

Люсьена Токарева

Сергей Федоров

Успешный смак



Рецепты изобильной жизни

Сергей Федоров

**Успешный сМАК. Рецепты
изобильной жизни**

«Издательские решения»

Федоров С.

Успешный сМАК. Рецепты изобильной жизни / С. Федоров —
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-962577-9

В данной книге представлена коллекция уникальных авторских денежных техник, разработанных на основе работы с метафорическими ассоциативными картами (МАК). Пособие будет интересно практическим психологам, коучам, бизнес-тренерам, ведущим трансформационных игр, специалистам по работе с МАК, а также людям, занимающимся личностным ростом и саморазвитием. Все права защищены. Любое воспроизведение материала книги возможно только по письменному согласию правообладателя и с указанием авторства.

ISBN 978-5-44-962577-9

© Федоров С.
© Издательские решения

Содержание

АВТОРЫ	6
ВВЕДЕНИЕ	7
Техника «Мой денежный рост»	9
Техника «Деньги и страхи»	10
Техника #Хэштеги счастливой жизни#	11
Техника «Поток изобилия»	12
Техника «Моё окружение и Деньги»	13
Техника «Мой фильм о деньгах»	15
Техника «Аффирмац и Я»	16
Техника «SWOT-анализ финансового успеха»	18
Техника «кредиТЫ»	19
Техника «WOW встреча со своими финансовыми желаниями и целью»	20
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Успешный сМАК Рецепты изобильной жизни

**Сергей Федоров
Люсьена Токарева**

Дизайнер обложки Natalia Baidaliuk

Корректор Оксана Трофимова

© Сергей Федоров, 2019

© Люсьена Токарева, 2019

© Natalia Baidaliuk, дизайн обложки, 2019

ISBN 978-5-4496-2577-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

АВТОРЫ

Сергей Федоров

Обучающий тренер, сертифицированный специалист по работе с метафорическими ассоциативными картами, коуч.

Профессиональный ведущий трансформационных игр.

Автор трансформационных психологических игр «Финансовый Магнит», «Магия Любви», «Император», «Хperience», «Healthy Way», «Сцена».

Соавтор трансформационной коучинговой игры «Финансовый Магнит – Успешные продажи».

Автор МАК «Иллюзия», колод «Азбука Жестов», «Денежная Азбука Жестов».

Спикер международных фестивалей.

Автор обучающих программ, мастер-классов, тренингов, курсов.

Основатель и руководитель компании «ZBSGames»

Люсьена Токарева

Обучающий тренер, практический психолог, преподаватель психологии, дефектолог, коуч.

Сертифицированный специалист по работе с метафорическими ассоциативными картами.

Бизнес-тренер, тренер личностного роста, фасилитатор.

Сказкотерапевт.

Профессиональная ведущая трансформационных игр.

Соавтор трансформационной коучинговой игры «Финансовый Магнит – Успешные продажи».

Член Международной ассоциации практических психологов «Шалом», государство Израиль.

Спикер международных фестивалей.

Автор обучающих программ, мастер-классов, тренингов.

ВВЕДЕНИЕ

Тема денег всегда вызывала и будет вызывать интерес. Каждый из нас хотя бы раз в жизни задавался вопросом: как сделать так, чтобы материальное благополучие сопутствовало во всем. К сожалению, однозначного ответа на этот вопрос не существует. Причин отсутствия и нехватки денег очень много, а первопричин еще больше.

В данном методическом пособии мы предлагаем специальные «денежные» техники, которые помогут исследовать первопричины отсутствия этого ресурса. Понять, принять и поменять свое отношение к изобилию и процветанию. Разобраться, что такое деньги, откуда они приходят в нашу жизнь, почему их часто не хватает, с чем связан страх больших денег. и, наконец, какую роль играет самооценка в получении денег.

Вы получаете копилку готовых техник, которые помогут:

- установить доверительный контакт с клиентом;
- преодолеть сопротивление и ограничивающие убеждения по отношению к деньгам;
- выявить истинные и ложные потребности материального благополучия;
- увидеть и проработать родовые и семейные денежные сценарии;
- проработать установки и убеждения, сдерживающие финансовое изобилие;
- преодолеть страхи и разработать поведенческие стратегии в постановке и реализации денежных целей;
- найти наилучшие варианты разрешения внутреннего финансового кризиса и разработать пошаговый план выхода из него;
- поработать с чувствами и эмоциями, которые неизбежно возникают при рассмотрении денежных запросов;
- разрешить изобилию и процветанию войти в ваш мир.

Методическое пособие посвящено такому эффективному инструменту работы как метафорические ассоциативные карты (МАК). С помощью МАК вы сможете заглянуть в глубины подсознания, разобраться с внутренними запросами, отличить настоящие потребности от ложных, навязанных социумом, разглядеть возможности по их удовлетворению.

При работе с МАК важен не вложенный в картинку первоначальный смысл, а эмоциональная реакция конкретного человека, увидевшего карту в момент тех или иных личных переживаний, его ассоциации, которые пришли из глубин подсознания. На всех этапах работы с метафорическими ассоциативными картами необходима направляющая роль специалиста, который поможет клиенту не только озвучить проблему, но и подтолкнет к поиску эффективных путей ее решения.

Еще одна важнейшая роль МАК – коррекция и развитие творческих способностей человека. Под руководством тренера, коуча и даже самостоятельно изучая картинки, взрослые как будто возвращаются в детство, отключают рациональную часть мышления и начинают вновь мыслить образами.

Наконец, колода МАК может оказаться увлекательной игрой, в которую будет интересно сыграть с коллегами, друзьями и даже детьми. Игра, которая позволит выстроить доверительные отношения друг с другом и в которой не будет проигравших.

Уверены, данная книга будет полезна как начинающим психологам, так и продвинутым психотерапевтам, бизнес-тренерам, коучам, которые давно и успешно применяют МАК в своей ежедневной деятельности.

Техника «Мой денежный рост»

Автор: Люсьена Токарева.

Цель: Увидеть изменения и денежный рост из прошлого в будущее.

Инструментарий: Любая колода денежных метафорических ассоциативных карт.

Алгоритм работы:

Попросите участника вслепую (рубашкой вниз) выбрать 3 карты следующим образом:

1 – Вытаскиваем из колоды первую карту вслепую (рубашкой вниз) и кладем ее с левой стороны от себя.

Эта карта отвечает за то, что было с деньгами в прошлом.

2 – Вытаскиваем вторую карту и кладем по центру от себя.

Эта карта отвечает за то, что происходит в настоящем.

3 – Вытаскиваем третью карту и кладем ее с правой стороны от себя.

Эта карта отвечает за то, что ожидает в будущем (к чему я стремлюсь), как развиваются мои денежные потоки.

4 – Ответьте на вопросы:

Если бы ваши деньги могли говорить, что они бы вам сказали в прошлом?

Если бы ваши деньги могли говорить, что они бы вам сказали в настоящем?

Если бы ваши деньги могли говорить, что они бы вам сказали в будущем?

Техника «Деньги и страхи»

Автор: Сергей Федоров.

Цель: Определение глубинных страхов, связанных с тематикой денег. Найти ресурсы и отработать внутренние блоки, мешающие человеку быть изобильным, успешным, богатым.

Инструментарий: Лист/ы А4 либо блокнот, ручка.

Ресурсная, мотивационная либо коучинговая колода.

Для данной техники вы также можете использовать любые другие колоды с посланиями и подсказками.

Алгоритм работы:

1 – Возьмите лист бумаги и запишите все страхи касательно денег, которые, как вам кажется, присутствуют в вашей жизни.

Возможные варианты:

Страх остаться без денег

Страх не суметь обеспечить свои повседневные нужды

Страх потери заработанных денег

Страх, что деньги украдут

Страх больших денег

Страх осуждения

Страх озвучивать стоимость свои услуг

Страх оказаться должным

Страх необеспеченной старости

Страх потери вложенных средств и др.

2 – Возьмите в руки колоду. Мысленно задайте вопрос:

Что мне поможет избавиться от...?

Вы можете вытаскивать по одной карте на каждый пункт или сразу вытянуть 3-4-5 карт для отработки всех страхов.

3 – Проанализируйте карты и послания, которые они в себе несут.

4 – Запишите осознания, мысли, идеи.

5 – Ответьте на вопросы:

Кто мне может помочь на пути избавления от страха?

Какие 2—3 действия я готов предпринять в ближайшие три дня, чтобы побороть (преодолеть) влияние страха на мою жизнь?

ЖИВИТЕ БЕЗ СТРАХА!

Техника #Хэштеги счастливой жизни#

Автор: Сергей Федоров.

Цель: Запустить внутренние процессы исполнения желаний. Усилить связь с подсознанием. Научиться фокусироваться на достижении цели. Избавиться от негатива. Настроиться на позитивное разрешение вопроса.

*Все действия в данной технике выполняются левой рукой
(для правой), для левой, соответственно, – правой.*

Инструментарий: Лист/ы А4 либо блокнот, ручка. Портретные и архетипические метафорические карты.

Алгоритм работы:

- 1 – Возьмите чистый лист бумаги (формат А4 либо А5) и положите его перед собой.
- 2 – Четко и ясно сформулируйте вопрос (желание, намерение, цель и тому подобное).
- 3 – Вытащите одну карту из колоды.

Вытаскивать можно как вслепую, так и в открытую.

- 4 – Положите карту поверх листа так, чтобы внизу оставалось место для записи хэштегов.

- 5 – Возьмите ручку, карандаш либо фломастер и обведите карту по контуру, создавая своеобразную фоторамку для нее.

- 6 – Под рамкой запишите позитивные слова (утверждения), хэштеги, которые будут символизировать результат достижения цели.

Примеры хэштегов:

Если ваш вопрос связан с отношениями, можете записать:

#семейноесчастье #ялюбима #гармоничныеотношения #втораяполовинка #всегдавместе #мояподдержкаиопора

Хэштеги касательно финансов могут выглядеть:

#успехвсегдасмой #впотокеизобилия #деньгиесть #всегдавезет #ямагнитдлясчастья

Следуя нашим примерам, вы можете написать хэштеги для любого запроса.

- 7 – Сфотографируйте полученный результат, разместите как заставку сотового телефона, компьютера либо распечатайте и поставьте в том месте, где чаще всего сможете его видеть.

Вы также можете сохранить лист с написанными хэштегами, и впоследствии на место карты вклеить свою улыбающуюся фотографию. Можно сделать фото по аналогии с пунктом «7», либо полученную картину разместить на видном месте и время от времени перечитывать написанное.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ, СЧАСТЛИВЫ И УСПЕШНЫ!

Техника «Поток изобилия»

Автор: Люсьена Токарева.

Цель: Осознание человеком истинных глубинных причин развития финансового кризиса в жизни. Формирование нового взгляда на поток изобилия.

Инструментарий: любая колода денежных метафорических ассоциативных карт, листок бумаги, ручка

Алгоритм работы:

1 – Задайте себе вопрос:

«Что мешает открытию моего денежного потока?»

2 – Вслепую (рубашкой вверх) вытяните 1 карту.

3 – Опишите, как вы понимаете эту карту. Что вы увидели?

4 – Задайте себе вопрос: *Какие действия мне нужно предпринять, чтобы впустить изобилие в свою жизнь?*

5 – Вслепую (рубашкой вверх) вытяните 1 карту.

6 – Опишите, как вы понимаете эту карту.

Что вы увидели на ней?

7 – Задайте себе вопрос: *Какие ресурсы мне нужны для достижения финансового изобилия?*

8 – Вслепую (рубашкой вверх) вытяните из колоды 3 карты (или сколько вам захочется)

9 – Опишите, как вы понимаете эти карты. Что вы обнаружили на них для себя лично?

10 – Задайте себе вопрос: *Какие качества мне нужно проявить для достижения финансового изобилия?*

11 – Вслепую (рубашкой вверх) вытяните из колоды 3 карты (или сколько вам захочется).

12 – Опишите, как вы понимаете, что на них изображено. Что вы увидели?

Выводы, инсайты (озарения) запишите.

Техника «Моё окружение и Деньги»

Автор: Сергей Федоров.

Существует теория, что мы – это нечто среднее от пяти человек, с которыми мы проводим большую часть времени. В материальной сфере все обстоит примерно также. Чтобы посчитать свой максимально возможный на данный момент доход, можете сложить доходы пяти людей из своего ближайшего окружения и поделить на 5.

Бывают, конечно, исключения из правила, но это всего лишь исключения, и они встречаются достаточно редко.

Хотите быть успешным и богатым – общайтесь с успешными и богатыми людьми.

Цель: Проанализировать свое окружение. Научиться разбираться в людях. Освободиться от чужого влияния. Избавиться от людей, мешающих нашему развитию, богатству и счастью.

Инструментарий: Лист бумаги, ручка. Любая денежная колода метафорических ассоциативных карт.

Алгоритм работы:

1 – Возьмите лист бумаги и составьте список вашего ближайшего окружения: выпишите имена и фамилии всех, с кем вы чаще всего общаетесь.

Чем большее количество людей из своего окружения вы проанализируете, тем лучше.

2 – Перетасуйте колоду. Вытащите закрытую карту и положите ее напротив первого имени из вашего списка.

3 – Проанализируйте выпавшую карту.

Исходя из послания (контекста) карты, ответьте на вопросы:

Как данный человек влияет на мою жизнь, мои успехи, мое здоровье, мои отношения и мое финансовое благосостояние?

Делает ли он меня лучше или тормозит мое развитие и заставляет оставаться на одном месте или еще хуже – откатываться назад?

Варианты ответов:

Очень хорошо.

Хорошо.

Нейтрально (никак).

Плохо.

Очень плохо.

Можете прописывать дополнительные пояснения к ответам. Что именно он делает и каким образом?

Поставьте оценку «имени» от 1 до 5, если 5 – это «самое сильное позитивное влияние», а 1 – «самое сильное негативное влияние».

4 – По такой же аналогии проведите «разбор» всех имен в списке.

Для каждого имени используйте (вытаскивайте) новую карту.

5 – Возьмите лист бумаги и выпишите все имена и фамилии с отметкой «5», ниже запишите имена с отметкой «4», ниже «3» и так далее.

6 – Постарайтесь прекратить общение со всеми, кого вы «наградили» отметкой «1» – это самые «токсичные» люди из вашего окружения. Если по какой-то причине вы не можете это сделать, попытайтесь свести общение к минимуму.

Тоже самое относится к двоечникам – людям из списка с оценкой «2».

С людьми, подходящими под определение «троечники», ваше общение должно быть незначительным, как говорится, «от случая к случаю».

Увеличивайте общение с людьми «4 категории». Они оказывают благотворное влияние на наше самочувствие и уровень здоровья в целом.

От них вы в хорошем смысле можете «заряжаться» энергией и оптимизмом, стремлением жить и становиться лучше. Общение с ними поможет вам трансформировать негативные эмоции в позитивные, стать увереннее и овладеть необходимыми знаниями и навыками.

Разумеется, с «отличниками» из вашего окружения старайтесь общаться еще чаще. Это та категория людей, которые больше остальных помогают вам двигаться вперед, расти и развиваться.

Общение с «отличниками» будет позитивно отражаться на всех сферах вашей жизни, в том числе и материальной.

**ПУСТЬ ВАС ОКРУЖАЮТ ТОЛЬКО УСПЕШНЫЕ
ЗДОРОВЫЕ, СЧАСТЛИВЫЕ И БОГАТЫЕ ЛЮДИ!**

Техника «Мой фильм о деньгах»

Автор: Люсьена Токарева.

Цель: Исследовать собственное отношение к деньгам. Помочь осознанию причин своего финансового поведения и возможных проблем.

Инструментарий: любая колода денежных метафорических ассоциативных карт, листок бумаги, ручка.

Алгоритм работы:

1. Попросить клиента представить, что он режиссер собственного фильма о деньгах и достать в открытую 2 (две) карты: с чего начиналась эта история и чем она закончилась.

2. Вслепую (рубашкой вверх) между этими двумя картами выложить еще 7 карт. Это сюжет вашего «фильма».

3. Необходимо открыть карты, посмотреть на сюжетную линию и рассказать собственную денежную историю.

4. Ведущий может предложить поменять местами карты (кроме первой и последней) и рассказать денежную историю еще раз.

Ответьте на вопросы:

Какие эмоции вы испытали при составлении денежной истории?

Что помогло вам рассказывать денежную историю?

Что мешало вам рассказывать денежную историю?

Что вы готовы сделать, чтобы ваша денежная история начала сбываться?

Пропишите для себя 3 шага, которые вы сделаете в первые 24 часа после нашей встречи.

Можно предложить клиенту перенестись во времени и продолжить или переписать свою денежную историю:

Представьте себе, что прошёл год (пять, десять лет), и сейчас эта задача уже решена.

Что такого вы сделали в прошлом, чтобы это стало возможным?

Представьте себе, что это решение вы уже приняли в прошлом. Как сейчас выглядит ситуация?

Что вы можете себе, сомневающемуся, посоветовать?

Техника «Аффирмац и Я»

Автор: Сергей Федоров.

Цель: Научиться создавать позитивные утверждения. Сделать аффирмации спутником своей успешной жизни. Увеличить поток изобилия.

Инструментарий: Лист/ы А4 либо блокнот, ручка. Любая денежная колода метафорических ассоциативных карт.

Алгоритм работы:

1. Перетасуйте колоду. Вытащите вслепую 1 (одну) карту из колоды и положите перед собой.

2. Сфокусируйтесь на карте, постарайтесь разглядеть все детали изображения.

3. Опишите карту с помощью существительных.

Возможные варианты:

Успех.

Изобилие.

Целеустремленность.

Любовь.

Вдохновение.

Самореализация.

Спокойствие.

Активность.

4. Начните создавать аффирмации.

Советы:

1 – Аффирмации всегда составляются в настоящем времени.

2 – Чем четче и лаконичней утверждение, тем лучше.

3 – В создании аффирмаций избегайте использовать слова с не-гативным значением, такие как: частица «не»; нет; никогда; а также «смогу», «сделаю», «избавился», «перестал». Подсознание не вос-принимает частицу «не», и все слова, сказанные с позитивным значением, приобретают негативную окраску и ведут к прямо противоположному результату.

4 – На начальных этапах начинайте каждую аффирмацию со слов «Я», «Мне», «Мое» и т. п.

Можете также добавлять к слову «Я» свое имя.

*Допустим: Я, Сергей, с открытым сердцем и любовью встречаю
радостные события моей жизни!*

5 – При создании аффирмации важно не пытаться втиснуть все свои желания в одну фразу. Одна аффирмация должна быть ориентирована на решение единственной задачи, а не множества разных.

6 – В построении аффирмации нужно использовать слова, вызывающие сильные положительные эмоции.

К примеру, вместо «Я успешно достигаю желаемого» лучше использовать «Я с огромным удовольствием, легко и успешно достигаю желаемого».

7 – Аффирмация должна быть созвучна вам.

Используйте привычные слова и словесные обороты.

ПРИМЕРЫ:

Я легко превращаю свои возможности в успех!

Я с радостью купаюсь в потоке изобилия.

Я – Творец своей жизни!

5. Запишите все аффирмации, которые придумаете, на лист бумаги или в блокнот.

6. Постоянство – залог успеха.

Работайте с написанными позитивными утверждениями каждый день. Произносите каждое утверждение 10—20 раз.

Работайте минимум 30 дней или до достижения желаемого результата.

Произносить аффирмации можно как вслух, так и про себя.

Позитивные утверждения работают лучше, если их прописывать.

БУДЬТЕ УСПЕШНЫМ, БОГАТЫМ, СЧАСТЛИВЫМ!

Техника «SWOT-анализ финансового успеха»

Автор: Люсьена Токарева.

Цель: Исследовать собственное отношение к финансовому успеху. Способствовать осознанию причин своего поведения и возможных проблем.

Добиться финансового успеха в жизни легко, нужно только научиться пользоваться своими талантами. А если вы проработаете еще и слабые места, то стопроцентная гарантия достижения цели обеспечена. Существует отличный инструмент саморазвития – SWOT- анализ, который в сочетании с МАК поможет осознать трудности, угрозы, слабые места, барьеры, направит на устранение причин достижения финансового успеха.

Модель включает четыре характеристики:

S – Strengths (сильные стороны)

W – Weaknesses (слабые стороны)

O – Opportunities (возможности)

T -Threats (угрозы)

Инструментарий: лист бумаги А4, ручка, любая колода денежных метафорических ассоциативных карт, ресурсная колода, готовый бланк для SWOT-анализа (лист бумаги, поделенный на 4 квадрата: сильные стороны, слабые стороны, возможности и угрозы).

Алгоритм работы:

1 – Возьмите бланк для SWOT-анализа.

2 – Вытащите из денежной колоды 3 карты вслепую (рубашкой вверх). Рассмотрите их. Опишите свои **сильные стороны** (то, что я умею делать хорошо).

3 – Вытащите из денежной колоды еще 3 карты вслепую (рубашкой вверх). Рассмотрите их. Опишите свои **слабые стороны** (то, что плохо для меня, что является барьером между мной и моей целью).

4 – Вытащите из денежной колоды следующие 3 карты вслепую (рубашкой вверх). Рассмотрите их. Опишите свои **возможности** (то, что поможет улучшить вашу жизнь, получить большую уверенность в себе и своих способностях).

5 – Вытащите из денежной колоды 3 карты вслепую (рубашкой вверх). Рассмотрите их. Опишите свои **угрозы** (то, что мне мешает преуспеть в том, что я сейчас делаю).

6 – После того, как вы проведете исчерпывающий анализ, возьмите ресурсную колоду. Задайте себе вопрос:

Какие ресурсы мне необходимы дополнительно, чтобы быть финансово успешным?

7 – Вытащите вслепую (рубашками вверх) по 2 карты на каждый квадрат.

8 – Запишите послания (осознания), которые вы получили от карт.

Ответьте на вопросы:

Что помогло в выполнении данного задания?

Что мешало в выполнении данного задания?

Какие положительные эмоции я испытывал (а) при выполнении задания?

Какие отрицательные эмоции я испытывал (а) при выполнении задания?

Как это поможет мне при решении моего запроса?

Что уже завтра я сделаю по-другому?

Техника «кредиТЫ»

Автор: Сергей Федоров.

В жизни каждого из нас бывают сложные времена. Что делает человек, когда испытывает острую нехватку денежных средств, если срочно нужны средства на лечение, покупку дорогостоящей вещи, ремонт, свадьбу, путешествия? Он чаще всего обращается за помощью к родным, друзьям, коллегам, знакомым, приятелям. В крайнем случае, если не получает необходимой помощи или по тем или иным причинам не хочет о ней просить, человек прибегает к помощи коммерческих банков (кредитных организаций) и берет кредит.

Хорошо, если случаи с кредитами носят единичный характер. А что делать, если кредит становится «зависимостью», которая затягивает все сильнее и сильнее?

На этот вопрос вам поможет ответить следующая техника.

Цель: Понять истинные причины, почему человек берет деньги в долг. Помочь клиенту закрыть ситуацию с долгами (кредитами).

Рекомендуемые материалы: Блокнот, ручка, любая денежная колода метафорических ассоциативных карт, ресурсная колода.

Для данной техники отлично подходит колода Людмилы Лысаковой и Светланы Мединой – «Алхимия денег».

Алгоритм работы:

Прежде чем вытащить карту (ы), постарайтесь максимально сконцентрироваться на вопросе (ах). Вопросы можно проговаривать про себя, либо прописывать в блокноте.

1 – Перетасуйте колоду. Вытащите 3 карты вслепую (рубашкой вверх). С помощью карт постарайтесь ответить на вопросы:

Каковы истинные причины моих долгов?

Что заставляет меня брать все новые и новые кредиты?

Где находится источник (откуда растут ноги) моего желания жить в долг?

Запишите ответы в блокнот.

2 – Вытяните 3 карты вслепую для вопроса:

Что мне необходимо сделать прямо сейчас, чтобы закрыть кредиты и избавиться от долгов?

Занесите ответы в блокнот.

Вытяните еще 3 карты из ресурсной колоды и посмотрите, что вам может помочь.

Также сделайте необходимые пометки в блокноте.

Карты из ресурсной колоды можно вытаскивать как вслепую, так и в открытую!

3 – Вытащите 3 карты вслепую из денежной колоды и ответьте на вопрос:

Какие действия мне необходимо предпринять, чтобы в будущем жить без долгов?

4 – Проведите анализ всех ответов.

ЖИВИТЕ БЕЗ ДОЛГОВ!

Техника «WOW встреча со своими финансовыми желаниями и целью»

Автор: Люсьена Токарева.

Цель: найти свое самое главное финансовое желание на сегодняшний день и перевести его в цель. Определить и запланировать конкретные задачи в достижении цели.

Инструментарий: любые ресурсные /коучинговые /сюжетные /денежные колоды, лист формата А4, ручка.

Алгоритм работы:

Для этого упражнения карты можно открывать как вслепую (рубашками вверх), так и в открытую (рубашками вниз).

1 – Вслепую (рубашками вниз) выбираем 3 карты для определения финансового желания из любой ресурсной/коучинговой/сюжетной колоды.

2 – Формулируем и записываем желание на отдельный листок.

3 – Проговариваем желание вслух, по ощущениям стараемся определить, нравится оно нам или нет.

4 – Если – нет, то меняем в открытую 1 (одну) карту.

5 – Формулируем новое желание, записываем на листок.

6 – Начинаем работать с желанием. Переводим желание в цель при помощи техники SMART (эта аббревиатура переводится как «умная» цель).

Правильно сформулированная цель имеет 5 основных признаков:

S – Specific – конкретная;

M – Measurable – измеримая;

A – Achievable – достижимая;

R – Realistic – реалистичная; второй вариант

Relevant – релевантная, соотносимая с другими задачами;

T – Timed – определенная по времени.

7 – Переписываем свое желание с учетом 5 (пяти) признаков – получаем финансовую цель.

8 – Продолжаем работать с МАК по определению конкретных задач в реализации цели.

Вслепую из колоды выбираем 1 (одну) карту и отвечаем на вопрос: *В чем моя первая задача на пути к цели?*

Записываем полученный ответ на лист бумаги.

Вслепую из колоды достаем 2 (две) карты и кладем под первой картой, вскрываем и отвечаем на вопрос: *Какие новые привычки мне помогут решить первую задачу?*

Записываем полученные ответы на лист бумаги.

9 – Из вновь полученных привычек предлагаем выбрать ту, что импонирует вам больше, и внедрить ее в течение 24-х часов в свою жизнь.

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.