вас до эмоционального максимума и дают хорошее настроение. Они регулярно напоминают вам обо всех ваших подвигах и толкают вас к достижению гораздо большего. Вы буквально стимулированы отзеркалить самого себя и записать свои успехи, прогресс и достигнутые вехи. Это дает вам регулярное резюме ваших целей и мечтаний, и анализ того, как вы можете стать еще лучше в будущем. С ПКС вы будете мотивированы

все больше и больше оптимизировать свою жизнь, выстраивать здоровую и захватывающую рутину дня, и постоянно развиваться. Это самое эффективное взаимодействие, которое вы можете иметь сам с собой.

ПКС — это смесь всплеска мотивации, развития уверенности в себе, рефлексии и взгляда в прошлое, регулярного самоанализа, развития личности, оптимальной постановки целей / их преследования / анализа и оптимизации. Это отличный коктейль из свойств и инструментов, которые:

- помогут вам извлечь необходимые познания, идеи и выводы из вашего предшествующего образа действий, чтобы продвинуться в достижении ваших личных целей во всех ситуациях,
- поддержат и улучшат вас в вашем личном росте и производительности,
- дадут вам необходимую уверенность в себе и импульсы для достижения всех ваших желаний и мечтаний,
- помогут вам упорядочить ваши мысли,
- дадут вам новые идеи и стимулы, и помогут объединить интересные, вдумчивые подходы, для продвижения ваших проектов,
- позволят определить вашу жизненную позицию и оценить все обстоятельства,
- держат вас в курсе ваших сильных и слабых сторон, а также приобретения возможностей для дальнейшего улучшения,
- помогут вам в вашей реалистичной самооценке,
- постоянно обновляют и корректируют ваши приоритеты, цели / замыслы,
- направляют и формируют вас целенаправленно.



ПОЧЕМУ ПКС ТАК ЭФФЕКТИВНЫ?

02

Письма к сознанию сочетают в себе преимущества писем к будущему "Я", саморефлексии и регулярных похвал. Вместе эти качества расширяют преимущества и возможности:

1. ПКС, проявят ваше истинное "Я"

«Познай самого себя»

- надпись в Храме Аполлона в Дельфах

Лучшая дорога к пониманию самого себя, это углубиться в себя, побыть с самим собой и разобраться во всех вопросах. Это единственный способ узнать о своих сильных и слабых сторонах, но также узнать, какие таланты, способности, возможности и потенциалы есть в тебе, какие желания и мечты. Если, например мы знакомимся с новым человеком, мы задаем вопросы, чтобы иметь представление о нём. Мы спрашиваем о его интересах, желаниях, мечтах, взглядах, страхах – мы хотим услышать его истории.

Вы можете сделать то же самое с собой. Уже при написании ПКС вы заметите, какие у вас таланты и качества, и вы научитесь замечать все больше и больше позитивных вещей о себе. Сосредоточив внимание на своих талантах, вы отфильтровываете, чего вы действительно хотите в жизни, и какие у вас есть для этого активы.

Задавая себе вопросы самоанализа, вы обращаете внимание на свой успех. Вы также получаете возможность подвергнуть сомнению «свои» цели и выяснить, что сделает вас по-настоящему счастливым, а не ваше окружение или ваших родителей.

Иногда вы можешь не найти ответы на некоторые вопросы вначале, но это неплохо. Это подскажет вам, над чем вам еще нужно работать. Когда у вас есть четкое представление о себе, вы лучше понимаете свое сознание – самое большое и самое мощное

04

оружие, которое у вас есть и которое никто не может у вас отобрать.

2. ПКС повысят вашу самооценку

Уверенность – это способность ясно видеть себя и понимать, кто ты и как ты вписываешься в этот мир. Ваша уверенность в себе – это следующий шаг после открытия вашего истинного «Я». Если у вас есть четкое представление о том, кто вы, что вы можете сделать и что вы хотите, вы почувствуете силу, которую вы имеете над своей жизнью и своими целями. Все свои навыки вы направите на достижение своих целей, чтобы достичь свои мечты и каждая преодоленная вами веха будет укреплять вашу силу и мощь.

Когда вы обнаружите свои таланты, «поиграете» с ними, отправитесь в приключения и не останавливаясь продолжите, вы сможете увидеть, какие навыки, таланты и сильные стороны у вас действительно есть. Если вы затем сделаете еще один шаг и похвалите себя в своих ПКС за то, что у вас уже есть – каким бы маленьким или незначительным это ни казалось – вы закладываете основу для чего-то очень ценного: сильного чувства самооценки.

Это особенно важно, чтобы иметь иммунитет к мнению других.

Здоровая уверенность в себе не только обеспечивает достаточный эмоциональный интеллект, личностный рост и большую эмпатию, но и дает вам более критическое мышление и укрепляет ваши способности принимать решения.

ПКС продолжают напоминать вам о прошлых успехах. Они показывают вам, чего вы достигли за последний месяц, и насколько усердно вы работаете над собой и своими мечтами. Ваше мнение, ваши решения и ваши идеи имеют приоритет. Вы будете работать над концепцией для вашей жизни и почувствуете, как она будет продвигать вас, и ваша жизнь изменится к лучшему – только вы один контролируете ситуацию. С вашей вновь обретенной уверенностью в себе вы увидите себя на высоте, чтобы достигнуть больших целей – они больше не будут вас пугать.

3. С ПКС вы влияете на себя сам

Каждая ваша мысль создает сильную нейронную связь в вашем мозгу. Чем больше внимания уделяется этой мысли, тем сильнее она становится. Ваша вера влияет на ваши эмоции, ваши эмоции в свою очередь влияют на ваши действия и поступки. Если вы измените ваши мысли, ваш мозг изменится – в прямом смысле этого слова.

ПКС путём собственной похвалы создают эти позитивные связи и соединения, способные полностью изменить вашу жизнь невообразимым и фантастическим способом. Если вы регулярно

хвалите себя, вы получаете обзор качеств и талантов, которые дают вам идеи, как вы могли бы объединить их, чтобы создать что-то гениальное. Вы испытываете благодарность за то, что имеете и можете сделать. Благодарность — это одна из лучших вещей, которую вы можете сделать для своего эмоционального здоровья. Между прочим, собственная похвала действует аналогично позитивным утверждениям. Вы цените человека, коим являетесь, и развиваете любовь к себе.

Если вы планируете открывать хотя бы один успех каждый день, то каждую ночь засыпаете, осознавая, что чего-то достигли. Кроме того, вы просыпаетесь на следующее утро с уверенностью, что у вас снова будет хотя бы один успешный опыт.

Регулярные размышления о вашем успехе показывают вам, что вы можете сделать, чего вы достигли и, прежде всего, чего вы достигнете. Они показывают вам ваш истинный потенциал и побуждают к достижению большего и большего. Ваши ежедневные, ежемесячные и годовые успехи помогут вам дотянуться до своих целей.

Вы будете «запрограммированы» на постоянное улучшение концепции вашей жизни. Посредством целенаправленно поставленных вопросов и задач в вашей ПКС вы будете подталкиваться к самосовершенствованию и быть ориентированным на их решение.

Только программируя свои мысли, вы гарантированно ставите себя на путь к успеху. Вы убеждаете себя, что вы не только способны создавать прекрасные вещи, но и заслуживаете их.

"Success breeds success"

(США-социолог Роберт К. Мертон (1968)) -> Успех порождает успех!

Чтобы добиться успеха, вы должны инвестировать 50% своего времени в Самоуправление, чтобы лучше понять свои цели, свою ориентацию и планирование.

ПКС — это Самоуправление!

Они разъясняют, что вы сделали хорошо, что нуждается в улучшении, что вы узнали, какие ошибки вы сделали, какие навыки вы развили и какие дальнейшие шаги необходимо предпринять. С соответствующими, точными вопросами и ответами ПКС вы сами контролируете свою жизнь.

4.ПКС фокусируют вас на том, что вы хотите продвигать

Вы хороши в тех аспектах, где вас вдохновляет мотивация, похвалы и отзывы. Тем гениальнее, что, именно, эту часть вы можете перенять сами. С ПКС вы регулярно вознаграждаете и хвалите себя за ваши навыки, ваш рост и вашу работу.



Вот так вы благоприятствуете своему развитию!

Кроме того, вы снова и снова напоминаете себе о своих качествах и таким образом интегрируете их в свои мысли и превращаете их в свои убеждения. Самое меньшее, что вы можете сделать, — это направить ваше подсознание в правильном направлении. Вместо того, чтобы сосредоточиться на том, что вы еще не сделали (например, список Что сделать?), вы полностью сосредоточены на том, чего уже достигли. Вопросы для размышления также делают свою работу, потому что с их верной и целенаправленной формулировкой они дают вам правильный фокус. Они мотивируют вас оставаться на верном пути. И с ориентацией на цель в конце каждого письма на ум приходит все больше и больше целей и этапов, а также идей о том, как их можно достичь.

5. С ПКС вы достигаете больше целей

С ПКС вы всегда в курсе того, над чем вы работаете, какие проекты вы уже завершили, что работает и что вы еще можете сделать для улучшения. Это вдохновит вас на то, чтобы стать более активными и получить максимум от твоих целей. Регулярные ссылки на ваши навыки, вновь приобретенные качества и умения, а также достигнутые вехи в сочетании с вашими целями послужат вдохновением для того, чтобы понять, как вы можете достичь еще большего. Вы сосредотачиваетесь на том, что для вас наиболее важно. Это, в свою очередь, даст вам новый толчок и даст вам представление о ваших дальнейших мечтах и пожеланиях. Тем более что ежемесячное добавление целей и планов не дает почитать на лаврах.

ПКС, сосредоточив внимание на ваших мечтах и желаниях, также приведет ваши привычки в соответствие с ними. Вы планируете и устанавливаете приоритеты, которые приближают вас к вашим целям. Это направит ваше внимание от настоящего к тому, что грядет и у вас не будет время на отвлечения внимания.

Думай масштабно!

6. ПКС дадут вам то, чем вы можете поделиться с миром.

Благодаря самоанализу, а также решениям и целеустремленности вы будете ежемесячно получать обновленную информацию о своем прогрессе, навыках, качествах и идеях. Если вы регулярно ведёте учёт того, чего вы достигли, можете или хотите, вы также можете поделиться

этой ценной информацией, поступками и фактами со своим окружением и миром. Социальные сети, блоги и другие платформы предлагают вам уникальные возможности, чтобы ваши будущие работодатели, партнеры по проекту, а также друзья, семья и поклонники знали о вашем успехе. Это поможет вам в вашей дальнейшей карьере, привлечет к вам внимание, выделит вас среди других кандидатов на место, предоставит материалы для обсуждения в интервью и сделает вас более компетентным. Чем больше вы делаете, достигаете и делитесь с другими, тем ценнее вы на рынке труда. Вы также научитесь писать для себя и хорошо о себе говорить.

«Делай добро и говори об этом.»

Кроме того, вы познакомитесь с важными людьми через социальные сети, платформы и т. д., вы будете вращаться в правильных кругах для поддержки и продвижения ваших целей.

7. ПКС развивают ваши секретные таланты

Вы когда-нибудь слышали о «Секретных талантах»? У всех нас есть хотя бы один. Они получили свое название, потому что никто не знает об этом, кроме самого человека-носителя. Если у вас, возможно, даже есть тайное хобби или тайная страсть, никто другой не сможет вас воодушевить или поддержать – кроме вас самого! Поэтому, если вы не готовы поделиться своим талантом или даром с миром, но чувствуете необходимость развиваться дальше, вас могут поддержать ПКС в вашем развитии. Метод ПКС оказывает воздействие так же, как и на все другие таланты. Вы продвигаете себя самовосхвалением, с помощью самоанализа вы улучшаете свой талант, ставите правильные цели и находите решения, как достичь желаемого уровня. Кроме того, вы даете себе необходимую обратную связь, которая будет продвигать вас вперед.

С ПКС вы можете укрепить себя в своих «Секретных талантах», вести записи об уровне своего развития и роста, регистрировать свои победы и мотивировать себя продолжать идти дальше. ПКС настолько эффективны, что вы можете построить целую карьеру из своего «Секретного таланта». Но что гораздо важнее: благодаря ориентации на цель и мечту, и оптимизации жизни с ПКС вы сначала осознаете все свои секретные таланты и обретаете уверенность в себе, имея дело с ними. И чем больше целей вы достигнете, тем меньше вы захотите сохранить их в секрете ...



03

ПКС – ПОШАГОВЫЕ ИНСТРУКЦИИ

3.1

ШАГ 1:

УСТАНОВИТЕ ПРАВИЛЬНЫЕ ЦЕЛИ

Бытие не является фиксированным состоянием, это процесс – поток. Это человеческая природа изменяться, расти и развиваться. Вы не застреваете в настроении или состоянии, потому что человеческий мозг запрограммирован производить эффекты, которые вызывают положительные эмоции – то есть выплескивать гормоны счастья. Таким образом, вы можете сказать, что ваш мозг сделал своей миссией быть счастливым. Так как чувство счастья уменьшается каждый раз, когда вы повторяете действие, вы должны снова и снова посвящать себя новым «эффектам». Ваши желания и мечты меняются, и вы ставите новые цели. Цели, в свою очередь, дают вам фокус и показывают направление, в котором вы хотите двигаться.

Однако для того, чтобы ваш фокус был правильно ориентирован и продвигал вас, вы должны точно сформулировать свои цели. Только так вы в конечном итоге сможете достичь их и таким образом, произвести желаемый эффект.

Так как вы это делаете?

СФЕРЫ ЖИЗНИ

Чтобы жить сбалансированной жизнью, ваши цели также должны быть сбалансированы. Следовательно, они будут охватывать не только одну область вашей жизни. Возьмите лист бумаги и запишите все сферы своей жизни, которые у вас есть. Однако имейте в виду, что также могут быть сектора, которые еще не интегрированы в вашу жизнь, но которые помогут вам улучшить качество вашей жизни.

Такие темы включают в себя:

- карьера
- финансы
- семья
- образование
- здоровье (физическое и психическое)
- личное / творческое удовлетворение
- духовное наполнение

Если вы определили все области, идём к целям.

ЦЕЛИ

Вы, наверное, слышали, что цели должны быть SMART (Specific, Measurable, Attainable, Relevant, Time bound, рус. **Конкретные, Измеримые, Достижимые, Значимые, Ограниченные по времени**). Это потому, что они должны включать в себя следующие качества:

Конкретные – четко сформулируйте свою цель. Ваш выбор слов не должен оставлять места для неправильного толкования или давать пробелы в конечных точках. В конце концов, вы хотите четко видеть финишную черту перед вашими глазами в гонке и никаких указаний, по типу, «примерно через 100 метров вы должны быть в пункте назначения». Например, вы хотите написать книгу, и вашей целью будет публикация вашей книги, то есть день, когда ваша книга будет доступна миру. Вы должны сформулировать ясно и точно.

Размытые цели, такие как «похудеть» или «сэкономить деньги», без точности (и соблюдение пунктов ниже) не помогут вам вообще.

➤ ПКС не только помогут вам помнить ваши цели, но и регулярно обновлять их. Ваши цели могут изменяться по мере продвижения процесса, когда вы узнаете всё больше и о проекте, и о себе. И это нормально, менять и корректировать свои цели. Главное, что они специфичны!

Измеримые – ваши цели должны быть измеримы на отдельных этапах. С одной стороны, важно знать, находитесь ли вы на правильном пути. С другой стороны, отдельные промежуточные успехи будут мотивировать вас продолжать.

➤ Именно поэтому ПКС чрезвычайно эффективны, потому что с их целевыми вопросами они дают вам точную ретроспективу и, таким образом, дают фундаментальное представление о состоянии ваших отдельных этапов и целей. Кроме того, регулярный самоанализ поможет вам выявить и устранить возможные ошибки или недостатки.

Достижимые – помните, что ваши цели достижимы и реализуемы. Это ни в коем случае не приглашение бросить свои мечты за борт, чтобы заняться скучной офисной работой – если, конечно, вы этого не хотите. Более важно, чтобы вы реально оценивали свою мечту с точки зрения отдельных шагов. Если вы никогда ранее не писали книгу, возможно, то вряд ли вы примете непосредственное участие в NaNoWriMo (рус. Национальный месяц написания романов). И через неделю вы не найдете издателя. Однако, если вы сформулировали свои цели подобным образом, это может вдохновить вас интенсивнее работать с самого начала. В конце концов, однако, вы не достигнете ни одной из ваших целей, что будет иметь обратный эффект. Опять же, это может быть серьезным ударом по вашей уверенности в себе. Поэтому изучите, как другие добились успеха в этой области. Поспрашивайте других авторов в группах и на форумах, когда они закончили свой первый роман, и всегда планируйте достаточно запаса времени. Думайте масштабно!

➤ ПКС определенно помогут вам проверить достижимость и выполнимость ваших целей, потому что постоянные проверки дают вам представление о том, насколько хорошо вы можете продвигаться с помощью вашего графика работы и отдельных шагов. Если вы обнаружите, что это не работает в течение нескольких месяцев подряд, вы можете пересмотреть свои цели на будущее. Вы также получите опыт и отзывы о том, как приблизиться к своей цели и применить эти знания ко всем другим своим целям.

Значимые – подумайте, кем вы хотите стать в конце своей жизни. Чего вы хотите достичь? Какими качествами и навыками вы хотите обладать? О какой карьере вы мечтаете? Теперь отфильтровывайте абсолютно важное, без которого невозможно представить свою жизнь. Установите точные приоритеты. Навыки или вещи, которые вы хотите получить

«просто для удовольствия», исключите полностью. То, что осталось, это VIP-список ваших целей. Вы должны разбить эти цели на вехи и этапы.

Ваши цели должны соответствовать общей картине вашей жизни – чего вы хотите достичь в конце. Конечно, это не значит, что вы не можете посвятить себя новым захватывающим приключениям. Но слишком много общих целей будут отвлекать вас и отнимать время, поэтому вы либо не достигнете ни единой цели, либо ничего важного.

➤ И здесь ПКС помогут вам сосредоточиться на том, что важно для вас и вашей жизни. Через похвалу уже достигнутых и ценных качеств, так и через конкретные, удачно-заданные вопросы, освещаются именно те области, которым вы действительно хотите посвятить себя.

Ограниченные по времени – вашим целям нужны сроки.

«Дайте мне шесть часов, чтобы повалить дерево, и я потрачу первые четыре часа на зайлочку топора».

– Авраам Линкольн

Без ограничения времени у вас есть «бесконечное количество» времени для достижения ваших целей. И, поверьте, мне: вы в полной мере воспользуетесь этим и поймете, что ваша жизнь окончена, когда уже слишком поздно. Потому что всякий раз, когда вы отправляетесь работать над своей мечтой, вы думаете: «О, я слишком устал сегодня, я сделаю это завтра. Это не убежит от меня». И так будет продолжаться вечно. С другой стороны, те, кто должен уложиться в срок, испытывают давление, срочность и стремление. Важно, чтобы у каждого этапа и каждого шага был свой СРОЧНЫЙ крайний срок.

Разделите ваши цели и этапы на 5-летний, 1-годовой и месячный план. Помните: ваши цели — это конечный результат, но стадии — это отдельные промежуточные шаги.

«Большинство людей переоценивают то, что они могут сделать за один год, и недооценивают то, что они могут сделать за десять лет»

– Билл Гейтс

- Пожалуйста, обратите внимание, что постановка целей, как и бытие, это процесс. Ваши планы нуждаются в постоянной оценке и пересмотре. Это единственный способ убедиться, что они все еще актуальны. Вы можете достичь этого с помощью регулярного самоанализа в форме ПКС. В то же время вам нужны цели для метода ПКС.

ВАЖНО!!! Даже если ваши цели дают вам конечную точку, на которой вы сосредоточены, вы никогда не должны заикливаться на ней. Сконцентрируйтесь на пути, который вам нужно пройти, чтобы достичь своих целей.

"Путь – это цель."

Не позволяйте вашему счастью зависеть от результата.
И если путь не соответствует вашим ожиданиям, подумайте:

"Все дороги ведут в Рим."

Результат может быть получен разными способами. Вот почему важно, чтобы вы также записывали и анализировали свои стадии. Потому что вы можете получить непредсказуемый результат быстрее, чем планировали.

После того, как вы создали свой график на следующий год и разбили его на 12 месяцев, он перейдет в ПКС...

3.2 ШАГ 2: 12 ПИСЬМА К СОЗНАНИЮ

03

Итак, вы сформулировали свои цели, создали годовой план и распределили все стадии в течение нескольких месяцев.

Что теперь?

Теперь пришло время писать письма.

Думайте об этом как о творческой игре, где вы можете выпустить пар в своем красноречии. Это как аперитив – вкус того, что будет в следующем году, и чего ожидать. Процесс написания является частью мотивации и продуктивно-эффективной подготовки. Вы создаете 12 ежемесячных рекламных текстов для захватывающих приключений, в которые вы пуститесь. В то же время вы напоминаете своему будущему я обо всех чудесах, талантах, действиях и качествах, которые вы уже достигли. Неизменную часть составляют вопросы самоанализа. Лучше всего начинать писать 12 писем в ноябре или декабре. Письма датируются последним днем каждого месяца и действительны в течение следующего месяца. Вы получите ваше первое письмо за январь 31 декабря. Письмо за февраль придет 31 января и т. д. Последнее письмо за декабрь должно прийти соответственно 30 ноября. (Как отправляются письма и всю остальную информацию можно найти в главе 3.3.)

Теперь мы подошли к композиции письма ...

Вы начинаете с приветствия. Вы обращаетесь к себе с вашим предпочтительным именем или любым удобным для вас псевдонимом. Если хотите, вы можете использовать разные имена для каждого из ваших 12 писем. Важно, чтобы приветствие соответствовало вам, чтобы вы могли с нетерпением ждать и радоваться предстоящему.

Например: мой дорогой / моя дорогая ...

Следующий этап вы полностью посвящаете чувству себя через лесть и комплименты.

Сделайте заранее следующее упражнение:

Возьмите лист бумаги, блокнот или создайте файл Word и напишите 100 причин, по которым вы просто великолепны. Затем вы можете распечатать его и повесить в видимых местах в вашей квартире или написать на Post It и развесить повсюду. Носите копию в своем кошельке, чтобы она всегда была под рукой, когда она вам нужна. Если вы спросите себя в следующий раз, в чем смысл и почему вы должны продолжить, просто прочитайте список.

Постскриптум 100 — это лишь расплывчатый ориентир. Вы можете сделать это настоящей игрой и каждый день писать что-то новое. Это побудит вас делать больше великих дел. И нет, 100 баллов — это не так уж много. Немного подумав, вы, вероятно, придумаете ещё!

Как только у вас появится достаточно идей, теперь вы можете сплести их в текст и дополнительно украсить их. Подчеркните, чего вы уже достигли, что вы можете сделать или какие качества вы особенно цените в себе. Украсьте их многими прилагательными и углубите то, что вы можете сделать и достичь с помощью этих навыков в будущем или как вы могли бы их объединить. Пусть ваше воображение спокойно играет на полную катушку. Так что если вы любите играть на гитаре, просто восхищайтесь тем фактом, что вы потрясающий гитарист, который может сочинять целые песни и даже сразу выходить на сцену - если вы этого захотите. Неважно, если вы все еще на ранних стадиях. Хвалите себя экстенсивно. Не будьте скромным. Внимательно рассмотрите все свои таланты и позвольте им сверкать на бумаге, как будто вы участвуете

в конкурсе на замещение должности. Хорошо проведите время. Если у вас есть что-то в процессе, но еще не завершено, подчеркните, насколько усердно вы работаете над этим и гордитесь своим прогрессом. Добавьте, что вы не можете дождаться, чтобы узнать, чего вы добьетесь в будущем, если продолжите.

Рассмотрите все свои разработки, независимо от того, насколько они велики или малы. Например, измените свою диету, занимайтесь спортом, читайте больше книг, посещайте курсы / семинары, открывайте для себя новые увлечения и т. д.

Следующим пунктом является самоанализ и ретроспективный взгляд с помощью следующих вопросов:

- Какие цели вы уже достигли?
- Какие резолюции в настоящее время работают?
- Какие резолюции за последний месяц / месяцы вы оставляете дальше?
- Что вы могли бы сделать лучше?
- Какие вещи вы изменили?
- Каковы ваши новые цели?
- Какие резолюции вы отклонили? Почему?
- Что сработало? Как вы можете улучшить это?
- Что не сработало? Почему? Как вы можете изменить это?

Наконец, вы привносите сочное предвкушение на следующий месяц и представляете свои цели на следующие несколько недель.

Представьте, что вы являетесь модератором спортивного мероприятия и должны привести всех в правильное настроение. Поговорите с собой и подбодрите себя. Заставьте себя хотеть достичь своих целей и ударьте в барабан громогласной рекламы.

Завершите свое письмо добрыми словами или другими предложениями, или просто:

"Измени хотя бы одну вещь!

Увидимся в следующем месяце!

С любовью к тебе, твоё - Я!"

"Моя дорогая Феврония,

пример:

прошел месяц, и ты уже зачеркнула три цели в списке "Wanted", и многие другие уже находятся в процессе разработки. Некоторое время назад намерения были бы просто еще одним списком, для мусорного ведра, но в этом году ВСЕ ПОЛНОСТЬЮ ПО-ДРУГОМУ!!!! Этот год твой год! Это волшебный год, замечательный год, созданный ТОЛЬКО ДЛЯ ТЕБЯ!!!! И еще есть такой большой потенциал, и ВСЕ принадлежит ТЕБЕ! С каждым днем ты совершенствуешь свою растяжку всё лучше и лучше. Ты в двух шагах от шпагата! Даже "мост" из положения стоя не напрягает твоё кровообращение или спину. Вскоре ты сможешь легко ложиться с "моста" на пол! Ты становишься ОТЛИЧНОЙ гимнасткой! «Forteon» (книга) тоже сказочно продвигается! История пронизана таким количеством деталей и интеллектуальных, запутанных элементов, что она представляет выдающегося конкурента великой классики! Один только дневник Мака — это ОТЛИЧНАЯ РАБОТА, с массой важных деталей, информации и интересной подноготной этой истории, как для «Forteon», так и для его продолжений. НЕ ЗАБЫВАЙ: Ты прочла так много литературы, что приобрела огромные знания! В общем, ты уже сильно переросла себя! Мы даже не говорим о твоих способностях делать макияж и стрижку!!! Только взгляни на свой профиль в Instagram! Как далеко ты превосходишь и улучшаешь себя каждый раз ...

Теперь пришло время оглянуться назад:

Какие цели ты уже достигла?

Над какими резолюциями в настоящее время ведется работа?

Что ты могла бы сделать лучше?

Что ты изменила?

Сделай своей целью изменить свою стратегию в июне! Попробуй взглянуть на вещи с совершенно другой точки зрения и приблизиться к ним. Даже если что-то работает отлично, это не значит, что его нельзя улучшить и оптимизировать!

Продолжай быть творческим гением, которым ты являешься и всегда была! Пусть твоё творчество расцветает во всей красе. Живи каждый день как хочешь! Не сгибайся ни для кого, потому что ты идеальна такой, какой ты есть! Прочитай, как можно больше книг по психологии! Увидимся в следующем месяце!

*С любовью к тебе -
твоя Д!*

17

Итак, теперь у вас есть ваши 12 писем, а что теперь? Ваша задача позаботиться, чтобы вы получили их вовремя в будущем. К счастью, есть несколько способов сделать это.

1. FutureMe – вы можете отправить их себе через FutureMe. FutureMe – это сайт, который специализируется на отправке писем будущему эго, которые вы затем получите по электронной почте.
2. Электронная почта. Кроме того, вы можете использовать обычную почтовую программу, которая в большинстве случаев дает вам возможность отправлять отложенные электронные письма. Просто установите подходящий день и время – готово!
3. Календарь – Конечно, цифровые календари также имеют функцию таймера или напоминания, которую вы можете использовать. Создайте 12 напоминаний и скопируйте соответствующие письма в описание.
4. ViJo / настенный календарь – если вы не являетесь поклонником технологии, вы, конечно, также можете писать от руки или печатать письма на принтере. Положите их в конверты и вставьте в настенный календарь или в свой ViJo. Получится что-то вроде рождественского календаря, и вы можете с нетерпением ждать открытия дверцы каждый месяц.

Если вы успешно «отправили» все письма, вам больше не нужно ничего делать. В соответствующие даты вы получите личное сообщение и сами узнаете, что делать:

1. Вы читаете свое письмо!
Важно, чтобы вы не критиковали то, что в нем, но позвольте комплиментам работать на вас – примите их! Все, что вы написали в своих письмах — это ВЫ – именно потому, что вы написали это о себе! Все эти таланты, поступки и навыки принадлежат вам и только вам одному!

Почувствуйте в себе силу и получите внутренний импульс!

2. Ответьте на вопросы!

Держите журнал для ваших ежемесячных самооценок и подведение итогов. Это может быть Bullet Journal, отдельная записная книжка или файлы заметок в Evernote.

Не отвечайте на каждый вопрос в торопях.

Отвечайте на них правдиво и вдумчиво. Вы можете внести различные трекеры, которые помогут вам собрать необходимую информацию в будущем. Например, вы можете вести ежедневный журнал успеха, где вы записываете самые маленькие достижения. В любом случае у вас должен быть трекер для ваших целей, который вы регулярно обновляете и добавляете, особенно если ваши цели меняются в середине года (что в остальном совершенно нормально - не беспокойтесь).

СОВЕТ: Успехи, новые таланты и самоанализ, вместе с подведением итогов, могут быть использованы для похвалы в ПКС в следующем году.

3. Создайте план действий на месяц!

Вы можете планировать прямо в своем календаре - будь то цифровой, печатный или в форме ViJo. Интегрируйте свои цели на предстоящий месяц в ваш планер. Подумайте, какая из целей должна стать привычкой. Новое упражнение для тренировки или ежедневное чтение, чтобы расширить кругозор. И какие цели нужно разделить на отдельные сеансы - например, отдельные фазы, при написании книги или рассказа. Теперь посмотрите на все фиксированные даты на предстоящий месяц и добавьте необходимые временные отрезки - например, расчет времени пути на работу. Посмотрите на все временные окна, которые у вас сейчас есть. Как вы можете наилучшим образом интегрировать свои цели? Существуют ли даты, которые вы можете отложить или объединить, чтобы сэкономить больше времени? Как вы можете использовать простую рутинную работу, такую как уборка или приготовление пищи, для ваших целей - например, слушая аудиокниги? Как вы можете использовать время ожидания у врача, на автобусе или на поезде? В то же время не забудьте отдохнуть и расслабиться, а также запланировать время для друзей и семьи.

- Improve Yourself -

Ваша Февраль

19