

Зміст

Вступ	9
Самооцінка та самоцінність	11
Вправа «Мозаїчний портрет».....	12
Вправа «Зустріч із Собою».....	14
Вправа «Страхи та Виклики».....	16
Вправа «Я — коштовність».....	17
Вправа «Матриця оцінки».....	19
Вправа «Дерево моєї сили».....	21
Вправа «Підвищення самоцінності».....	23
Вправа «Формування малих, досяжних цілей».....	25
Вправа «Вдячність».....	26
Вправа «Пори року моєї жіночності».....	27
Віра в себе	29
Вправа «Парасолька».....	30
Вправа «Правило «ЧУДОВО».....	31
Вправа «Дружня рука».....	33
Вправа «Скарбничка досягнень».....	35
Вправа «Робота з власною емоційною сферою та самоприйняттям через діалог із собою».....	37
Вправа «Щоденна візуалізація».....	39
Самосаботаж	41
Вправа «Усвідомлена емоційна трансформація».....	42
Вправа «Що ти робиш насправді?».....	46
Вправа «Ні кроку назад».....	48
Вправа «Створення карти моєї сили».....	50
Вправа «Як допомогти собі діяти».....	52

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

Страхи та обмежувальні переконання..... 55

Вправа «Каміння мого страху»	56
Вправа «Я подолаю свої СТРАХИ!»	58
Вправа «Гаманець емоцій»	60
Вправа «Я це зможу!»	62
Вправа «Повернення назад обмежувальних переконань»	64
Вправа «Зміна фінансового мислення»	65
Вправа «Переписування Сценарію»	67
Вправа «Пояснювальна записка»	69

Постановка цілей 71

Вправа «Мапа моїх цілей»	72
Вправа «Коло мрій, бажань та цілей»	74
Техніка «Сфера»	76
Вправа «Мій план на мільйон»	77
Вправа «Мандарин»	79
Вправа «Геть, незавершені справи!»	81
Вправа «Мішень»	84
Вправа «Дерево моїх ресурсів»	87
Вправа «Простір ресурсів»	89
Вправа «Експрес-постановка цілей»	92
Вправа «Мій лайф-лист»	93
Вправа «Шлях до мети»	94
Вправа «Я і моя ціль»	96
Вправа «На зустріч собі»	99

Планування..... 101

Вправа «Стратегія нових дій»	102
Вправа «П'ять кольорів дня»	104
Вправа «Інтелект-карта саморозвитку»	106
Вправа «Розвантаження»	108
Вправа «Відпускання зайвого»	109

Вправа «Плануй по-новому».....	110
Вправа «Цінність планування»	111
Вправа «Жити vs відтворювати усталений шаблон».....	113
Вправа «Три кроки до мети».....	115
Вправа «СІМ М»	117
Вправа «Яскравий календар»	119
Вправа «Розвиток якостей».....	121
Вправа «Зворотне планування: послання від Зірки».....	124

Візуалізація шляху до цілі.....131

Вправа «Графік Успіху»	132
Вправа «Підсвідоме відображення цілі».....	133
Вправа «Таблиця Цілей».....	135

Ресурси для досягнення бажаної мети137

Вправа «Прагнення і можливості».....	138
Вправа «Батьківська любов»	140
Вправа «Фотографія з Космосу»	142
Вправа «Магія питань»	144
Вправа «ХОЧУ і МОЖУ».....	146

Мотивація на шляху до цілі 149

Вправа «5 надихаючих кроків до мети»	150
Вправа «Нічого не хочеться».....	152
Вправа «4 НЕ».....	154
Вправа «Енергія задоволення».....	155

Бачення майбутнього.....157

Вправа «Мандрівка до себе».....	158
Вправа «Створення візійної дошки»	160
Вправа «Розмова з Богом».....	161
Вправа «SMART-калейдоскоп»	162
Вправа «Карта моїх цінностей».....	165