

## Техника «Моя новая жизнь»

***У вас возникало желание что-либо начать с чистого листа? Может быть, даже заняться другим делом, поменять свое окружение, построить счастливые отношения в семье иного качества, достичь высокого положения в обществе, начать собственный интересный бизнес? Допустим, что возникали такие желания. Но тогда почему же они так и остались желаниями? Что же мешает осуществить важные, часто давно назревшие перемены в себе и своей жизни? Предлагаем вам технику про внедрение изменений в свою жизнь.***

### Шаг 1. Конкретизация понятий

Сначала для себя определите – а что такое для вас изменить ... себя, свою жизнь, профессию и т.д.?

\*Именно для вас, а не для общества, не для родителей или вашей второй половины.

### Шаг 2. Определение важности и сроков

Почему вам важно повести именно эти изменения в своей жизни/профессии и т.д.?

Когда вы бы хотели, чтобы эти изменения произошли?

Что именно там в этой дате/сроке должно измениться?

### Шаг 3. Проверка на позитивность

Как звучит ваше описание изменений – «там нет этого и этого, я так не делаю и т.д». Или «Я такая, у меня есть, я могу и т.д.»

Проверьте и переформулируйте, если в описании есть частицы «НЕ», или слова с отрицательным подтекстом.

### Шаг 4. Определение критериев

Опишите - по каким критериям вы поймете, что это именно то самое изменение к нужному сроку?

\*Чем четче вы опишите, тем более понятно будет – что именно менять, какие шаги предпринимать.

### Шаг 5. Промежуточные результаты

Теперь проверьте насколько реалистично из вашего текущего состояния попасть в измененное состояние?

Разбейте путь от точки А (сейчас) до точки Б (новая жизнь) на короткие промежуточные результаты. К каждому результату опишите критерии – как поймете, что это именно те изменения, которые приведут в точку Б?

### Шаг 6. Планирование действий

И тогда какие первые шаги вы можете сделать уже сейчас, чтобы двигаться к своим изменениям?

И когда вы готовы их сделать?

***Для качественного выполнения техники рекомендуем выделить на меньше 60 минут и выполнять технику письменно или наговаривать аудио и переслушивать. Пусть такой подход станет первым простым изменением при выполнении техники.***