

67. Упр. Целеполагание.

1. Пишешь список номер один:чего хочу и не имею!(качества желаемые,материальные не материальные блага) не в чем себе не отказываешь,не менее 40 пунктов
2. Список номер два-то,что я не хочу,но имею (не менее 30 пунктов)
- 3.Хочу и имею (не менее 20 пунктов)
4. Не имею и не хочу
5. Позитивно переформулированный список номер два! Ну например,ты не хочешь иметь постоянную усталость!-это во втором списке -усталость пишется,а в пятом позитивно переформулируешь это слово! Получается я хочу быть бодрой! Ипотом по пунктам пишешь как этого можно достичь-1) больше бывать на природе 2) спать 8 часов в сутки 3) бывать два раза в год в отпуске 4) бывать в одиночестве...и пишешь столько пунктов чтобы ты достигла того чего хочешь!

Этому нужно уделить время! Если ты не знаешь, как делать что-то, то пишешь чтобы ты могла сделать чтобы узнать об этом больше
6. Список - если смерть от метеорита на всей планете наступит через 5 лет, что ты изменишь в своей жизни! что ты первое будешь делать, что ты не будешь делать никогда

и ранжируешь что важнее! Потом планета от метеорита вымрет через 3 года!
Выбираешь главные вещи

Через год, через три месяца и через месяц! И завтра!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!
7. кем ты проведешь свой последний день, как ты его проведешь, что будешь делать что говорить