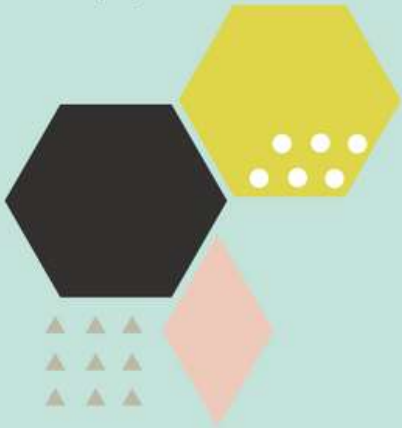
Ресурс. Гармония. Баланс

ANTI ДОСТИГАТОР

КАК СОХРАНИТЬ И НАКОПИТЬ ЭНЕРГИЮ ДЛЯ ВСЕХ СФЕР ЖИЗНИ



WWW.SOKRATKO.RU

От редактора

Давайте оглянемся вокруг.

Нам выпал удивительный шанс жить в эпоху больших возможностей. Еще никогда перед человеком не было открыто столько дверей. Еще никогда мы не могли реализовать свой потенциал в стольких сферах деятельности одновременно. Еще никогда успех не был так осязаем и близок.

Но вместе со счастьем самореализации на нас навалились и завышенные требования. Огромное количество ролей, которые современный человек МОЖЕТ выполнять, вынуждают нас думать, что он ДОЛЖЕН их выполнять.

Социальные ожидания, приправленные образами успешных людей из медиа и интернета, давят и заставляют жить по принципу загнанных лошадей - с хлопьями пены на боках, жесткими сроками, перевыполнением сумасшедших планов и в соответствии с нереальными показателями.

Мы создали сборник "Антидостигатор", чтобы показать, что жизнь без надрыва возможна. В нем собраны статьи с рекомендациями от успешных экспертов-практиков, которые докажут, что не нужно ОТКАЗЫВАТЬСЯ от достижений, если можно жить в ресурсном состоянии, не истощая, а пополняя свой запас энергии. И мы рады рассказать вам, КАК это сделать.

Вы уже потратили время и усилия на то, чтобы скачать сборник. Теперь прочтите каждую статью с ощущением, что она может изменить вашу жизнь к лучшему.

И так оно и будет.

СИДОРКИНА КСЕНИЯ
выпускающий редактор

СОДЕРЖАНИЕ

(Нажмите на название статьи, чтобы перейти на нужную страницу)

ЭНЕРГИЯ

Е. МАЛИЛЬО "СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ДОСТИГАТОРА"

С. ГОНЧАРОВА "4 КЛЮЧА К СЧАСТЬЮ И 9 ИСТОЧНИКОВ УТЕЧКИ ЭНЕРГИИ"

М. АЗАРЕНОК "ИСТОЧНИКИ ЭНЕРГИИ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ВАШУ ПРОДУКТИВНОСТЬ И УСПЕШНОСТЬ"

Н. МЕЛ "ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ЭНЕРГИИ ХВАТАЕТ?"

А. РОМАНОВА "СНИЖАЕМ УРОВЕНЬ СТРЕССА"

Я. НОВИЦКАЯ "КАК ПОСТАВИТЬ НЕВЕРОЯТНУЮ ЦЕЛЬ, НЕ СОЙТИ С ПУТИ ЕЕ ДОСТИЖЕНИЯ И СТАТЬ КУМИРОМ И МОТИВАТОРОМ"

ОСОЗНАННОСТЬ

Т. САКАРА "ОСОЗНАННАЯ ЖИЗНЬ. ЧТО ЭТО, И КАК К НЕЙ ПРИЙТИ"

И. МАСЛОВА-СЕМЕНОВА "ВЕРНИ СЕБЕ СЧАСТЬЕ: ИНСТРУКЦИЯ ПО ВЗРОСЛЕНИЮ"

С. ПРАВИЛО "НАУКА ЛЮБВИ К СЕБЕ"

Н. ДАРКОТ "ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ «ЗАСТРЯЛИ»?"

Т. ДАНИЛЯК "КАК РАСХЛАМИТЬ СВОЙ ДОМ И ДУШУ"

ЗДОРОВЬЕ

Е. МЕГЛИНСКАЯ "ПРИЧИНА ВАШЕЙ ТРЕВОГИ О СВОЕМ ТЕЛЕ"

А. ЛЫСЕНКО "КАК ПИТАТЬСЯ ЗДОРОВО И СБАЛАНСИРОВАННО БЕЗ СТРЕССА"

Д. КВИК "10 ПРИЁМОВ ДЛЯ РАСКРЫТИЯ СУПЕР-СПОСОБНОСТЕЙ МОЗГА, КОТОРЫЕ ВЫ ЗАХОТИТЕ ВНЕДРИТЬ В СВОЮ ЖИЗНЬ"

СЕМЬЯ

С. НЕГАНОВА "КАК СПРАВИТЬСЯ С ТОКСИЧНЫМИ ОТНОШЕНИЯМИ"

Е. КЕЩЯН "ГАРМОНИЯ: СЕМЬЯ И САМОРЕАЛИЗАЦИЯ"

Е. КУЛИКОВА "ПОЧЕМУ ВАЖНО СМОТРЕТЬ НА РЕБЕНКА ИЗ БУДУЩЕГО: СЕКРЕТЫ ВОСПИТАНИЯ ДЛЯ СЧАСТЛИВОЙ ЖИЗНИ"

Е. СТРИЖ "КАК ВЫРАСТИТЬ РЕБЕНКА УСПЕШНЫМ И СЧАСТЛИВЫМ"

ПСИХОЛОГИЯ ДОСТАТКА

Е. ДРУМА "ИЗОБИЛИЕ И РОСТ. КАК ПЕРЕЙТИ НА НОВЫЙ УРОВЕНЬ?"

М. БРЮС "СОСТОЯНИЕ НА МИЛЛИОН. КАК ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ЛЕГКО, САМОДОСТАТОЧНО, УВЕРЕННО, ЧТОБЫ ВСЕ НУЖНОЕ В ЖИЗНИ ПРИТЯГИВАЛОСЬ БЫСТРО И ГАРМОНИЧНО"

БИЗНЕС

Н. БИКЕЙКИНА "АНТИДОСТИГАТОРСТВО И ТЕКСТЫ, ИЛИ КАК ПИСАТЬ, КОГДА НЕ ПИШЕТСЯ"

И. РЫЗОВ "10 ОШИБОК, КОТОРЫЕ ПРЕВРАЩАЮТ ЛЮБЫЕ ПЕРЕГОВОРЫ В СТРЕСС"

А. ЗМАНОВСКИЙ "КРУГОСВЕТНЫЙ МЕНЕДЖМЕНТ. ЖИТЬ, ДОСТИГАЯ. ДОСТИГАТЬ, НО ЖИТЬ"

ЭНЕРГИЯ

ЕЛЕНА МАЛИЛЬО

@ELENAMALILO

- Директор «University of Future Business Skills»
- Вице-президент Ассоциации спикеров СНГ
- Лауреат премии «Leadership Coaching Awards-2018», бизнес-тренер, сертифицированный коуч PCC ICF
- Эксперт в области создания системы обучения руководителей и продающего персонала
- Фасилитатор, ведущая командных сессий по поиску точек роста продаж, sales-коуч, стресс-коуч
- Автор книги «Как научить команду продавать быстрее и больше, опережая планы продаж»
- Обучила внутрикорпоративных тренеров по продажам и коучей в 150 компаниях
- Опыт управления отделом продаж 9 лет, опыт работы в коучинге16 лет; опыт проведения бизнес-тренингов 19 лет

Контакты

INSTAGRAM
@elenamalilo

САЙТ
https://www.elenamalilo.com

FACEBOOK
https://www.facebook.com/ElenaMalilyo

YOUTUBE
http://www.youtube.com/channel/UCI7n46c-97CAJHTil1AKMPg/

СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ДОСТИГАТОРА

Темой повышения результативности и синдрома выгорания менеджеров я занимаюсь уже более 10 лет. Это связано с тем, что практически в каждой организации, переживающей послекризисный период, я встречалась с интересным фактом: высокоэффективные люди, «достигаторы» до мозга костей, которые и вытянули свои компании из кризиса, в какой-то момент стали работать плохо.

Я начала исследовать этот вопрос и поняла, что причина в профессиональной болезни «достигаторов» – «синдроме выгорания менеджеров» (СЭВ).

Синдром эмоционального выгорания – это психологическая защита в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на длительные стрессовые воздействия. То есть возникновению синдрома выгорания изначально предшествует стресс.

В отличие от стресса, который может возникать при воздействии разных стресс-факторов, СЭВ появляется как следствие хронического перенапряжения в профессиональной деятельности и представляет собой длительный спад эффективности.

Известным физиологом М. Буришом были выделены 6 фаз выгорания:

- **1 фаза, начальная**

В этот период у «достигатора» проявляется чрезмерное участие в процессе, чрезмерная активность; отказ от потребностей, не связанных с работой, ограничение социальных контактов, приносящих удовольствие; истощение, чувство усталости, бессонница, тревога.
Мы видим привычную нашему глазу картину – менеджер, работающий без обеда, не высыпающийся, поддерживающий себя литрами кофе… В отпуск он может уйти на неделю, максимум, на две, но только оставаясь на связи, загорая на пляже с двумя включенными телефонами. В этом ритме проходят год, полтора, два…

- **2 фаза. Снижение уровня собственного участия, отдаление от коллег**

Эта стадия характеризуется потерей положительного восприятия коллег; переходом от помощи к надзору и контролю; приписыванием вины за собственные неудачи другим людям; безразличием; циничными оценками; нежеланием выполнять свои обязанности; искусственным продлением перерывов в работе, опозданиями, уходом с работы раньше времени; чувством, что другие люди используют тебя; завистью.
Именно на этом уровне с «достигаторами» происходят метаморфозы: их поведение резко меняется от стадии энтузиазма до цинизма и апатии. Это как раз и вызывает реакцию окружающих: «зазнался», «звездная болезнь», «его интересуют только деньги».

- **3 фаза. Эмоциональные реакции**

«Достигаторы» испытывают постоянное чувство вины, снижение самооценки; страхи, перемены настроения, апатию, агрессию, обвинение других, игнорирование своего участия в неудачах; чувство отсутствия способности к компромиссу; подозрительность. Начинаются конфликты с окружением. На этой стадии «достигатор» задумывается о длительном отпуске, вот только кто же ему его даст? Страшнее ситуация, когда он сам себе не позволяет взять отпуск.

- **4 фаза. Деструктивное поведение**

Появляется снижение концентрации внимания, отсутствие способности выполнять сложные задания; снижение эффективности деятельности; безразличие, отсутствие участия в жизни других людей или чрезмерная привязанность к конкретному лицу; избегание тем, связанных с работой; самодостаточность, одиночество, отказ от хобби, скука.

“СЭВ появляется как следствие хронического перенапряжения в профессиональной деятельности”

Как это проявляется в действиях, а, точнее, в бездействиях? После третьей фазы агрессии «достигатор» «залегает на дно». Расслабление не приносят даже 100 грамм виски перед сном и езда на мотоцикле с космической скоростью – то, что раньше гарантированно помогало улучшить настроение. Фаза уже достаточно сложная – «память летит», люди не могут вспомнить, где лежит нужный документ или куда они положили ключи. Замедляется скорость реакции. Все чаще возникает вопрос: «А тем ли я занимаюсь?»

- **5 фаза. Психосоматические реакции**

Эта фаза характеризуется снижением иммунитета; неспособностью к расслаблению в свободное время; бессонницей, сексуальными расстройствами; повышением давления, тахикардией, головными болями; болями в позвоночнике, расстройствами пищеварения; зависимостью от никотина, кофеина, алкоголя.
И вот она, спасительная в какой-то степени, болезнь! Простуда, гайморит, ангина, поясница, давление (высокое или низкое). Есть законная возможность отлежаться. Только выздоровление происходит не так быстро, как раньше, и хроническое плохое самочувствие еще сильнее стопорит любую деятельность. Близкие люди «бьют в набат»: «Бросай ты эту работу!»

- **6 фаза. Разочарование**

Появляются отрицательная жизненная установка, чувство беспомощности и бессмысленности жизни, отчаяние.
Нам кажется, что до этой стадии доходят единицы. Отнюдь! Ко мне, как к коучу, почти каждую неделю обращаются с вопросами: «Что делать? Теряю смысл жизни». Так что же делать?

МОИ РЕКОМЕНДАЦИИ, КОТОРЫЕ ПОМОГЛИ СОТНЯМ ЛЮДЕЙ ВЫЙТИ ИЗ СЭВ:

- **Если вы на 1, 2 или 3 фазах**

Работаем с «синдромом победителя» («прорвемся», «еще немного поднатужимся»). Ситуация изменилась, в бизнесе и жизни вам надо становиться не спринтерами, а стайерами, научиться бегать на длинные дистанции, тщательно рассчитывая силы. Концентрируемся на эффективных бизнес-процессах и на качестве выполняемых действий. Изменяем правила труда и отдыха: вовремя приходим – вовремя уходим с работы, рано засыпаем – рано просыпаемся.
Время занимаем разного рода активностями или пассивностями для тела: упражнения или релаксация. Нужна специальная вдохновляющая на эти действия среда – ваша семья или коллектив.

1. Проводим с семьей или коллегами «мозговые штурмы», например, на тему: «Как рационально использовать временные и энергетические ресурсы». Искореняем «пожирателей времени».

2. Прорабатываем график отдыха. Главное – восстановиться!

3. Организуем занятия йогой, бегом, ходим в походы, плаваем в бассейне – делаем все, что поможет разнообразить досуг и дать возможность мозгу переключиться.

4. Прорабатываем карьерный или жизненный план, устраняем неопределенность, которая усугубляет тревогу и беспокойство. Ставим цели и рассматриваем зоны ближайшего развития.

- **Если вы на 4, 5 или 6 фазах**

Так как изменения в состоянии уже давно похожи на затяжную болезнь, проходим полное медицинское обследование с обязательным посещением психолога, гештальт-терапевта и стресс-коуча. Да-Да! Нужна серьезная психологическая поддержка и активные действия по выходу из этого кризиса. Обращаемся к стресс-коучу, который поможет составить ваш личный план работы по выходу из синдрома выгорания.

Часто меня приглашают как фасилитатора для усиления взаимодействия между подразделениями, чтобы окружающая обстановка и войны внутри компании не истощали эмоциональные и энергетические ресурсы персонала.

Когда я провожу тренинги «Стрессменеджмент», «Управление эмоциями» (эти темы для проведения корпоративных тренингов и мастер-классов сейчас более востребованы, чем тренинги по продажам), вижу, что сотрудникам не хватает информации («что происходит со мной, когда я

выгораю, к каким последствиям это приводит»).

«Достигаторам» необходимо понимание и работающие инструменты, помогающие вносить разнообразие в их семейную или личную жизнь, так как, чаще всего, мы восстанавливаемся именно там.

Подводим итоги: «Профилактика гораздо лучше лечения!». Нам, как осознанным людям, нужны конкретные навыки противостояния стрессу, а нам, как руководителям, нужны спецзнания и спецнавыки для того, чтобы синдром эмоционального выгорания перестал «косить наши ряды». Надеюсь, что эту статью вы изучите сами и дадите прочитать всем вашим сотрудникам!
А для проведения тренингов по этой теме и мастер-классов, а также персональных консультаций по выходу из синдрома выгорания, звоните по телефону +7926 8926349.

Задание: с ручкой в руке и листом бумаги перед собой изучите этот материал, отмечая, какие симптомы присутствуют у вас или у тех, с кем вы общаетесь на работе или дома. Составьте список «ближнего круга», не забудьте про себя! Составьте план выхода из СЭВ! Уверяю, вас ждут инсайты!

Если вы хотите проработать выход из синдрома выгорания или создать программу профилактики СЭВ для вас или ваших сотрудников, вы можете заказать у нас мастер-класс, тренинг или большой проект с онлайн- и оффлайн-мероприятиями.

Сейчас в тренде корпоративные программы, которые мы с успехом проводим в компаниях в 8 странах мира:
1. Личная эффективность
2. Эмоциональный интеллект и эмоциональная компетентность
3. Синдром эмоционального выгорания и его предотвращение
4. Эмоциональный интеллект в продажах
5. Sales-коучинг – катализатор продаж» (CCE, ICF)

Подпишитесь на мой аккаунт в Facebook ElenaMalilyo
или Инстаграм @elenamalilo,
напишите мне в Директ «Антидостигатор от СоКратко»,
и я вышлю вам приглашение на бесплатный разбор вашей ситуации или в вашем отделе продаж.

Телефон для связи: 89268926349 и 89348881030.

ELENAMALILO

Отсканируйте визитку через приложение Insatgram для быстрого перехода в аккаунт эксперта

СВЕТЛАНА ГОНЧАРОВА

@HDSELFRU

- Сертифицированный аналитик и гид по Дизайну Человека
- 6 лет обучения в международной школе IHDS
- Практический опыт собственного эксперимента более 7 лет
- Преподаватель курсов "Living your Design", "ABC", Картография
- Консультирую, веду тренинги, семинары на темы отношений, карьеры, питания, детей
- Вдохновляю на новые свершения и изменения

Контакты

FACEBOOK
https://www.facebook.com/hdselfru

YOUTUBE
https://www.youtube.com/hdselfru

САЙТ
hdself.ru

INSTAGRAM
@hdselfru

4 КЛЮЧА К СЧАСТЬЮ И 9 ИСТОЧНИКОВ УТЕЧКИ ЭНЕРГИИ

В жизни каждого человека наступают разные периоды. Например, опустошение и ощущение тупика. Или наоборот: энергия и драйв, жажда изменений, готовность достигать целей. В такие моменты даже ошибки редко останавливают.

Мы распыляемся, желаем достичь многого одновременно и не всегда приходим к нужному результату. Выход один – узнавать себя. Гораздо правильнее будет двигаться по жизни, опираясь на свои сильные стороны, получить дорожную карту.

Я хочу познакомить вас с системой Дизайн Человека. Эти знания помогли многим людям правильно выстроить приоритеты в жизни.

Современный человек создан быть счастливым, а вот самореализация каждого из нас происходит разными индивидуальными способами. Кто-то силен в создании, другие – в управлении, безопасности, взаимодействии, продажах. Вариантов множество.

Крайне важно правильно расставлять приоритеты и следовать стратегии, вашей точной дорожной карте. Проще говоря, у каждого есть свой рецепт счастья.

4 КЛЮЧА К СЧАСТЬЮ ДЛЯ КАЖДОГО ОТДЕЛЬНОГО ЧЕЛОВЕКА

Дизайн Человека делит людей на 4 типа: Генераторы, Проекторы, Манифесторы, Рефлекторы.

Узнать свой тип можно, построив карту по ссылке https://www.jovianarchive.com/Get_Your_Chart

Введите свои данные (дату, время и место рождения) и вы получите карту с максимально точной информацией о вас.

Ключ к счастью **Генераторов** – удовлетворение, которое связано с их деятельностью и активностью. Даже если в жизни Генератора будет успех или множество впечатлений, он не сможет полноценно реализовать себя. Приоритет № 1 — получать удовлетворение от любимой работы.

Для **Проекторов** ключ к счастью — успех.
Нет успеха — нет счастья. Это главный и основной аспект, к которому нужно стремиться людям этого типа. Только тогда Проектор будет чувствовать себя счастливым.

Манифесторы получают счастье от покоя и внутреннего мира. Каждый из нас может стремиться к душевной гармонии, но только Манифестор по-настоящему будет от этого счастливым.

Счастье **Рефлектора** – в удивлении, в уникальных людях и событиях, в том, что жизнь постоянно подкидывает сюрпризы. Рефлектор счастлив, когда жизнь его удивляет.

Выше перечислены 4 основных ключа к счастью.

В зависимости от того, какой у вас тип личности, в вашей жизни обязательно должен присутствовать один из ключей. Без них вы не сможете чувствовать себя полноценно реализованными.

9 ИСТОЧНИКОВ УТЕЧКИ ЭНЕРГИИ, СКРЫТЫЕ В ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ ЦЕНТРАХ

Каждый человек обладает 9 энергетическими центрами. Все они обозначены в карте. Какие-то центры в вашей карте будут закрашены – это ваши сильные качества, ваша постоянная энергия.

На схеме центры пронумерованы. Посмотрите на вашу карту, составленную с помощью сайта по ссылке в начале статьи, и вычислите свои источники потери энергии.

1.ЭГО-центр – энергию забирают попытки скрыть неуверенность, чувство собственной неполноценности, готовность брать на себя излишние обязательства, попытки доказать свою ценность, заслужить одобрение, тщеславие, зависимость от похвалы.

2.Эмоциональный центр – энергию забирают желание избегать конфликтов, сглаживание углов, желание скрыть свои настоящие чувства, желание избежать неудобных вопросов, ложная дипломатия.

3.Центр Селезенки – энергию забирают консерватизм, страх перемен, отсутствие гибкости, страх нового. Зависимости, которые создают видимость безопасности.

4.Центр Джи – энергию забирают поиск себя, чувство потерянности, поиск любви и направления для реализации.

5.Центр Аджна – энергию забирает создание видимости быть уверенным человеком, все знать, иметь свою точку зрения на все, умение ее защитить и доказать, быть правым, переспорить всех.

6.Теменной центр – энергию забирает попытка постоянно быть вдохновленным и вдохновлять других, узнавать новое, получать все новые и новые знания, помнить все.

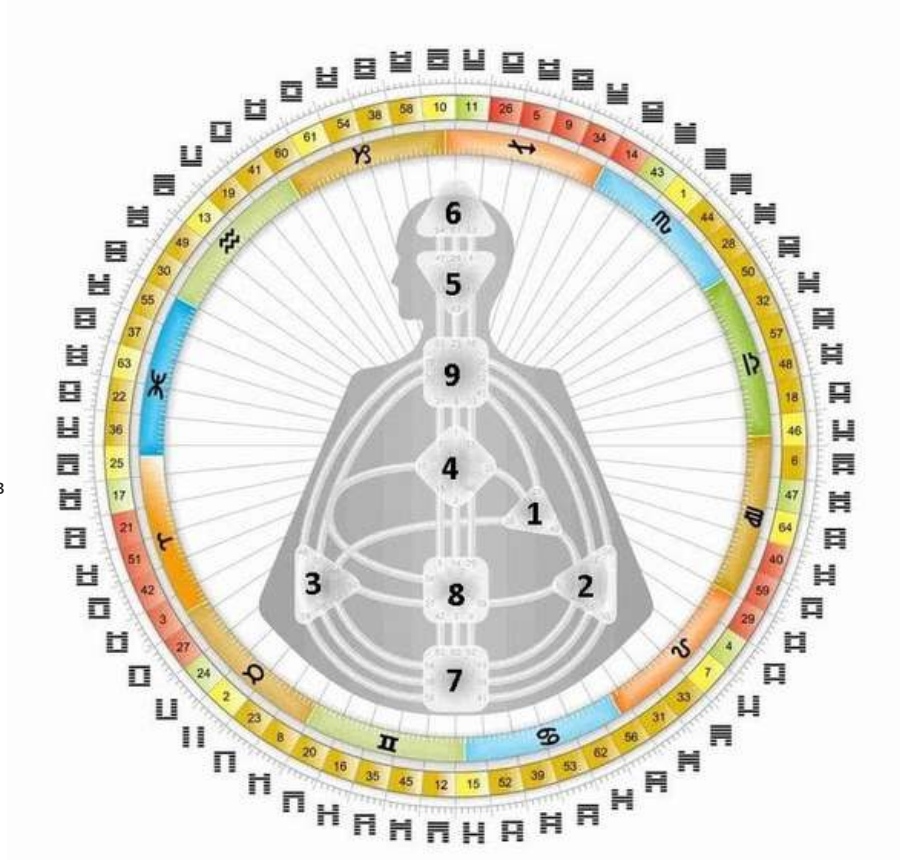
7.Корневой центр – энергия утекает на попытку быть стрессоустойчивым, держать удар, быть готовым к стрессовой ситуации, все успевать, на торопливость, суету.

8.Сакральный центр – энергия утекает на то, что человек не умеет вовремя остановиться, перерабатывает, устает и не чувствует этого.
У него нет чувства меры, он не умеет защищать свои границы, готов брать на себя излишнюю нагрузку.

9. Горловой центр — энергия теряется на привлечение внимания, попытки быть заметным и оказывать влияние, что-то постоянно говорить и делать, желание иметь наготове кучу аргументов, эпатировать.

“Дизайн Человека делит людей на 4 типа:

Генераторы, Проекторы, Манифесторы, Рефлекторы”



Источники утечки энергии возможно и необходимо научиться эффективно использовать. Наблюдайте за ними и за тем, как они проявляются в вашей жизни.

Для блокировки каждого из центров утечки энергии есть несколько простых рецептов.

Например:

- **Если вам сложно что-то запомнить – записывайте.**
- **Тратите энергию на обязательства – перестаньте давать обещания.**
- **Если нервничаете из-за чужих эмоций – старайтесь от них абстрагироваться, разотождествиться.**
- **Торопитесь все успеть – берите время с запасом.**

Более тонкие рекомендации для каждого человека очень индивидуальны. На курсах и консультациях, которые я провожу, мы именно этим и занимаемся – изучаем себя и окружающих.

Если вы хотите серьезно разобраться с вопросами своего потенциала, ресурса, энергии и отношениями, то начните с мини-книги «Основные точки вашего предназначения».

Подпишитесь на мой профиль в Инстаграм @hdselfru, перейдите по ссылке в шапке профиля в раздел «Хочу книгу!» и получите ее в подарок.

А еще для читателей этого сборника я приготовила особый бонус.

Напишите мне в Директ “Антидостигатор от СоКратко” и я отправлю вам купон с 12% скидкой на прохождение курса Living Your Design.

HDSELFRU

Отсканируйте визитку через приложение Insatgram для быстрого перехода в аккаунт эксперта

МАРИЯ АЗАРЕНОК

@AZARENOK

- Эксперт по личному бренду и нетворкингу
- Более 60 часов персонального консалтинга в месяц по темам личного бренда и нетворкинга
- Более 150 выступлений: Synergy Networking Marathon, City Business School, Woman Business Event, Школа карьерного менеджмента, Лаборатория Бизнес-Кейсов, Fashion Factory School, конференция «Осенний прорыв в МЛМ», МИТРО, Форум «Личный бренд предпринимателя» AzarenokPro совместно с сообществом предпринимателей Москвы при ГБУ «Малый бизнес Москвы»
- Сооснователь проекта онлайн-обучения AzarenokPRO, создатель мастер-группы «Будь Брендом» и 5 экспресс-курсов, соавтор книги «Активируй свой ПЕРСОНАЛЬНЫЙ бренд! 100 кейсов для повышения эффективности бизнеса», автор подкаста «Будь Брендом»
- Более 10 000 студентов в онлайн-обучении
- 400 000+ аудитория влияния на всех каналах коммуникации
- Самый крупный You Tube канал в рунете по теме «Личного Бренда». Более 100 000 подписчиков и более 6 млн. просмотров
- Авторский подкаст «Будь Брендом» с экспертами из разных областей – более 1 млн прослушиваний

Контакты

INSTAGRAM
@azarenok

YOUTUBE
http://www.youtube.com/c/AzarenokPRO

ИСТОЧНИКИ ЭНЕРГИИ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ВАШУ ПРОДУКТИВНОСТЬ И УСПЕШНОСТЬ

Мы сейчас живем в особенное время, когда из-за обилия информации, обязанностей, стереотипов, желаний и рекомендаций тяжело оставаться просто человеком без способностей супер-героев.

Мир настолько многогранный и вокруг так много различных факторов интереса. Вполне естественно, что каждому из нас хочется успевать все и не ограничивать себя одной лишь ролью.

Что необходимо для успешной реализации в разных сферах жизни? Если рассматривать слово «успех» с точки зрения этимологии, то оно значит «успеть». Хочешь быть успешным – учись все успевать.

С одной стороны все логично, но как дело обстоит на практике?

Темп жизни у нас сейчас турбулентный и ужасающе энергозатратный. Мы находимся в постоянной спешке, суете. Возможен ли успех в таком состоянии? Да, мы можем и дальше продолжать осуществлять забег на длинные дистанции, достигать самых амбициозных целей, а потом в какой-то момент произойдет ВЗРЫВ.

И вот уже эмоциональное и профессиональное выгорание прочно вошло в вашу жизнь.

Наконец, мы подобрались к самому главному вопросу: где же брать энергию для своих свершений? Как избежать разрядки внутренней батарейки? Как зарабатывать деньги без ощущения хаоса?
Давайте разбираться вместе.

ЧТО БУДЕМ ДЕЛАТЬ С ЛЕНЬЮ?

«А надо ли повышать энергию?» – это первый вопрос, который вы должны задать себе.
Мы привыкли к тому, что лень – это наш враг, и нужно ругать себя за нежелание что-то делать, куда-то бежать, к чему-то стремиться.

При очередном приступе лени мы стараемся собрать всю волю в кулак и бросаем силы на ее преодоление. В результате КПД будет стремиться к 0, а у вас и вовсе будет ощущение бега на месте.

ДЕРЖИТЕ ПЕРВЫЙ ЛАЙФХАК: «ЛЕНЬ – ЭТО ДВИГАТЕЛЬ ПРОГРЕССА!».

Вспомните, в каких ситуациях вам становилось лень что-то делать. Как правило, это происходит, когда вам не интересно или вы переросли уже эту задачу. Получается, что лень становится индикатором того, что пора двигаться дальше, открывать для себя новые горизонты, изучать новые сферы.

ПРАВИЛЬНАЯ СРЕДА КАК МЕТОД ПОВЫШЕНИЯ ЭНЕРГИИ

Если я хочу быть на энергетическом подъеме, я иду в среду, которая притягивает людей с определенными характеристиками. Иду туда, где концентрируются люди, желающие двигаться, развиваться и совершенствоваться. Это могут быть закрытые бизнес клубы, конференции, путешествия с единомышленниками. Оказавшись в таком окружении, очень сложно быть не энергичным, потому что все вокруг двигается иначе.

ВОТ И ВТОРОЙ ЛАЙФХАК: «СТРЕМИТЕСЬ В ТУ СРЕДУ, ОТ КОТОРОЙ БУДЕТЕ ЧЕРПАТЬ ЭНЕРГИЮ, МОТИВАЦИЮ И ВДОХНОВЕНИЕ».

ПРАВИЛЬНЫЕ НАСТАВНИКИ

Менторов может быть много, главное, найти того человека, который проведет вас к другому уровню знаний. Например, от своего наставника я узнала, что нужно саму себя делать центром Вселенной и не бежать за возможностями, а просто принимать либо отклонять их.

И это не волшебство, это искусство получения желаемого без преодоления и надрыва. Находясь рядом со своим наставником, я открываю для себя новые возможности и ресурсы, получаю новые знания и обратную связь.

ТРЕТИЙ ЛАЙФХАК: «ХОТИТЕ ОБРЕСТИ ВНУТРЕННИЙ РЕСУРС - НАЙДИТЕ ПРОВОДНИКА, КОТОРЫЙ ПОМОЖЕТ ПОСТИЧЬ НОВЫЕ ЗНАНИЯ».

Источников энергии довольно много и мы с вами разобрали 3 из них. Каждый выбирает понравившееся для себя.

Хотите научиться быть в состоянии потока и знать, как управлять внутренними ресурсами?

Переходите в аккаунт @azarenok и будьте готовы к огромному количеству инсайтов. Узнавайте о том, как достигать большего за счет личного бренда, как успевать все и реализоваться в разных сферах, как получать удовольствие от бизнеса и быть в ресурсном состоянии ежедневно.

Специально для вас у меня есть бонус – запись прямого эфира «10 источников энергии». 2,5 часа откровенного и полезного эфира, после которого вы откроете для себя новые ракурсы для самореализации и достижения желаемого. Получите практические инструменты, как быть в ресурсе во всех сферах своей жизни! От метафизики до ритуалов, от сталкинга до мобилизации систем, от лени до воли.

Подписывайтесь на аккаунт @azarenok, напишите в директ «Антидостигатор от СоКратко» и получите ваш персональный подарок.

“Мы можем и дальше продолжать осуществлять забег на длинные дистанции, достигать самые амбициозные цели, а потом в какой-то момент произойдет ВЗРЫВ”

AZARENOK

Отсканируйте визитку через приложение Insatgram для быстрого перехода в аккаунт эксперта

НИНА МЕЛ

@NINA_MEL_OFFICIAL

- Мастер энергетики, духовный наставник, автор книг и учитель йоги международного уровня
- Создатель авторских методик, соединивших в себе древнейшую систему йоги и даосские энергетические практики с передовыми технологиями современной психологии
- Автор бестселлера «Энергетика Йоги», а также книг «Йога Намерения», «Метод ментальной трансформации Ключ и Гипно-йога»
- Психолог, окончила психологический факультет МГУ им. Ломоносова
- Первый российский преподаватель, получивший сертификацию в American Yoga Alliance в США, инвестировав в йогическое образование более 30 000$
- Дважды лицо обложки Yoga Journal, регулярный автор для блога Yoga Journal и спикер международных конференций на тему осознанности, духовности, энергетики и йоги
- Создатель коллективной энергетической игры-медитации «Поле Намерения» с более чем 2000 участников и сотнями отзывов
- 15 лет опыта и более 30 000 учеников по всему миру

Контакты

INSTAGRAM
@nina_mel_official

САЙТ
http://www.ninamel.ru

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ЭНЕРГИИ НЕ ХВАТАЕТ?

3 ДЕЙСТВЕННЫХ СПОСОБА ПОДНЯТЬ ЛИЧНУЮ ЭНЕРГЕТИКУ И ПОЛУЧИТЬ ЖЕЛАЕМОЕ С НАИМЕНЬШИМИ УСИЛИЯМИ

Не говорите, что вам не хватает времени: Да Винчи, Моцарту и Тесле в сутках было отведено столько же часов.

Вопрос не во времени, а в энергетике человека – это от ее состояния зависит, насколько вы продуктивны и успешны. А также насколько вы здоровы, богаты и счастливы в любви.

Если у вас в жизни нет желаемого или что-то идет не так, корень проблемы ищите в своем энергетическом состоянии:

- Нет рядом достойного мужчины – ваша слабая энергетика не привлекает энергетически сильных, духовно зрелых и материально успешных мужчин
- Нет денег и достойного заработка – низкая энергетическая емкость тела не позволяет вместить в себя большую сумму денег и вырасти в карьере
- Нет понимания что делать по жизни или в конкретной ситуации – недостаток энергии на ментальном уровне не дает ясности и не позволяет увидеть верное направление движения
- Проблемы в отношениях с другими людьми или со здоровьем – низкий уровень энергии и наличие энергетических блоков.

ХОТИТЕ ЭТО ИСПРАВИТЬ? ВОТ 3 СПОСОБА СДЕЛАТЬ ЭТО:

1. **Залатать энергетическую дыру**

Сколько энергии ни вливай в дырявый кувшин, полным он не станет. Прежде чем начать наполнять себя с помощью энергетических техник, надо найти одну главную причину утечки энергии – то, на что у вас ежедневно уходит больше всего моральных сил. Это может быть черта характера (обидчивость, ревность), страхи, дурная привычка, плохое питание, ссоры с мужем или что-то еще. Сфокусируйтесь на решении именно этой проблемы. Закрыв самую

“Если у вас в жизни нет желаемого или что-то идет не так, корень проблемы ищите в своем энергетическом состоянии”

большую энергетическую дыру, у вас моментально станет намного больше сил, энергии и положительных результатов во всех сферах жизни.

2.Нажать на паузу

Парадоксально, но факт – все успевать можно только в состоянии потока. Чем более медленны мы внутри, тем яснее, куда двигаться, и тем эффективней и быстрей движение. Возьмите за правило «нажимать на паузу» регулярно в течении дня. Достаточно 5 минут посидеть с закрытыми глазами, наблюдая за дыханием. А если вы еще представите, как нужное вам качество сознания или энергии на вдохе входит в ваше тело (вдыхаем спокойствие/уверенность в себе/легкость/радость) и с выдохом распространяется равномерно внутри тела – это станет отличной энергетической подзарядкой в течении дня.

3.Начать корректно практиковать визуализацию

Сейчас визуализацию пропагандируют многие психологи. Но далеко не каждый знает, как это делать. В интернете тем более все печально – огромное количество поверхностной информации, часто неверной, а иногда и небезопасной. Немудрено, что результатов от такой практики нет, и люди перестают пытаться, считая визуализацию недейственной ерундой.

Одна из главных ошибок практики и причин, почему визуализация не работает у большинства людей – это попытка представлять желаемый результат в деталях.

Однако, если в вас есть энергетические блоки, страхи, внутреннее бессознательное сопротивление получению желаемого (а оно наверняка есть, иначе вы бы давно имели то, что хотите), то визуализация деталей – конкретика вашего запроса во Вселенную – станет тем, что вызовет в вас ещё большее подсознательное сопротивление, неверие и сомнение.

ЧТО С ЭТИМ ДЕЛАТЬ?

Дать Вселенной (и своему уму) больше свободы, задавать намерение и практиковать визуализацию более абстрактно, в целом обозначая желаемое, без подробностей. Так в уме будет меньше сопротивления, и все исполнится быстрее.
Визуализация, практикуемая корректно, изменит ваше энергетическое состояние и приблизит вас вибрационно к тому,что вы хотите получить. Иначе ваша энергосистема просто не в состоянии получить желаемое, что бы вы ни делали и ни предпринимали во внешнем мире.

Хотите узнать остальные секреты корректной визуализации и еще больше способов усиления энергетики?

Подпишитесь на мой аккаунт в Инстаграм @nina_mel_official (там очень много важной информации по энергетике), напишите в Директ «Антидостигатор от СоКратко» и получите от меня эти два подарка:

двухчасовой вебинар «Искусство визуализации» – самый полный и насыщенный вебинар по этой теме,

а также аудио-лекцию «10 способов усиления энергетики тела».

NINA_MEL_
OFFICIAL

Отсканируйте визитку через приложение Insatgram для быстрого перехода в аккаунт эксперта

АНАСТАСИЯ РОМАНОВА

@ONLINE.YOGA

- Инструктор по хатха-йоге и йогатерапии
- Автор онлайн-курсов "Красивая осанка и легкая шея", Шейный остеохондроз" и "Здоровые привычки при варикозе"
- Помогаю женщинам легко встроить в свою жизнь привычку заниматься йогой
- Мотивирую на здоровье и внимание к себе
- Более 200 участников из разных точек мира и положительных отзывов о прохождении моих онлайн-программ

Контакты

INSTAGRAM
@online.yoga

ВКОНТАКТЕ
https://vk.com/yogaonlinenachalo

СНИЖАЕМ УРОВЕНЬ СТРЕССА.

КАК ВОССТАНОВИТЬ СИЛЫ И ЗДОРОВЬЕ С ПОМОЩЬЮ ПРОСТЫХ ТЕХНИК

Стресс в современном обществе – дело привычное. В небольших дозах он даже полезен для организма: заставляет мобилизоваться, искать необычные решения. Но когда стресса много, он снижает иммунитет и служит причиной многих болезней. Учитесь ему сопротивляться!

Мне очень хочется поделиться с вами простыми, но эффективными способами избавления от стресса, а также вариантами, которые позволят предупредить его развитие.

ПЕРЕД РАБОТОЙ

Бывает ли утро добрым? Конечно! Если его начинать с йоги, причем не обязательно сильно напрягаться, подойдет и классический утренний комплекс Сурья Намаскар ("Приветствие Солнцу") или упрощенный для начинающих и тех, кто утром чувствует скованность в теле.

1. **Встаньте ровно, ноги вместе (30 сек)**
2. **Поднимите руки вверх и потянитесь к потолку. Сделайте глубокий вдох**
3. **С выдохом опустите руки и корпус вниз**
4. **Поставьте ладони на пол и выполните планку, отступив ногами назад (30 сек)**
5. **Из планки бедра направьте вверх, хорошо отталкиваясь руками от пола (поза собаки лицом вниз)**
6. **Ногами сделайте несколько шагов к рукам и повисите в таком положении, расслабив корпус.**

Медленно раскручивая позвоночник, поднимитесь вверх.

Это упрощенный вариант. Предлагаю для начала выполнять по 5 кругов, а когда для вас эта нагрузка станет незначительной, то можно открыть YouTube и найти тот комплекс «Приветствие Солнцу», который придётся вам по душе.

“Контакт с водой – отличное средство от депрессии.

Вода поможет расслабиться и обрести душевное равновесие”

Йога утром – это прекрасное начало дня, заменитель кофе и других будильников. Попробовав один раз, дальше вы не сможете себе отказать в удовольствии чувствовать себя бодрыми и энергичными!

Утром также важно подышать, особенно если ваша работа связана с постоянными стрессами и вы идете на нее без особого желания.

Самый лучший способ это сделать – выполнить комплекс «Попеременное дыхание». Он полезен тем, что успокаивает ум, придает уверенности в себе и избавляет от сомнений, улучшает работу сердца и кровообращение, очищает от ненужных мыслей и помогает сконцентрировать внимание.

ВЫПОЛНЯТЬ ЕГО ОЧЕНЬ ПРОСТО:

1. Сядьте ровно, для начала у стены, так, чтобы позвоночник вытянулся за макушкой вверх.

2. Левую руку положите на колено, а большим пальцем правой руки прикройте правую ноздрю, чтобы при вдохе поток шел только через открытую ноздрю.

3. Когда вдох завершите, закройте указательным пальцем правой руки левую ноздрю и откройте правую, чтобы выдохнуть. Ваши вдохи всегда выполняются через левую ноздрю, а выдохи через правую.

Дышать желательно с закрытыми глазами, постоянно вытягивая позвоночник вверх. Для начала дышите в своем обычном ритме, выполнив 10-20 кругов (1 круг – это вдох и выдох), а затем равномерно удлиняйте вдохи и выдохи. Количество кругов можно оставить прежним или увеличить по усмотрению.

НА РАБОТЕ

- **Уберите гаджеты**

Давайте начнем с того, что уберем из поля своего зрения гаджеты. И сделаем это хотя бы на четко определенные промежутки времени: например, утром, посмотрев почту и сделав все важные звонки по телефону, уберите его в ящик и продолжайте работать. Исследования показали, что каждого пятого современного человека отвлекают от работы звонками или сообщениями мессенджеров. Как результат – вялость, слабость, низкая продуктивность в течение дня. Поэтому отправьте гаджеты в отпуск и почувствуйте, насколько энергичны вы стали. Не впадая в крайности, вы можете резко ограничить «зависание» в социальных сетях до получаса в день и не «беспокоить» свой смартфон без надобности. А после восьми часов вечера отключать его.

- **Больше двигайтесь**

Установите себе таймер по принципу «Помодоро» – это прекрасный помощник, который не даст засидеться вам на одном месте. Во-первых, вы сможете сконцентрироваться на работе на 25 минут, а затем в 5-ти минутный перерыв встать и размяться. Этого вполне хватит, чтобы сделать зарядку.

Я вас научу:

1. Встаньте у стены, прижавшись к ней спиной. Выровняйте спину и почувствуйте свою идеальную осанку.
2. Затем отойдите с прямой спиной в центр комнаты. Поднимитесь на носочках 5 раз, затем вместе с подъемом на носки поднимайте вверх руки и делайте вдох.
3. Вернитесь к стене, прижавшись к ней затылком. Сделайте несколько поворотов головой вправо и влево (5-10 раз).
4. В завершении разотрите до горяча друг о друга ладони.
5. Не забудьте попить воды!

- **Используйте эфирные масла**

Повысить иммунитет помогут масла женьшеня, китайского лимонника, радиолы розовой, элеутерококка, эхинацеи.
Снять усталость можно с помощью эфирных масел лимона, мандарина, грейпфрута, апельсина, лаванды.

- **Закройте глаза**

Около 80% сенсорной стимуляции идет от наших глаз. Людям в состоянии длительного стресса необходимо как можно больше времени проводить с закрытыми глазами. Устраивайте сенсорные передышки на работе – откиньтесь в кресле и посидите с закрытыми глазами хотя бы 5 мин в час. Когда вернетесь с работы домой, 15-20 минут полежите с закрытыми глазами.

ПОСЛЕ РАБОТЫ

- **Примите контрастный душ**

Доказано: контакт с водой – отличное средство от депрессии. Вода поможет расслабиться и обрести душевное равновесие.

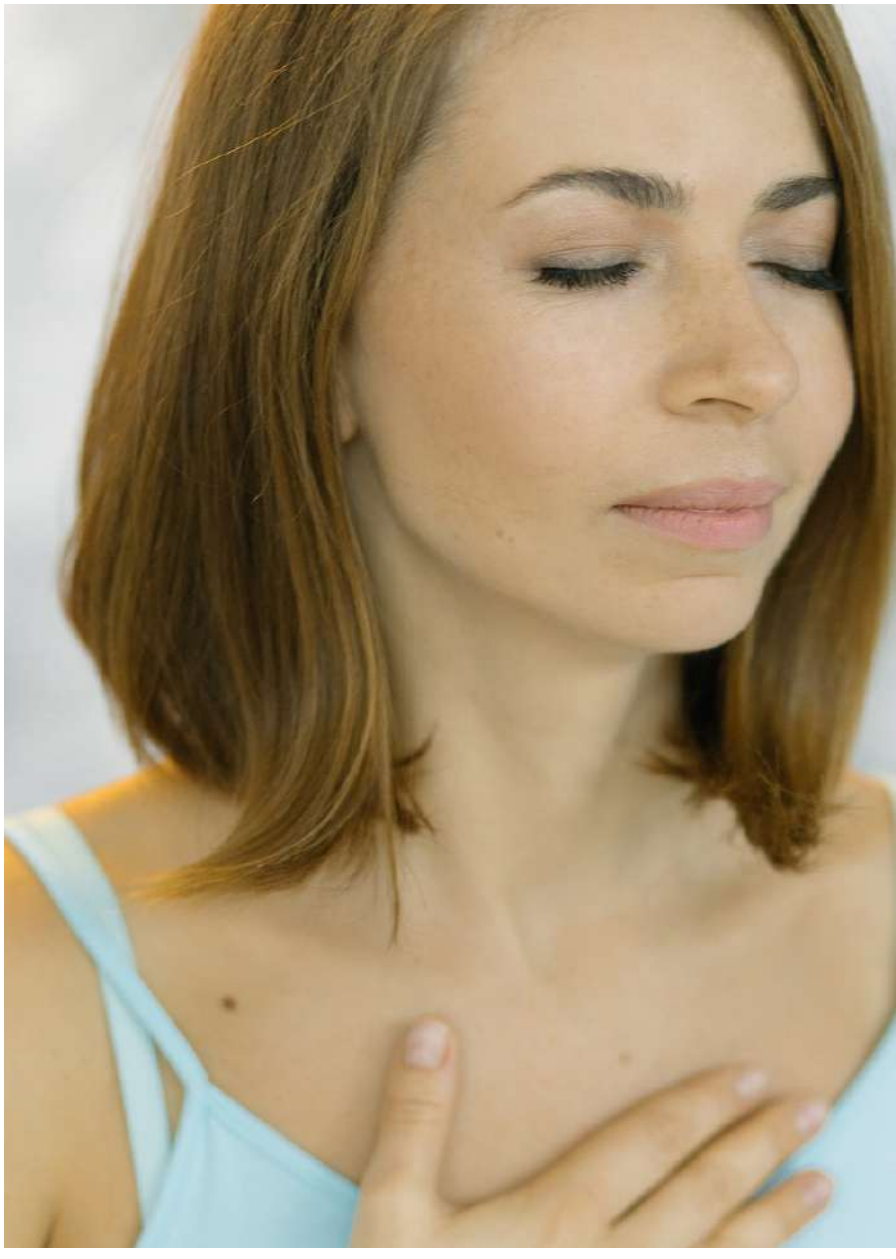
- **Переключитесь**

В стрессовой ситуации человек слишком сконцентрирован на том, что его беспокоит. Раздвиньте горизонты! Зажмурьте глаза, затем откройте и посмотрите в даль. Сделайте взгляд рассеянным, ни на чем не фокусируйтесь. Через минуту, наоборот, выберите объект для концентрации. Рассмотрите предмет, закройте глаза и постарайтесь в деталях воспроизвести картинку.

- **Выполните дыхательную гимнастику**

1. Сделайте медленный вдох, считая до 4, затем задержите дыхание на 5-6 сек. И медленно выдохните. Повторите 5-6 раз.
2. Сделайте медленный полный вдох через нос так, чтобы сначала наполнить воздухом живот, а затем грудную клетку. Ненадолго задержите дыхание. На выдохе сначала расслабляйте и опускайте грудь, а потом слегка втягивайте живот. Выполните 5-6 раз.

Надеюсь, вы убедились, что восстановить энергию достаточно просто. Главное проявить волю и не плыть в потоке, а уметь периодически переключаться на отдых, тогда и сил будет оставаться достаточно!



Если вы хотите становиться здоровее, спокойнее и гармоничнее, впустите йогу в свою жизнь! На своих курсах я веду полное личное сопровождение группы с постоянной обратной связью от меня и приглашенных экспертов. Уже через несколько занятий вы почувствуете приятные изменения в теле.

Подпишитесь на мой аккаунт в Инстаграм @online.yoga, напишите мне в Директ «Антидостигатор от СоКратко», и я вышлю вам ссылку на 3 бесплатных видеоурока по йогатерапии для начинающих.

ONLINE.YOGA

Отсканируйте визитку через приложение Insatgram для быстрого перехода в аккаунт эксперта

ЯНА НОВИЦКАЯ

@YASYAROS

- Спортсмен-любитель с высшим медицинским образованием
- Сертифицированный диетолог
- Мама маленькой девочки с непростым диагнозом
- Основатель проекта здорового питания

Контакты

INSTAGRAM
@yasyaros

КАК ПОСТАВИТЬ НЕВЕРОЯТНУЮ ЦЕЛЬ, НЕ СОЙТИ С ПУТИ ЕЕ ДОСТИЖЕНИЯ И СТАТЬ КУМИРОМ И МОТИВАТОРОМ

"Самый огромный риск – это так и не рискнуть" – именно эта фраза, услышанная однажды в песне, теперь не дает мне покоя и возможности отказаться от любой идеи, которая отзывается внутри меня даже малейшим интересом.

Однако так было не всегда. И я хорошо запомнила себя той, которой я быть больше не хочу.

Триатлон в моей жизни появился одним из последних. Если быть точной – он уже давно отсвечивал около меня, однако принимать в нем непосредственное участие раньше возможности не представлялось. Был только бег. На сегодняшний день я пробежала 7 полумарафонов. С одной стороны, это немного, однако, если упомянуть, что спортом я стала заниматься в 27, а сейчас мне 30, – это очень неплохой результат.

В этой статье вы получите несколько практических советов. Универсальность их в том, что с их помощью вы сможете достичь любой цели, о которой мечтаете.

- **Поимейте наглость это захотеть**

Любое желание должно быть искренним. То есть прямо до бабочек в животе при одной мысли о нем. Если такого всплеска нет, значит, время для осуществления еще не наступило. Или желание вовсе не ваше.

У меня с триатлоном это состояние неопределенности длилось 3 года. Я была верной женой триатлета, мужественно носила его рюкзаки и срывала голос на дистанциях, увидев знакомый силуэт. Однажды на очередной гонке я поймала себя на мысли, что хочу слышать свое имя, пересекая финишную черту… и почувствовала след мурашек по спине.

Сегодня я пишу этот текст, а моя медаль с IRONMAN 70.3 висит на медальнице и сильно выделяется среди остальных.

“Любое желание должно быть искренним. То есть прямо до бабочек в животе при одной мысли о нем. Если такого всплеска нет, значит, время для осуществления еще не наступило”

- **Осмельтесь об этом заявить**

Первое, что я сделала, когда купила слот на участие в гонке – рассказала об этом в своем Инстаграм. Ответственность перед большой аудиторией не дает расслабляться. И если вам кажется, что никому нет до вас дела – это неправда. Со 100% уверенностью заявляю, что своим примером я побудила некоторых из моих друзей и знакомых снова вернуться в спорт или просто начать им заниматься. Чувствовать себя мотиватором – бесценно. (Даже если мотивация нужна тебе самому.)

- **Не оглядывайтесь назад**

«Когда мы устанавливаем цели на основании вчерашнего опыта – мы сильно ограничиваем свое будущее прошлым». Эту фразу я прочла недавно в одной мотивационной книге и полностью с ней согласилась. В прошлом году я принимала участие в Олимпийской гонке триатлона. Это было мое первое участие в этом виде спорта… и это был провал! Думаете, меня остановил этот опыт? Конечно, нет. Он вызвал во мне еще больший азарт. И раз Олимпийскую дистанцию я уже преодолела, то решила в следующий раз попробовать что-то более амбициозное. И, думаю, вы догадаетесь, какая моя следующая цель! Точно – полный IRONMAN!

- **К черту рамки, берите и делайте!**

Иногда для достижения желаемой цели нам не хватает удобного случая, времени или комфортной отметки на весах. Знакомо? Долгое время и я была частью этой армии «если бы только». Но 3692 недели (71 год – средняя продолжительность жизни человека), из которых я прожила практически половину – этого слишком мало для того, чтобы откладывать дела на потом. И если вам кажется, что симпатичные бока или возраст помешают вам преодолеть гонку, то поверьте мне – я видела столько женщин с пышными формами, которые доходили до финиша! А сколько участниц возрастной категории 56+ обгоняли меня на дистанции?!

- **Станьте иконой**

Ничто так не вселяет уверенность в себя, как достигнутая вершина. Особенно если когда-то она казалась недостижимой от слова совсем. Вы сразу попадаете в центр внимания, к вам обращаются за советом, и коллеги на общей кухне как-то по-особенному смотрят в вашу сторону. Конечно! Ведь, достигнув своей цели, вы автоматически становитесь примером трудолюбия, дисциплины и упорства. И не стесняйтесь этого внимания и комплиментов, вы заслужили их и можете смело присваивать себе.

Когда я готовилась к гонке, а подготовка заняла практически полгода, с каждой тренировкой моя уверенность в том, что это хороший выбор, таяла, как майский снег. Но меня спасала моя банда единомышленников. Это бесконечные обсуждения велосипедов, будущих стартов, достижений спортсменов мирового уровня не позволяли сбить фокус с конечного результата. Знаете, о чем я думала, когда покоряла подъем протяженностью 7 км на велосипеде по жаре? Я думала, что нужно постараться быть красивой, когда мне вручат медаль. Потому что там будет много фотографов, которые подарят мне воспоминания на всю жизнь. И они должны быть приятными.

Окружите себя людьми с похожими стремлениями и мечтами и отправляйтесь в этот новый для вас мир. Не стоит печалиться, если в вашем чемодане не останется места для красивых платьев. Ведь там будет куча полезного инвентаря и навыков, которые вы точно примените по назначению.

Практическое задание:

1. Выбрать самую красивую спортивную форму и правильные кроссовки

2. Скачать любое приложение (у меня Runkeeper) и поставить себе цель: например, побежать 10км. Приложение будет само напоминать о предстоящих тренировках

3. Зарегистрироваться на соревнование мечты (лучше за границей – потраченные деньги на билет и гостиницу – ой как мотивируют) и рассказать об этом всем

4. Пересечь финишную линию, получить самую красивую медаль и купить себе ту желанную сумочку в качестве похвалы за такое достижение:)

И еще: если вы не знаете, как правильно питаться, чтобы получить максимум пользы и энергии от пищи – я с радостью об этом расскажу.

Подпишитесь на мой профиль в Инстаграм @yasyaros, напишите мне в Директ "Антидостигатор от СоКратко", и получите от меня советы по питанию для настоящего чемпиона.

А те, кто поставит для себя самую смелую цель и расскажет мне о ней - получат боксы с полезными снеками в подарок!

YASYAROS

Отсканируйте визитку через приложение Insatgram для быстрого перехода в аккаунт эксперта

ИСКУССТВО ОТДЫХАТЬ С ПОЛЬЗОЙ

Йога-тур на Красную Поляну

1-6 ОКТЯБРЯ 2019

- Утренняя практика: оздоровление позвоночника, осанка и работа с шейным и грудным остеохондрозом
- Вечерняя практика: женское здоровье и восстановление
- Ежедневные уроки от диетолога по рациональному питанию и принципам ЗОЖ
- Вкусная еда, горный воздух и йога ждут вас!

- Цена от 22 000 рублей
- Проживание, питание и программа включены в стоимость

Instagram: @online.yoga
Viber/WhatsApp: +7 951 096 77 88
Telegram: @doonlineyoga

@ONLINE.YOGA

ОСОЗНАННОСТЬ

ТАНЯ САКАРА

@TANYASAKARA

- Эксперт в теме энергий и создания своей реальности
- Мастер-практик по работе с энергиями нового времени, эксперт в теме мечтаний
- Автор курсов и тренингов
- Сертифицированный коуч
- Помогаю быть полными сил и сохранять состояние счастья каждый день, экологично проживать свои эмоции и легко возвращаться в ресурсное состояние, мечтать так, чтобы мечты сбывались, слышать свой внутренний голос, выстраивать гармоничные отношения с собой и с другими

Контакты

INSTAGRAM
@tanyasakara

САЙТ
http://www.tanyasakara.ru

E-MAIL
welcome@tanyasakara.ru

ОСОЗНАННАЯ ЖИЗНЬ. ЧТО ЭТО И КАК К НЕЙ ПРИЙТИ

Со всех сторон говорят и пишут: будьте осознанными! А что это за зверь такой – осознанность? И как ее сохранять? Вот об этом сегодня и поговорим.

Часто в жизни мы действуем неосознанно - "на автомате". "На автомате" совершаем какие-то действия. Например, выключаем утюг или, там, суп на плите. Или закрываем входную дверь.

У вас было такое: выключили, закрыли, а потом думаете - выключил/а, закрыл/а или нет? И ходите проверяете потом. В итоге, конечно же, выключили, но, хоть убей, не помните, как вы это делали.
Знакомо? Вооот! В тот момент вы были неосознанными.

Или, например, вы каждый раз реагируете определенным образом на какие-то внешние раздражители.

Если вам нагрубили – вы нагрубили в ответ, сказали что-то вам не так или поступили не так, как вы ожидали – вы обиделись.

Вот задумайтесь прямо сейчас о том, когда вы так поступаете или реагируете. Уверена, у каждого найдутся такие примеры и не один. То есть вы даже не задумываетесь, почему это так. Просто выдали стандартную реакцию "на автомате". И поймали себя уже, например, в момент, когда вы кричите на мужа или на детей, только что нагрубили обидчику, или расстроились и обиделись.

Скорее всего, вы поняли это, когда уже все произошло.

Вот это называется неосознанность.

Осознанность - это когда вы понимаете себя, свои поступки, свое внутреннее состояние. Что вы видите, слышите, чувствуете.Осознаете, что с вами происходит в конкретный момент времени. Когда вы сами выбираете, как вам реагировать в той или иной ситуации. Выходите за пределы своих стандартных реакций.

В новых энергиях все чаще спонтанно включается осознанность. Когда вы задумываетесь: а почему я среагировал/а именно так? Или сейчас реагирую? А что я сейчас чувствую?

А почему я сейчас именно это говорю? А так ли это на самом деле или причина совсем в другом? Когда вы ловите себя в момент ДО того. Или во время.

То есть вы одновременно находитесь внутри своих эмоций, но при этом и видите себя со стороны. Так работает многомерность новых энергий. И так проявляется осознанность.
И здесь начинается самое интересное. Потому что когда вы осознанны, то вы можете выбирать свои реакции.

Очень просится один пример. Наверное, это то, что нужно вам сейчас услышать. Возьмем ситуацию, понятную каждой маме: ваш ребенок истерит и ужасно себя ведет. Вы чувствуете, как внутри вас закипает злость и вы готовы сорваться.

Здесь у вас есть два варианта:

- **Неосознанный:** вы сворачиваете на старую колею и срываетесь на крик: "Замолчи, хватит плакать!" А потом чувствуете себя виноватой, переживаете и думаете о том, что вы ужасная мать.

- **Вы можете действовать осознанно и сами выбрать, как вам реагировать**.

Например, когда все кипит внутри, и вы готовы закричать, вместо этого выбрать остановиться. Сделать несколько глубоких вдохов и выдохов. И в этот момент увидеть истинную причину его поведения. Возможно, ваш ребенок сейчас настолько устал, что просто не может сейчас себя контролировать, не плакать.

Когда вы это поймете, то вместо того чтобы сорваться, вы его крепко прижмете к себе, а потом посмотрите в глаза и скажете: "Я вижу, что ты сейчас очень устал и поэтому ты не можешь не плакать. Сейчас мы немножко посидим на скамеечке, отдохнем, а потом доберемся до дома, покушаем и я уложу тебя спать".

Или, например, ваш ребенок истерит и не хочет засыпать. Если вы осознаете в этот момент, что вы чувствуете, то поймете, что ваше дитя отражает ваше внутреннее состояние. Вы устали, давно не позволяли себе расслабиться и отдохнуть, находитесь в постоянном напряжении и стрессе. Если вы осознаете это, то поймете, что вам нужно сделать, чтобы привести себя в первую очередь в гармоничное и наполненное состояние.
Осознанность – это очень увлекательная игра, в которую я вам и предлагаю поиграть в течение недели. Кто с нами?

ЧТО ДЕЛАЕМ:

1. Почаще задаем себе вопросы: а что я чувствую сейчас? А о чем я думаю? А чем я занимаюсь в данный момент времени? Не удивляйтесь, если вместо того чтобы готовить суп, как вы собирались, вы обнаружите себя серфящей в Instagram.
2. Фиксируйте свое внимание на том, чем вы сейчас занимаетесь. Хотя бы на 2-5 минут. Например, если варите суп, то варите суп. Если играете с ребенком, то направляйте все свое внимание на это. Если занимаетесь какой-то работой, то действуйте точно так же.
3. Отслеживайте свои внутренние реакции и свои эмоции. Идентифицируйте их для себя: сейчас я злюсь, сейчас я готова обидеться, сейчас я грущу. Это поможет вам осознавать, что вы чувствуете.
4. Как только вы это осознаете, вы сможете выбирать свои реакции. И реагировать так, как считаете нужным и правильным для себя.
Осознанность нарабатывается с практикой. Сначала вы поймаете себя на том, когда уже все произошло, и вы среагировали "на автомате". Потом сможете зафиксировать момент за секунду до. Высший пилотаж – поймаете только зарождающуюся эмоцию и сможете вовремя перестроиться. Дело практики. Представьте, как изменится ваша жизнь, когда вы как можно чаще научитесь сохранять осознанность! Сколько положительных изменений это принесет. Каких, как думаете?

Сегодня я стану вашим проводником в мир медитаций и подарю «Мануал к медитации».

Медитации помогут вам замедлиться, остановить поток мыслей, вернуть душевное равновесие и гармонию, наполниться энергией, а также решить определенные задачи, обращаясь напрямую к своему подсознанию, Высшему Я и получать ответы на любые вопросы.
В этой инструкции вы найдете полезные рекомендации, которые помогут вам максимально эффективно использовать этот инструмент.

Подпишитесь на мой профиль в Инстаграм @tanyasakara, напишите мне в Директ «Антидостигатор СоКратко», и я пришлю вам подарок.

TANYASAKARA

Отсканируйте визитку через приложение Insatgram для быстрого перехода в аккаунт эксперта

ИРИНА МАСЛОВА-СЕМЕНОВА

@IAMASLOVA_COACH

- Дипломированный психолог-практик с 10-летним опытом
- Эксперт по вопросам семьи и рода
- Тренер личностного роста, коуч в консультировании
- Почётный член Профессиональной Психотерапевтической Лиги
- Основатель тренинг-центра и своей Школы Тренеров
- Автор онлайн-курса «Женщина Генезис», который возвращает к жизни
- Эксперт популярных марафонов по отношениям в Инстаграм

Контакты

INSTAGRAM
@iamaslova_coach

YOUTUBE
https://www.youtube.com/user/maslikira

САЙТ
http://www.irinamaslova.com

ВЕРНИ СЕБЕ СЧАСТЬЕ: ИНСТРУКЦИЯ ПО ВЗРОСЛЕНИЮ

Как отношения с родителями и отношение к родителям влияют на деньги, отношения, успехи в работе, самореализацию, и что с этим делать прямо сейчас.

Первые 40 лет детства в жизни мужчины – самые сложные:) Про женщину можно сказать то же самое. Невзрослый человек – это ребёнок, а ребёнку прощается очень многое.

Но в то же время ребёнка нужно воспитывать. Чтобы из него получился «дельный» взрослый, ему нужно прививать здоровые привычки, которые помогут ему счастливо существовать в этом мире, когда он повзрослеет, и искоренять вредные привычки, которых он нахватался от заботливого окружения.

Начать избавляться от вредных привычек никогда не поздно. Ну, что поделать, если наши родители в детстве из любви к нам не ведали, что творили, и пытались в своих дорогих чадах воплотить самые свои заветные мечты! Выросли-то мы вполне приличными людьми! Вот только зачастую в жизни каждого из нас то тут, то там образуется чёрная дыра – в семье не ладится, работа опостылела, выражение лица уже анатомически привычно-грустное.

А что вы хотели, если лет 30 назад, в совсем нежном возрасте, вами был сделан негативный вывод о себе, о том, что любовь можно получить, лишь заткнувшись и прогнувшись под изменчивый мир и его правила… И что выжить в нём можно, лишь изображая жертву…

Так и доковыляли до солидного возраста, не выходя из выгодного образа хорошей девочки или послушного мальчика. Ведь с ребёнка-то какой спрос?

И если вы готовы повзрослеть, взять на себя ответственность за то, что с вами происходит, то прямо сейчас простите себе всё (вы пока ещё ребёнок – имеете право) и начните искоренять свои негативные привычки в соответствии с моей инструкцией по взрослению:

1. Перестаём воспринимать то, что имеем, как должное, и начинаем за всё благодарить.
Всё позитивное в вашей жизни – не случайно.

2. Хватит ныть.
Привычка жаловаться блокирует волю, уверенность и логику. Избавляемся от неё. Не жалуемся ни на что – никогда, вообще.

3. Замечаем и отмечаем победы и успехи – маленькие и большие.
Начните с самых незначительных, а за ними придёт и крупная рыба.

4. Начинаем заботиться о себе и о своём жизненном пространстве.
Займитесь, наконец, своим здоровьем, наведите порядок дома, подберите бумажку на улице и донесите её до урны.

5. Заткните своего «внутреннего критика».
Перестаньте гнобить себя в случае промаха или сложной ситуации. Других, кстати, тоже перестаньте критиковать:)

6. Делаем то, что хочется, а не то, что от нас ожидают другие.
Перестаём таким образом доказывать свою «хорошесть» в попытке получить одобрение окружающих.

7. Учимся делать выбор, не опираясь на мнение других и ни с кем не советуясь.
Начните с малого: чай или кофе, чёрное или белое – и скоро станете играть по-крупному.

8. Пробуем новое.
Да-да, выходим из зоны комфорта при каждом удобном случае. Только так мы можем изменить привычный, заезженный и опостылевший сценарий своей жизни.

9. Берём на себя ответственность за свою жизнь.
То есть принимаем тот факт, что только вы в ответе за все её аспекты и ситуацию, в которой оказались здесь и сейчас.

10. Исходя из предыдущего пункта, осознаём, что только вы в ответе за то, что будет происходить в вашей жизни в будущем.
Принимаем решение исправить негативные убеждения и избавиться от кривых стратегий.

Если вы хотите вырваться вперёд и заглянуть в своё, не побоюсь этого слова, счастливое будущее, то жду вас в своём профиле @iamaslova_coach. Здесь вы найдёте ответы на многие вопросы по теме отношений, финансов и самореализации, а также поддержку и мотивацию.

Я научилась определять главную причину, которая вызывает у вас неприятности в жизни и отсутствие счастья, и нашла способ, как это быстро изменить. Свой метод я назвала «Генезис» – это метод проработки детских травм и ложных убеждений у взрослых за достаточно короткий срок.

Чтобы у вас были:

- любовь и понимание с самыми близкими
- смелость заявить о своих потребностях или сказать «Нет»
- много энергии на важные дела и время на себя любимого
- сексуальные «чёртики» в глазах и новый виток страсти в ваших отношениях
- неожиданные крутые идеи и новые возможности
- смелые мечты, цели и понимание, как к ним прийти именно вам,
- а ещё: комплименты, забота, подарки, свидания и многое другое.

А первые шаги в нужном направлении вы можете сделать уже сейчас – с помощью моего авторского курса «Верни себе счастье». Эти 4 видео-практики помогут вам простить обиды на своих родителей и выстроить с ними доверительные отношения.

Подпишитесь на мой профиль в Инстаграм @iamaslova_coach и получите доступ к курсу по ссылке в описании профиля (кодовое слово Maslova).

Не важно, пойдёте ли вы дальше в другие мои программы или продолжите работу над собой самостоятельно, этот видеокурс станет для вас стартовой площадкой для любых изменений. У вас появится уверенность в себе и силы, чтобы улучшить ключевые сферы своей жизни: отношения, работа, финансы.

IAMASLOVA_
COACH

Отсканируйте визитку через приложение Insatgram для быстрого перехода в аккаунт эксперта

САША ПРАВИЛО

@SASHA_PRAVILO

- Лучший психолог по реабилитации после развода или разрыва партнерских отношений по версии женского интернет-портала WomanHIT.ru
- Автор статей и колумнист журнала «Красота и здоровье»
- Приглашенный эксперт на радиостанциях и программах. (Спутник: эфир из двух частей «Женские измены», Москва 24 «Детские фобии», «Любовь к себе, уважение», «Алкоголь, как средство избавления от неуверенности перед женщиной», ТВЦ «Как защититься и правильно реагировать на хамство», Радио Маяк (Сочи) «Способы решения семейных конфликтов», утреннее шоу Старперцев)
- Более 600 отзывов после прохождения программ

Контакты

INSTAGRAM
@sasha_pravilo

НАУКА ЛЮБВИ К СЕБЕ

Один из самых частых вопросов на консультациях и в прямых эфирах звучит следующим образом: «Как полюбить себя?»

Многие люди уверены в том, что любовь к себе – это то, что должно случаться с нами по умолчанию, как встроенная программа, которая радостно и бодро будет вести нас по жизни.

Однако так не происходит, и безусловную любовь при хорошем стечении обстоятельств мы получаем от родителей в первые годы жизни, а позже сталкиваемся с огромным количеством условностей и требований, выполнение которых обещает нам желанную любовь и принятие.
Кстати, *одна из самых популярных причин*, почему у того или иного индивида не получается наладить дружеские отношения с самим собой, а именно полюбить себя, звучит следующим образом: «Родители в детстве меня не любили, поэтому я сейчас с собой тоже, мягко скажем, "в контрах"».

Вторая по популярности причина звучит немного иначе и часто касается внешности или успехов в той или иной сфере жизни. Например: «Я не могу любить себя, потому что я полная, или потому что мне не нравится мое лицо, тело, возраст, или я неудачница/неудачник, поэтому мне не до любви». Встречается много других причин и доводов, по которым человек так или иначе не приходит к той желаемой гармонии с самим собой. Но, забегая вперед, хочу сказать: ни одна из перечисленных выше причин и ни одна из тех, что родятся у вас в голове, не является веской для того, чтобы отказываться от такого подарка самому себе, а если хотите, и ресурса.

Все дело в том, что понятие любви, а особенно любви к себе, очень абстрактно и, конечно же, в том, что во взаимоотношениях с другими людьми мы привыкли принимать за это благостное чувство бог знает что, в том числе и желание обладать тем персонажем, к которому нас «тянет».

Чаще всего эти чувства не всегда про любовь, а про желание обладания. А когда, наконец-то, нам это удается, то мы просто не знаем, что с этим делать, и нам становится невообразимо скучно и неинтересно. Тогда мы, вздыхая, констатируем сей печальный факт: любовь ушла.
И даже сильное желание близости, смешанное с тревогой и чувством новизны, которое создается определенными и вполне

“Любить себя – это значит перестать проживать жизнь на автомате, используя заученные модели поведения”

конкретными для нейробиологов химическими соединениями, выбрасывающимися в кровь, мы принимаем за любовь.
И тогда мы упоминаем порхающих в животе бабочек, мысли, которые «все о нем и о нем», и другой набор спецэффектов, имеющих отношение в лучшем случае к влюбленности, но не к любви, – до этой вершины им нужно будет еще дорасти.

Конечно же, подобные переживания в отношениях с самим собой просто не представляются возможными.

И вот мы стоим растерянные, с легким недоумением почесываем затылок и спрашиваем: «А как это – любить себя? Ну, вот я вчера купила себе платье или приобрела новую машину, но как-то на любовь это не похоже». Возможно, вам покажется странным, но, действительно, когда затрагивается тема любви к себе, люди очень часто говорят о материальных ценностях (привет родителям, которые, скорее всего, тоже не могли показать на своем примере, как это, когда случается этот роман с собой).

Основа любви к себе заключается в умении заботиться о своей персоне, а правильная забота о себе – это четкое понимание и удовлетворение своих потребностей, которые актуальны на данный момент.

Возможно, эта инструкция покажется вам слишком простой или даже приземленной, но не забегайте вперед, дайте мне возможность разложить все по полочкам и сделать все простым и понятным.

Вернемся к девушке, которая покупает платье, чтобы научиться себя любить. Если оно ей необходимо потому, что ей хочется выглядеть иначе или у нее важное мероприятие и там строгий дресскод, – это сработает и будет верным. Но если она чувствует внутреннюю пустоту и опечалена расставанием с молодым человеком, платье здесь не при чем. Эта покупка не закроет ту ее потребность, которая существует на данный момент, и после покупки ее настигнет еще большее разочарование.

А вот поддержка от подруги или близких, которым можно будет выговориться о сложностях, возникших на личном фронте, скорее всего, сработает.
Или понимание, что внутренняя пустота на данный момент – это больше нехватка общения или просто отсутствие цели, которая придает смысл жизни и добавляет энергии, – вот это будет верным решением.

Научиться осознавать свои настоящие потребности и выбираться из сложившихся стереотипов поведения – это самый главный шаг к приятному путешествию с собой по жизни. Еще раз хочу сделать на этом акцент: **любовь к себе – это не конечная точка, это процесс.**

Любить себя – это значит перестать проживать жизнь на автомате, используя заученные модели поведения. Любить себя – это значит знакомиться с собой. Начните с малого, с простых бытовых вещей: «Мне это нравится? Как я могла бы сделать для себя это более приятным, исходя из тех ресурсов и возможностей, что имеются на данный момент?»

Также необходимо начать обращать внимание на внутренний диалог, который имеется у каждого человека.

Как вы относитесь к самому себе на уровне мыслей? Вы умеете разделять ваш внутренний голос и голос вашей мамы, которая эхом напоминает вам о том, что «у Людочки одни пятерки, а вы двоечница и толку из вас не выйдет»? И хотя ваше детство уже позади, а Людочка давно выросла и, как оказалось, ее пятерки совсем не обеспечили ей счастливую и безоблачную жизнь, вы все равно «ведетесь» на подобные трюки.

Самое забавное и трагичное во всей этой ситуации, что спустя двадцать или пусть даже десять лет после этого диалога, проигрывая эти реплики, вы чувствуете себя двоечницей и неудачницей. Странная картина, вам не кажется? И я очень хочу, чтобы вы начали обращать внимание на те мысли и беседы, которые возникают у вас в голове, потому что именно они создают ваше настроение. Вам необходимо всего лишь больше внимания и чуткости к тому, что происходит у вас в сознании.

Есть очень простые вопросы, которые помогут вам аккуратно, без натиска взять верх над привычными негативными шаблонами мышления в свой адрес. «Я хочу так думать?» или «А я выбирала так думать?», «Как бы я хотела об этом думать?», «Как я могу об этом думать?».
Мне всегда казалось странным, что с детства нас приучают не грубить взрослым и вежливо общаться с незнакомыми людьми, но ничего не говорят о том, что применять подобное поведение к самим себе тоже неуместно и неприемлемо. И этому необходимо учиться сейчас.

Если вы уже привыкли обращаться с собой грубо и жестко, а порой и жестоко, есть еще **одна очень простая, но действенная техника**, которая поможет вам растопить ваше сердце и относиться к себе более трепетно. Вам понадобится детская фотография, на которой вам от двух до десяти лет. Я хочу, чтобы вы взяли эту фотографию в руки или открыли ее на любом устройстве и внимательно всмотрелись в черты ребенка, которым вы когда-то были, и осознали, что сейчас вы взрослый, но где-то на уровне памяти и сознания вы все еще являетесь этим прекрасным малышом: порой беззащитным, иногда милым, а иногда несносным, но все еще очень нуждающимся в любви и заботе. Вы – это он.

Попробуйте, глядя на фотографию, сказать все те обидные слова этому созданию на фото. Получается? Как ощущения?
Взрослые люди так жаждут того момента, когда в их жизнь ворвется кто-то важный и наконец-то окружит их любовью, заботой.

Большинство из них внутри остаются этими детками, которые ищут в партнерах, друзьях идеальных родителей, которые облагодетельствуют их своими нежными чувствами, теплом. Но почему-то они забывают или даже не задумываются, что у них есть они сами и они в силах помочь себе прочувствовать эту нежную заботу и теплоту, постепенно, день за днем избавляясь от внутренней пустоты, боли и чувства одиночества.

Очень важно помнить, что вы у себя есть, держа контакт с внутренним ребенком, знакомиться с собой через осознание своих потребностей, как бы сухо это ни звучало, менять свой внутренний диалог так, чтобы не ранить себя и не ждать скорой помощи от окружающих, так как без них ваше существование становится очень тяжким бременем. Знакомьтесь с собой, изучайте себя, заботьтесь о себе и скоро вы сможете сказать: «Во мне что-то поменялось, у меня больше энергии, я лучше понимаю партнера, я больше не пустой, я могу делиться любовью и теплом, не требуя, и, кажется, я люблю себя! Да, я определенно люблю себя!!! Мне нравится любить себя! Любить себя – легко!!!»

Пусть последние строчки или одна из них станут вашими мантрами, в которые не обязательно верить, но важно предчувствовать, как это – любить себя. И это будет завершающим пунктом в несложной науке любви к себе.

Любите себя! Делитесь любовью с близкими!

Если у вас уже получается любить себя, но ещё остаются актуальными вопросы, связанные с самооценкой, уважением и выстраиванием отношений с близкими и дорогими для вас людьми, то информация в бесплатных эфирах-лекциях в моем аккаунте в Инстаграм @sasha_pravilo будет для вас полезной и актуальной.

На лекциях самые волнующие темы разбираются и с точки зрения психологии и с точки зрения более глубинных нейробиологических процессов.

С радостью буду ждать вас.

SASHA_PRAVILO

Отсканируйте визитку через приложение Insatgram для быстрого перехода в аккаунт эксперта

НАТАЛИ ДАРК

@OTNATALIDARK

- Психотерапевт. Стрессолог
- Вывожу женщин из эмоционального возрастного кризиса
- Специализируюсь в работе на состояниях застревания в ложных жизненных сценариях
- Использую техники психотерапии, коучинга, медитативные практики
- Провожу исследования ложных сценариев поведения у женщин в возрасте 30-40 лет
- Психотерапией занимаюсь 10 лет
- Курсы и групповой коучинг веду 4 года

Контакты

INSTAGRAM

@otnatalidark

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ «ЗАСТРЯЛИ»?

КАК ВЫЙТИ ИЗ СЛОЖНОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ

Представьте, к вам приходит желание или идея, вы чувствуете вдохновение, и вот уже появилась цель, которой хочется поделиться со всем миром. В воображении рисуются картинки вас, как сильной, яркой, красивой, успешной, счастливой обладательницы реализованной цели.

В этом прекрасном состоянии вдохновения вы рисуете план в голове или даже на нескольких листах своего блокнота. Душа поет, и кажется, что никакие препятствия вам не помешают реализовать задуманное. Проходит несколько дней, составленный план записан, вы даже обсудили свои идеи с друзьями или близкими, но что-то мешает вам начать действовать. Все начинает казаться таким сложным, требующим много сил. Появляется чувство неуверенности, вы не знаете, с чего начать и какие шаги первоочередные.

Вы откладываете начало на следующий день, на понедельник, на другое удобное время. Вдохновение ушло, на его место пришли внутреннее давление, чувство неуверенности и лени, сомнения в своем желании. В общем, прокрастинация во всей своей красе. Все это приводит к разочарованию и отказу от своей когда-то зажигательной цели.

Таков первый сценарий развития событий. Может быть и второй: составив план реализации своей идеи, вы не отказываетесь от него. Наступает режим ожидания внешнего стимула, который неизбежно толкает на действия.

Вы ставите жесткие сроки, заставляете себя делать то, что не хотите. Работаете до истощения, забывая об остальных сферах жизни. Еще недавно вдохновляющая идея уже не зажигает вас. Ведь придется пробираться через стресс, дедлайны, потери возможностей и времени. Появляется все больше конфликтов, обещаний, которые давят. Внутренний контролер требует выполнения поставленных

“Проходит несколько дней, составленный план записан, вы даже обсудили свои идеи с друзьями или близкими, но что-то мешает вам начать действовать”

задач.
Включается программа «действовать ради результата». Чтобы удерживать внутреннюю мотивацию, вы незаметно для себя втягиваетесь в борьбу. Вами движет лишь желание сделать лучше, быстрей, больше соперника.

Узнаете себя? Это вы заскочили в сценарий достигатора.

Этот сценарий ведет вас к истощению, разочарованию, ложным ожиданиям, чувству неуверенности, ежедневному стрессу, множеству внутренних негативных переживаний и конфликтам с окружающими.

Пошли по первому сценарию – придете к разочарованию и неуверенности. Чем больше повторений, тем больше вы не верите в себя. Начинаются вопросы: "Что со мной не так?", "Где взять мотивацию?", "Каковы мои истинные желания?"

Пошли по второму сценарию – результаты не приносят той радости, о которой вы мечтали. Вы устали, истощились, потеряли связь со своим вдохновением.
У некоторых людей настолько накапливается стресс во время достижения цели, что они начинают болеть, ломать конечности, терять деньги, терять интерес к деятельности, а иногда и к жизни в целом.
Хочется, чтобы цели приносили радость, выполнялись легко, с удовольствием. Чтобы вдохновение и творческий поток был с нами всегда, пока мы на пути к желаемому. В сценарии достигатора это невозможно.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ЦЕЛИ РЕАЛИЗОВЫВАЛИСЬ И ПРИНОСИЛИ УДОВОЛЬСТВИЕ В ПРОЦЕССЕ?

Я дам несколько рекомендаций, которые помогут изменить стрессовый сценарий «Достигатора»:

- Определив желание, осознайте, это вы выбираете его реализовать или же это желание ваших близких/друзей/начальства.
- Сфокусируйте внимание на том, какой опыт вы выбираете прожить. Результаты придут сами, когда вы ориентированы на свой опыт.
- Сформулируйте, какие вас интересуют состояния во время пути к цели.
- Обозначьте, какие навыки вы хотите приобрести, какие привычки поведения вам импонируют.

Опыт, навыки, состояния, рост личности – это и есть ваша цель, которую вы выбираете. Кризисы, страхи, внутреннее сопротивление учитесь тоже воспринимать как личностный рост, а не как повод для печали и волнения.

Когда вы научитесь идти таким путем, все начнет получаться легко, возможности придут сами собой. Попробуйте один раз на маленькой цели, и вы все поймете. Я проверила метод на себе и своих клиентках множество раз.

В моем Инстаграм-профиле вы найдете множество примеров и обсуждений проблем «достигаторства». А выходить по шагам из этого сценария я учу на интенсиве «Антидостигатор».

Вы можете получить купон на 2000 рублей для участия в интенсиве.

Просто подпишитесь на мой профиль @otnatalidark, напишите в Директ о своем желании участвовать и добавьте кодовую фразу «Антидостигатор от СоКратко».

Живите без стресса и выбирайте жизненный путь в удовольствие!

OTNATALIDARK

Отсканируйте визитку через приложение Insatgram для быстрого перехода в аккаунт эксперта

ТАТЬЯНА ДАНИЛЯК

@PORYADOKDOMA

- Помогаю женщинам расставаться с ненужными вещами и создавать удобные системы хранения, в которых легко и просто поддерживать порядок
- За 7 лет прошла путь от уставшей домохозяйки, погрязшей в рутине декретных будней, до собственного успешного проекта, который построила на любимом деле
- Привела в порядок более 120 домов и квартир - шкафы, ванные комнаты, прихожие, детские и спальни. Это 700 часов консультаций на выездах
- На 2380 мешков ненужных вещей стали просторнее дома клиенток и студенток
- Более 500 девушек научились контролировать порядок в доме на курсе "Порядок дома. Преображение"

Контакты

INSTAGRAM

@poryadokdoma

YOUTUBE

https://www.youtube.com/channel/UC9favrdcutxVbUWKOMQc3dw

КАК РАСХЛАМИТЬ СВОЙ ДОМ И ДУШУ

Как найти баланс в жизни, перестать бесцельно бежать по замкнутому кругу?

Первый шаг – освободить окружающее пространство от хлама.
Знаете ли вы, что на всех курсах по саморазвитию и финансовому благополучию первым делом вас попросят РАСХЛАМИТЬСЯ?

Процесс расхламления - как визит к психологу. Только его вы проводите наедине с собой. Так что не удивляйтесь, если после того, как вы разобрали гардероб или кухню, у вас появится идея для своего дела, карьера пойдет резко вверх или из вашей жизни уйдут “ненужные” друзья. Весь этот хлам, годами оседавший в вашем доме, тяжелым грузом давит вам на плечи и не дает идти по жизни легко. Так с чего же начать?

ОТВЯЖИТЕСЬ ОТ ВЕЩЕЙ

Часто наш дом так захламлен и забит ненужными вещами, что нам страшно даже подступаться к ним.

Вместо этого мы продолжаем утрамбовывать поверх уже имеющегося все новые и новые слои кандидатов на выброс. Мы привязываемся к вещам, храним билетики в кино с первого свидания, памятный свитер, подаренный любимой бабушкой или сломанную игрушку из своего детства.

Все это захламляет не только наш дом, но и голову, да и саму жизнь. Люди не могут принять важное решение, удивляются, куда деваются деньги и почему они ничего не успевают. А ведь причина лежит на поверхности. Стоит только обернуться по сторонам, как становится понятно, что дом “болен” хламом. Гардероб забит, а надеть нечего. На кухне есть любой гаджет, но готовить там не хочется. По метражу гостиная вроде бы просторная, но так заставлена, что там нечем дышать...

КАК ЖЕ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ПРИВЯЗАННОСТИ К ВЕЩАМ?

- Не живите прошлым: Храните эмоции и воспоминания, а не вещи.
- Трезво оценивайте будущее:

“Весь этот хлам, годами оседавший в вашем доме, тяжелым грузом давит вам на плечи и не дает идти по жизни легко”

Понадобится ли мне эта вещь и сколько раз?
- Выбирайте качество, а не количество: акции, скидки и 3-за-2 - это не повод для покупки.
- Проанализируйте, какую свою потребность вы заменяете накопительством хлама - общение, отношения, увлечения? И научитесь удовлетворять ее по-настоящему.
- Выкиньте сначала то, с чем легче всего расстаться. Это будет уже немало и поможет вам "поймать волну" расхламления.

5 ПРИНЦИПОВ РАСХЛАМЛЕНИЯ

1. Хорошее настроение

Дождитесь, когда вы будете отдохнувшей, на позитивной волне. Ведь в плохом настроении хламом кажется буквально все. И в порыве праведного гнева можно выкинуть и что-нибудь нужное. А мы помним, что...

2. Расхламление – это “скраб” для души

Воспринимая его так, мы сразу настраиваемся на изменения, которые принесет в нашу жизнь очищение пространства. Если вы сомневаетесь в своих решениях, не можете найти свою цель и чувствуете себя потерянной, расхламление - это то, что вам нужно.

3. Найдите время

Необязательно выделять сразу несколько часов, достаточно и 20 минут в день, чтобы разобрать, скажем, полку с носками. Пользуйтесь таймером, он поможет сделать расхламление быстрым и эффективным. Засекли 15 мин - пересмотрели футболки, потом ещё 10 - на кофточки.

4. Составьте план

Что и когда вы будете расхламлять? Выберите ту зону, за которую приметесь сегодня, и занимайтесь только ей. Не надо разбирать сразу кухню и ванную.

5. Разберите один тип вещей

Расхламите сначала что-то одно, например, книги. Здесь важное правило: соберите сначала ВСЕ-ВСЕ-ВСЕ книги в доме в ОДНОМ МЕСТЕ. И только потом приступайте к разбору.

ВРЕМЯ СКАЗАТЬ "ПРОЩАЙ!"

Как определить, пора ли прощаться с той или иной вещью? Пропустите ее через фильтры!

1. Дееспособность

Начнем с самого легкого. На выброс ОДНОЗНАЧНО отправляются сломанные, порванные, севшие после стирки или вещи с дефектом. Зачем вам безрукие куклы, невзбивающие миксеры и дырявые штаны? В мусор!

2. Псевдополезность

Вещи, вроде бы и полезные на первый взгляд, но не используемые по какой-то причине. Например, если у них есть двойник или они слишком большие.

3. На особый случай

Помните историю про женщину, которая умерла, так и не надев красивого белья? Потому что ждала подходящего случая, а он так и не представился. Оглянитесь. Наверняка у вас есть посуда, подаренная на свадьбу, которую вы достаете раз в год. Непонятный гель для душа в декоративной баночке или дорогое оливковое масло, которое испортилось прежде, чем вы успели приправить им особый салат. Все это хлам. Или начните пользоваться этими вещами каждый день.

4. Из чувства вины

Все эти ненужные подарки, которые стыдно выкидывать - ведь человек потратил на них время и деньги. Еще “лучше”, если это была любимая бабушка. Избавляемся от чувства вины и отправляем это все в мусор, передариваем или продаем.

5. Функциональность

У вас 100500 гаджетов на кухне, но вы не знаете, как ими пользоваться. Тогда зачем они вам? Прочитаете инструкцию, как время будет? Нет, не прочитаете.

6. Время пошло

Например, вы не можете понять,

нужна ли вам эта юбка. Повесьте ее на видное место и дайте себе, ну, скажем, две недели. Если за это время вы ни разу не захотели ее надеть, смело отправляйте ее в категорию “хлам”.

7. Частота использования: никогда

Вы так ни разу и не воспользовались сковородой WOK, купленной в порыве горячего желания стать богиней азиатской кухни. Вы уже знаете, что я скажу, да? Хлам.

Отсортируйте и безжалостно избавьтесь (раздайте, продайте, выкиньте, наконец!) все, что не прошло эти фильтры. Вы заметите, дышать в вашем доме станет свободнее!

Удачного вам расхламления!

А если вы хотите, навести порядок в своем доме навсегда, то рекомендую вам для начала научиться правильно складывать вещи в шкафах. Начните с детской и сложите одежду ваших деток так, чтобы ее было легко найти и положить на место.

Подпишитесь на мой аккаунт в Инстаграм @poryadokdoma, напишите мне в Директ «Антидостигатор от СоКратко», и я вышлю вам ссылку на бесплатное видео по складыванию.

PORYADOKDOMA

Отсканируйте визитку через приложение Insatgram для быстрого перехода в аккаунт эксперта

@HDSELFRU

Светлана Гончарова

аналитик Human Design

DESIGN

Люди разные, а проблемы и страхи у всех одинаковые. Они приводят человека в жизненный тупик и не дают развиваться.

Приглашаю вас на персональные консультации и курс «Living your Design».

Откройте удивительный мир Вас самих.
Глубина и точность анализа уникальны.

Приходите, меняйтесь, обретайте свое счастье!

Сайт: www.hdself.ru
Instagram: @hdselfru
E-mail: s@hdself.ru
+7 916 042 66 61

ЗДОРОВЬЕ

ЕВГЕНИЯ МЕГЛИНСКАЯ

@EVGENIYA_MEGLINSKAYA

- Получила профильное образование по работе с пищевым поведением в Московском Институте Психоанализа
- Автор уникальной программы по коррекции пищевого поведения
- Член Ассоциации процессуально-ориентированных психологов и психотерапевтов и Ассоциации «Расстройства пищевого поведения: терапия и превенция»
- Имею дополнительное образование по сексологии и работе с тревогой, отношениями, страхами, паническими атаками и проблемами с образом тела
- Приглашенный эксперт телеканалов “Мама-ТВ” и “Здоровое ТВ”
- Более 400 довольных клиентов

Контакты

INSTAGRAM
https://www.instagram.com/evgeniya_meglinskaya

FACEBOOK
https://www.facebook.com/stop.srivam.i.pereedaniyam/

САЙТ
http://www.mylightlife.ru/

ПРИЧИНА ВАШЕЙ ТРЕВОГИ О СВОЕМ ТЕЛЕ

Поговорим о происхождении нелюбви к телу, самокритике и невозможности выйти на пляж в купальнике.

Когда ко мне приходят на терапию, то рано или поздно мы выясняем, что клиент пытается справиться с тревогой о своем теле двумя путями:

1. Заедая ее (особенно по вечерам, после работы и в выходные)
2. Пытаясь контролировать количество еды, форму тела и вес.

Оба эти способа, к сожалению, не помогут убрать тревогу, так как она зародилась очень давно и стала вашим базовым состоянием.

Часто мы считаем, что причина ощущения «я какая-то не такая» в нашей внешности. Возникает идея: когда я похудею, то чувство тревоги и своей недостаточности пройдет, и я стану уверенной в себе, расслабленной, спокойной, сбалансированной, счастливой и успешной личностью.

НО ПРИЧИНА НЕ В ТЕЛЕ. ПРИЧИН МНОГО, И ОНИ СЛЕДУЮЩИЕ:

1. Врожденная повышенная чувствительность к стимулам

Есть люди от природы более чувствительные эмоционально, а есть – менее. И для одних будет значимо мнение общества, а для других – нет.

2. Нарушенная привязанность со значимым взрослым

Мы все рождаемся и не отделяем себя от окружающего мира, нам кажется, что мир и мы – одно и тоже.

Если мир небезопасен, неприветлив, как будто не замечает моих эмоций, не замечает моих потребностей и не удовлетворяет их, то я делаю вывод о себе, что я плох, со мной «что-то не так». Это формируется на уровне ощущений. Именно поэтому работа на уровне сознания (например, в когнитивно-поведенческом подходе) может не давать результата.

“Часто мы считаем, что причина ощущения «я какая-то не такая» в нашей внешности. Возникает идея: когда я похудею, то чувство тревоги и своей недостаточности пройдет”

КАК ПРОИСХОДИТ ФОРМИРОВАНИЕ СВОЕЙ “НЕХОРОШЕСТИ” В ДЕТСТВЕ:

- у мамы послеродовая депрессия, и она не может эмоционально включиться в своего ребенка и отвечать на его эмоции и потребности. Ребенка разлучают с мамой (например, отдают на воспитание бабушкам)
- мама сама погружена в свои эмоции (например, тревогу или страх, связанный с новым опытом материнства) и не может замечать эмоции и потребности ребенка
- мама старается четко придерживаться правил в воспитании и не откликается на сигналы и просьбы ребенка. Например, кормит строго по расписанию, положенным количеством еды и не реагирует, когда ребенок просит добавки или отказывается от пищи, исходя из своих ощущений (привет, Советский Союз)
- мама старается не брать ребенка на руки, чтобы не баловать, и оставляет в кроватке проплакаться раз за разом. Или мама сразу вышла на работу, а ребенка отдала в ясли (и снова, привет, Советский Союз) и т.д.

Позже это ощущение «со мной что-то не так» и «мир ненадежен» могут формировать разные жизненные обстоятельства.

До 7-8 лет ребенок по-прежнему считает себя причиной всего происходящего вокруг. И если случаются плохие или небезопасные вещи, то ребенок решает, что причина проблем в нем. Тревожность повышается, если обстановка вокруг небезопасна:

- проблемы в отношениях в семье (мама с папой часто ссорятся или разводятся)
- не сложилась дружба с детьми в детском коллективе
- химическая зависимость у одного из членов семьи (рождает очень высокий уровень тревожности у ребенка)
- физическое или психическое насилие в семье и по отношению к ребенку (щелбаны, подзатыльники, шлепки, пищевое насилие, когда заставляют доедать), и по отношению к другим членам семьи
- потеря близкого человека (умер кто-то из близких, ухаживающих взрослых, с которым у ребенка была базовая привязанность; развод родителей)
- повышенная тревожность родителей, их неустойчивость и незащищенность – это ребенок перенимает тоже на свой счет. Ведь если мама тревожится, значит мир плох и не надёжен. И здесь рождается своя тревога относительно мира и себя в этом небезопасном месте
- финансовые проблемы в семье, когда взрослые сильно тревожатся и чувствуют небезопасность – дети это тоже улавливают и начинают тревожиться, хотя не понимают толком, о чем (привет, 90-ые)
- непредсказуемое поведение одного из родителей (сегодня милый и любит, а завтра – обиделся и игнорирует ребенка)
- пренебрежение эмоциями ребенка, его мнением, чувствами и эмоциональными потребностями.

Это неполный список, но надеюсь, что общее представление сложилось.

Итак, когда уже сформировалось базовое ощущение тревоги или «своей недоделанности», ум начинает пытаться найти какую-то причину в себе, а после – пытаться исправить.

Ведь если причины нет, и исправлять нечего, то придется раз за разом переживать эту тревогу о себе: «Я недотягиваю». А этого ум вовсе не желает. Наши умы вообще часто ошибаются и, честно говоря, довольно ненадежны в оценке объективной реальности.

Какие причины ум найдёт, зависит от нашего возраста.

В раннем детстве ребенок может думать, что он плохой, глупый, рыжий или «очкарик». Затем социальное послание будет таковым – «чтобы быть счастливым, нужно быть красивым, то есть стройным».

Иногда это послание мы слышим от наших родных, которые, глядя на нас, качают головой и сострадательно предлагают есть поменьше. В другой ситуации мы услышим: надо быть умным.

И тогда мы начинаем невротично учиться, получать степень за степенью, чтобы почувствовать вожделенную уверенность в себе и расслабление. Но это всего лишь иллюзия, как и идея о том, что похудение поможет достичь спокойствия.
Критика мамы в свой адрес так же вызывает чувство тревожности у ребенка. Он слышит мамино недовольство фигурой и делает вывод: если бы мама была стройная, то перестала бы быть такой грустной.

И вот вы научились тревожиться. Не по своей воле – так сложились обстоятельства вашей жизни, ваших отношений с мамой и папой, ваших генетических узоров и игры нейромедиаторов.

Каждый случай тревожности можно рассматривать отдельно, и в зависимости от степени, возможно, нужна терапия.

Я дам профилактические рекомендации, которые подойдут абсолютно всем. Они просты, но многие об этом забывают:

1. Соблюдать режим дня.
Нам важны стабильность и предсказуемость. Старайтесь уравновесить разные активности с периодами восстановления и отдыха.
2. Сон!!!
Мега важно для нас – высыпаться. Не выспались – гормоны и нейромедиаторы сбились, и ваше возбуждение скорее всего взлетит, или наоборот вы будете заторможены.
3. Прогулки на свежем воздухе.
Особенно пребывание на солнце, по возможности.
4. Заземляющие практики в течение дня.
Самая простая: сесть на стул и представить, что вес вашего тела стекает в ваш таз, а потом ощутить, как стопы плотно и устойчиво стоят на полу. Можно еще с каждым выдохом проговаривать «Я отпускаю напряжение» или просто «Я отпускаю». Это можно делать на работе или в транспорте.
Еще одну дыхательную практику вы можете скачать по ссылке https://cloud.mail.ru/public/2r5o/2t83tvgwc.
5. Наблюдения за собой.
Научитесь понимать, какие действия вас успокаивают, а какие наоборот вызывают тревогу. Проведите жизненный менеджмент.
6. Дальше список может состоять из ваших личных предпочтений: массаж, ванна и так далее.
Желаю вам найти свой жизненный баланс, научиться расслабляться и жить счастливо вне зависимости от веса и размера тела.

Если вы хотите научиться справляться с тревогой, подпишитесь на мой аккаунт в Инстаграм @evgeniya_meglinskaya, напишите в Директ “Хочу мк по тревоге”, и я пришлю вам его в подарок.

Если вам сложно справиться с эмоциями без помощи еды, вы периодически “садитесь” на диету, но не доводите дело до конца, то приглашаю вас в группу “Стоп срывам и перееданиям” по ссылке: http://online-group-ins.mylightlife.ru/ где по промокоду SOKRATKO вы получите 20% скидку на все 4 месяца участия.

EVGENIYA_
MEGLINSKAYA

Отсканируйте визитку через приложение Insatgram для быстрого перехода в аккаунт эксперта

АННА ЛЫСЕНКО

@ANNA_LYSENKO_FIT

- 37 лет, дипломированный нутрициолог, фитнес-тренер, мама 2-х девочек
- Приглашенный эксперт на телевидении и радио
- Автор программ "Создание стройной фигуры" и "Восстановление после родов", которые прошло уже более 10000 женщин по всему миру!

Контакты

FACEBOOK

https://m.facebook.com/Beauty-matrix-230783750464627/

YOUTUBE

https://www.youtube.com/channel/UC0kGo4f_fyE60XuzXlJC..

ВКОНТАКТЕ

https://vk.com/beauty_matrix

КАК ПИТАТЬСЯ ЗДОРОВО И СБАЛАНСИРОВАННО БЕЗ СТРЕССА

Я часто слышу такие комментарии: "Правильное питание – не мое, я "сидела" на нем, была вечно голодная, злая и срывалась".

Тут я понимаю, что каждый себе это правильное питание представляет по-разному.

Моя концепция: «Правильное питание – не диета!» Оно индивидуально. Есть система принципов, придерживаясь которых, вы уже очень скоро будете стройнее, здоровее, начнете чувствовать легкость.

Правильное питание в моем представлении – это очень вкусно, сытно, разнообразно! И без фанатизма.

КАКОВЫ ЖЕ КЛЮЧЕВЫЕ ПРИНЦИПЫ ТАКОГО ПИТАНИЯ?

1. Ограничивайте сахар – это и сахар в чай, и сладкие напитки, и газировка, и десерты, и выпечка, и белый хлеб. Иногда сладкое можно есть под настроение, но, если вы хотите быть здоровыми, иметь стройную талию и отличное тело, лучше есть его не чаще 1-2 раз в неделю.

2. Добавляйте медленные углеводы: крупы, бобовые, цельнозерновой бездрожжевой хлеб.

3. Включайте в свой рацион много свежих овощей, фруктов, зелени. Они очень полезны и должны составлять основу питания.

4. Откажитесь от промышленных продуктов вроде колбасы, плавленого сыра, кетчупа, майонеза, полуфабрикатов и замените их свежим и вкусным мясом, рыбой, птицей, морепродуктами.

5. Не жарьте на масле, так как это канцерогенная еда. Вместо жарки тушим, запекаем, готовим на парУ.

6. Обязательно ешьте цельные жиры – из мяса, рыбы, авокадо, орехов, растительного масла первого холодного отжима.

“Держаться – означает рано или поздно сорваться.

На одних усилиях воли сложно протянуть длительное время”

7. Уберите из рациона все соусы: майонез, соевый и т.д. Исключение – овощные соусы со специями, которые вы приготовили сами.

8. Продукты должны быть свежими и цельными (максимум, подверженными заморозке). Все продукты промышленного производства – это вторсырье. Их есть не стоит.

9. Чистая вкусная питьевая вода заменяет основные напитки в рационе. Пейте не менее 1,5-2 литров воды в день!

ЧЕМ ОТЛИЧАЕТСЯ ВЕЧНО ХУДЕЮЩИЙ ЧЕЛОВЕК ОТ ХУДЕЮЩЕГО ВРЕМЕННО И ДО РЕЗУЛЬТАТА (КОТОРЫЙ ОН ПОТОМ СТАБИЛЬНО УДЕРЖИВАЕТ)?

- вечно худеющие пробуют разные диеты, но после любой из них набирают вес обратно
- они считают дни до окончания диеты, мечтая "вот когда я похудею, сразу наемся пирожных"
- вечно худеющие считают, что со снижением веса у них начнется новая жизнь
- для них характерно худеть к праздникам, отпускам, мероприятиям и на них отъедаться.

А ТЕПЕРЬ О ТЕХ, КОМУ УДАЛОСЬ СБРОСИТЬ ЛИШНИЙ ВЕС И ПРОДОЛЖАТЬ РАБОТАТЬ НАД КАЧЕСТВОМ ТЕЛА, НАД КАЧЕСТВОМ ЖИЗНИ:

- они понимают, что диета – это временно, а правильное питание навсегда. И чтобы хорошо выглядеть, надо постоянно правильно питаться и тренироваться
- от правильного питания они получают удовольствие, питаясь вкусно и разнообразно. Правильно – не значит уныло!
- тренировки для них не наказание, а источник удовольствия и вдохновения, новых побед над собой.

Пока вы не поменяете мировоззрение, вы не сможете перейти из первой категории во вторую. Держаться – означает рано или поздно сорваться. На одних усилиях воли сложно протянуть длительное время.

Нужно полюбить и принять этот образ жизни, сделать его неотъемлемой частью своей жизни. И тогда вес будет для вас не проблемой, а лишь цифрой, которую вы можете менять по желанию.

Самая главная ошибка людей, пытающихся перейти на правильное питание, – превращать потребление пищи в диету по принципу: «Нам бы день продержаться да ночь простоять».

Стресс от ограничения на продукты вызывает ощущение обделенности и провоцирует последующие срывы.

Непросто найти баланс: одновременно контролировать свое питание и при этом не чувствовать себя несчастным.

КАК ЖЕ ЭТОГО ДОСТИЧЬ?

1. За счет достаточности рациона.

Он должен быть сбалансированным по БЖУ: если вам чего-то не хватает, то ваше физическое и психологическое состояние будет не самым лучшим.

2. Отказавшись от сладкого ради улучшения качества тела.

Это совсем не каторга, это ваш личный выбор. В любой момент вы можете поменять выбор и есть сладкое хоть в каждый прием пищи.

3. Осознав, что вкусное – это не только всякий пищевой мусор вроде картошки фри, тортов, мороженого, колбасы и выпечки.

Правильное питание МОЖЕТ быть вкусным. Можно готовить из настоящих продуктов, добавлять специи и приправы, получая очень вкусные блюда.

4. Приняв тот факт, что нежелание правильно питаться – это лень и желание плыть по течению.

Человек не хочет напрягаться, потому что так ему проще. Съел что попало и пошел по делам. А что там со здоровьем и с внешностью – не важно.

Правильное питание – это не обязательно дорого! Ведь можно выбирать свежие продукты по карману, которые по стоимости сопоставимы с дорогими полуфабрикатами.

Правильное питание – это уважение к себе, вклад в свое здоровье!

Правильное питание – не равно похудению! Питаясь одними и теми же продуктами, вы можете худеть, поддерживать вес и набирать массу. Все дело в БЖУ и пропорциях.

По мере приобретения опыта вы научитесь подстраивать свое питание под текущие цели ИНТУИТИВНО.

Не обязательно пожизненно взвешивать продукты. Через некоторое время вы будете на глаз видеть свою порцию и знать, что убрать, а что добавить в рацион. При некоторой сноровке вы будете составлять свой рацион очень вкусно и разнообразно.

Я не призываю всех быть качками и фитоняшками. А вот быть стройным, сильным и здоровым, не только внешне, но и внутренне, желательно всем! Просто ради самих себя и качества вашей жизни.

Переходите в мой аккаунт @anna_lysenko_fit. Там я пишу о питании, мотивации, тренировках (домашних и в тренажёрном зале), о сохранении здоровья и молодости, саморазвитии. Делюсь видео с тренировками.

Для всех вас я подготовила бонус: *чек-лист со списком медицинских анализов*, которые необходимо сдать каждому человеку, чтобы продиагностировать своё здоровье. По их результатам я дам комментарии.

Подпишитесь на @anna_lysenko_fit, отправьте в Директ «Антидостигатор от СоКратко" и получите свой подарок!

ANNA_LYSENKO_
FIT

Отсканируйте визитку через приложение Insatgram для быстрого перехода в аккаунт эксперта

УНИВЕРСИТЕТ MINDVALLEY

@UNIVERSITET_MINDVALLEY

О Mindvalley
Мы часто слышим от наших студентов, что современное образование не дает им знаний для реальной жизни, знаний, которые помогли бы им сделать эту жизнь ярче, лучше, счастливее. Поэтому в Mindvalley мы знакомим наше сообщество с легендарными учителями, чтобы заполнить существующие пробелы в их образовании.

Сегодня компания Mindvalley - не только крупнейшая образовательная платформа с 15-летним опытом работы. Мы — сообщество из 5 миллионов человек в 150 странах мира, где каждый стремится стать лучшей версией себя, использует свои способности, чтобы помочь продвинуть человечество вперёд.

Мы —это 300+ сотрудников из 56 стран.
Американский деловой журнал Inc внес Mindvalley в топ работодателей мечты. Forbes пишет о Mindvalley как об инициаторе глобальной революции в образовании.

И сегодня мы готовы познакомить вас с одним из самых популярных учителей Mindvalley, автором программы-бестселлера «Супермозг», **Джимом Квиком**.
Джим - один из самых востребованных экспертов по скоростному обучению в мире среди звезд, профессионалов и лидеров своих сфер, который работает с такими топовыми клиентами, как Гарвардский университет, Nike, Virgin, голливудская студия «Фокс» и Университет Сингулярности.

Контакты

INSTAGRAM
@universitet_mindvalley

YOUTUBE
https://www.youtube.com/channel/UCs0OIt1aPZf6QggLBnVKnvQ

САЙТ
http://ru.mindvalley.com

10 ПРИЁМОВ ДЛЯ РАСКРЫТИЯ СУПЕР-СПОСОБНОСТЕЙ МОЗГА, КОТОРЫЕ ВЫ ЗАХОТИТЕ ВНЕДРИТЬ В СВОЮ ЖИЗНЬ

Наукой доказано, что эти 10 вещей помогают стать быстрее, умнее, лучше, оптимизировать здоровье своего мозга и свою физическую форму:

№1. ХОРОШАЯ ПИЩА ДЛЯ УМА

Это важно, потому что вы – это то, что вы едите. То, что вы едите, важно – особенно для вашего серого вещества.

Есть продукты, которые особенно полезны для вашего мозга. Это:
1. Авокадо
2. Черника
3. Брокколи
4. Кокосовое масло
5. Яйца
6. Зеленые листовые овощи
7. Лосось
8. Куркума
9. Грецкие орехи
10. Тёмный шоколад

№2. ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ НЕГАТИВНЫХ МЫСЛЕЙ

Мы моем пищу, которую едим, а как насчёт наших мыслей? Как насчёт того, чтобы провести следующие 30 дней своей жизни, пытаясь думать позитивно, без жалоб, страха, обид и обвинений?
Думать только о том, чего вы хотите в своей жизни?

№3. ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ

Я люблю повторять так: «Тело шевелится – мозг веселится». Это могут быть даже не тренировки, а просто движения тела для того, чтобы разогнать сердце. Ведь, разгоняя сердцебиение, вы улучшаете приток крови к мозгу.

№4. ПИТАТЕЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА ДЛЯ МОЗГА

Омега-3, Гинко билоба, витамины группы В... Я не нутрициолог, но всё же рекомендовал бы вам регулярно проходить анализы на витамины и микронутриенты. Ведь нехватка некоторых веществ в организме может приводить, в частности к снижению когнитивных способностей.

№5. ПОЗИТИВНО НАСТРОЕННОЕ ОКРУЖЕНИЕ

Здесь всё ясно: мы становимся теми, с кем проводим больше всего времени. Мы копируем их привычки, их поведение, их мыслительные паттерны.

№6. ЧИСТАЯ ОКРУЖАЮЩАЯ СРЕДА

Это также полезно для вашего мозга. Заметьте: когда вы приводите в порядок свой рабочий стол или свои документы, ваши мысли тоже становятся яснее. Это также и о чистых воздухе и воде, ведь вокруг огромное количество веществ, которые оказывают негативное воздействие на ваш мозг.

№7. ХОРОШИЙ СОН

Это важно по 3 причинам:

- Во сне усвоенная нами информация из краткосрочной загружается в долгосрочную память.
- Хороший сон значительно уменьшает вероятность возникновения атеросклероза и деменции.
- Нам нужно видеть сны!

№8. ЗАЩИТА МОЗГА

Важно защищать свою голову от ударов и электромагнитных полей: надевайте шлем при езде на велосипеде, меньше пользуйтесь девайсами. Ваше здоровье – в ваших руках!

№9. ОБУЧЕНИЕ НОВОМУ

Обучайтесь чему-то новому каждый день в течение жизни, тренируйте свои мыслительные мускулы – так вы сохраните свой мозг в хорошей форме.

№10. УПРАВЛЕНИЕ СТРЕССОМ

Медитация, техники расслабления, массаж, йога – всё, что работает для вас, хорошо.

Задание:

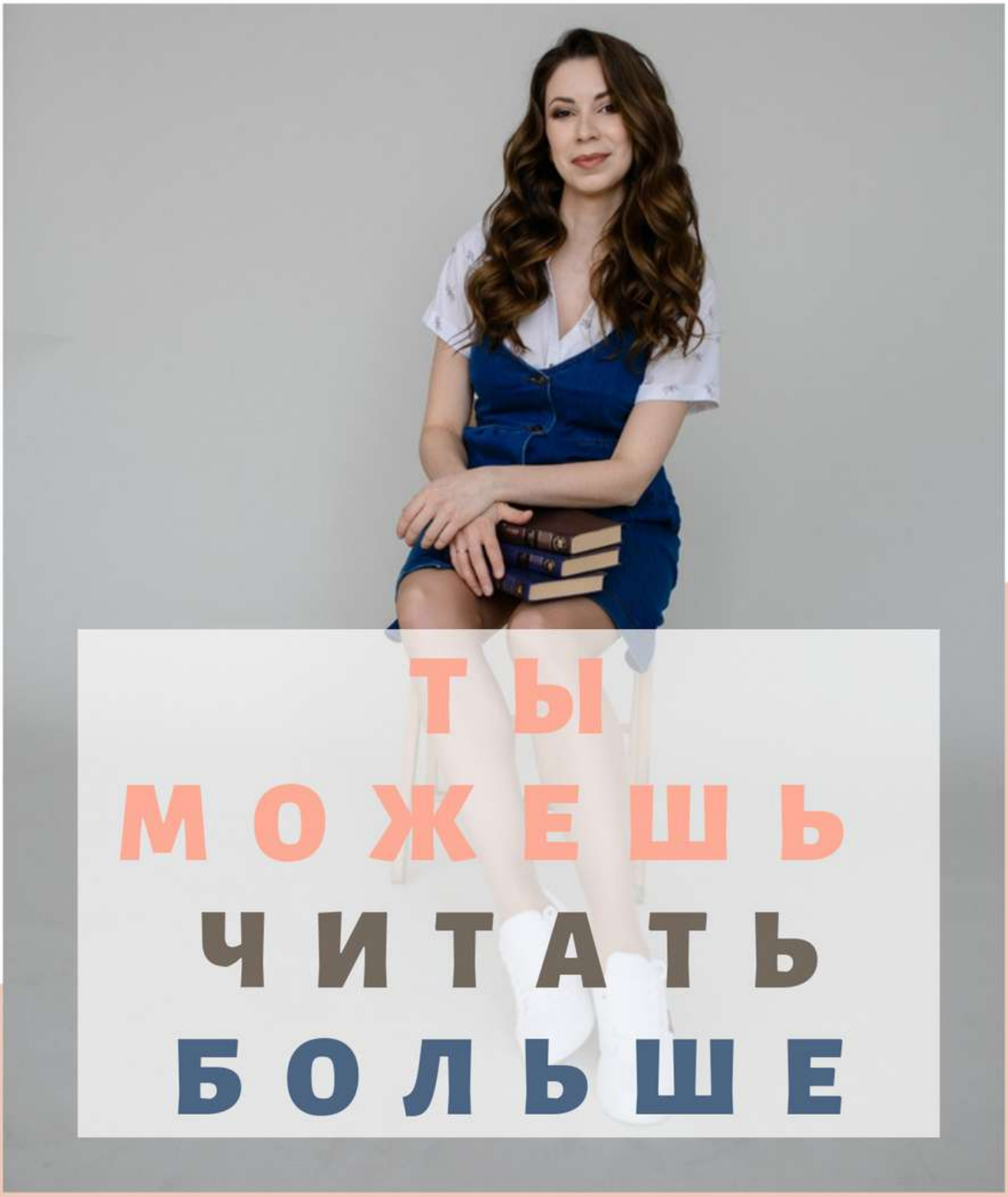
Оцените себя по шкале от 1 до 10 по каждому пункту списка, ответив на вопрос: «Как хорошо обстоят мои дела в этой области?».

И, исходя из ответов, решите, какие изменения в своем образе жизни вы готовы произвести уже сегодня.

Подпишитесь на аккаунт сообщества Mindvalley в Инстаграм @universitet_mindvalley и напишите в Директ секретную фразу «Антидостигатор от СоКратко», чтобы получить бесплатный доступ к мастер-классу Джима Квика о том, как дать раскрыться вашему Супермозгу и кардинально улучшить память.

UNIVERSITET_
MINDVALLEY

Отсканируйте визитку через приложение Insatgram для быстрого перехода в аккаунт эксперта



Читайте только самое главное!

Мы убираем "воду" из самых популярных книг по саморазвитию, а вы получаете БОЛЬШЕ знаний за МЕНЬШЕЕ время!

www.sokratko.ru

СЕМЬЯ

СВЕТЛАНА НЕГАНОВА

@NEGANOVKA

- Психолог
- Автор Лавмарафона "Влюбиться в себя"
- Автор курса "Договориться до счастья"
- Помогаю женщинам полюбить себя и построить гармоничные отношения без манипуляций и выноса мозга

Контакты

INSTAGRAM

@neganovka

YOUTUBE

https://www.youtube.com/channel/UC4TTpjU3-fp4EcWSlvPXBbg

САЙТ

http://www.neganovka.ru

КАК СПРАВИТЬСЯ С ТОКСИЧНЫМИ ОТНОШЕНИЯМИ?

Можно ли достичь баланса и ощутить себя счастливой, когда болит голова, ноет зуб, случилась диарея или трут новые туфли? Нет.

Еще сложнее быть в гармонии с собой, когда болит душа, отравленная токсичными отношениями.

Когда начальник тиран, мама упрекает в неблагодарности, подруги завидуют или вечно жалуются на жизнь, а муж манипулирует и обвиняет в эгоизме, медитации не спасут, дыхательная гимнастика не поможет восстановить баланс.

Тут нужны меры посерьезнее.

ПРИЗНАКИ ТОКСИЧНЫХ ОТНОШЕНИЙ С МУЖЧИНОЙ:

1. Обесценивание

Вам постоянно указывают ваше место. Могут звучать такие фразы: «Кому ты кроме меня нужна», «Вспомни, кем ты была до меня».

2. Критика якобы во благо

Чтобы вы занялись своей фигурой и стали красоткой. Может ли любящий мужчина хотеть, чтобы у вас была тонкая талия и упругая попа? Конечно! Сам факт желания не говорит о токсичности. Вопрос в том, как это выразить. Токсичный муж будет обзываться, якобы мотивируя вас. Любящий муж купит абонемент в фитнес клуб, предложит вместе пойти в бассейн, побудет вечером с детьми, чтобы освободить вам время для похода в спортзал, покажет личный пример.

3. Обвинения по поводу и без

Вас будто постоянно заставляют оправдываться и искупать свою вину.

4. Манипуляции

У вас складывается ощущение, что вас используют. Партнер достигает своих целей за ваш счет.

**“Не пытайтесь контролировать и переделывать людей. Не надо догонять обидчика и доказывать ему, что вас нельзя обижать.
Хочет обижать людей? Пусть делает это с кем-то другим, но не с вами”**

Почему мы выбираем токсичные отношения?
Главная причина - нелюбовь к себе. Мы сами относимся к себе плохо. Критикуем себя, занимаемся самоедством и самобичеванием. Не верим, что достойны счастья, боимся обидеть, а в итоге игнорируем свои чувства. Когда мы встречаем вежливого, порядочного, достойного мужчину, то не замечаем его. Нам он кажется скучным или неискренним. Он говорит комплименты, но мы не верим ему, потому что сами себя никогда не хвалим!

Нам «нужен» тот, кто обесценивает нас так же, как мы себя!

Поэтому главная профилактика токсичных отношений – развивать любовь и уважение к себе.

ЧТОБЫ ПОВЫСИТЬ УРОВЕНЬ ЛЮБВИ К СЕБЕ, РЕКОМЕНДУЮ:

1. Напишите список из 10 действий, которые вы бы делали, если бы любили себя.
2. Напишите список из 10 действий, которые вы бы НЕ делали, если бы любили себя.
3. Выберите самые простые из написанных действий и начинайте внедрять их в свою жизнь. Что из перечисленного вы осуществите прямо сегодня?
4. В течение дня спрашивайте себя почаще: а что бы я сделала в этой ситуации, если бы любила себя? А как бы я отреагировала и что бы я ответила?
5. Не забывайте хвалить себя, заведите дневник успехов, а также говорите себе комплименты вслух при других людях.
6. Спросите у трех своих знакомых, за что они ценят вас.

ПАРАЛЛЕЛЬНО С ПОВЫШЕНИЕМ УРОВНЯ ЛЮБВИ И УВАЖЕНИЯ К СЕБЕ ВЫПОЛНЯЙТЕ СЛЕДУЮЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ:

1. **Дайте людям свободу быть собой!**

Не пытайтесь контролировать и переделывать людей. Не надо догонять обидчика и доказывать ему, что вас нельзя обижать. Хочет обижать людей? Пусть делает это с кем-то другим, но не с вами. Люди имеет право делать что хотят. Даже орать и манипулировать. Вы имеете право выбрать, как на это реагировать: терпеть или уйти, промолчать или обозначить границы.

2. **Вместо того, чтобы приказывать, что человеку делать и чего не делать, говорите о своих чувствах.**

«Мне страшно, когда ты кричишь», «Мне больно слышать обвинения», «Мне обидно, когда ты манипулируешь мной».

3. **Обозначайте свои границы.**

«Я женщина, на которую кричать нельзя, со мной не работают манипуляции», «Когда мужчина орет на женщину, я теряю к нему уважение. Боюсь, что однажды я могу потерять уважение к тебе».

4. **Обозначьте условия продолжения разговора.**

«Я буду готова обсудить ситуацию, когда ты успокоишься. В спокойном тоне мы поговорим и всё решим».

Что делать, если мужчина манипулирует любовью? Мол, если ты меня любишь, то сделаешь то и это. Скрытый смысл данного послания: «Я знаю, что ты боишься меня потерять. Я хочу контролировать тебя, играя твоими чувствами».

Ответы могут быть такими: «Дорогой, данная постановка вопроса является жесткой манипуляцией. Уверена, ты использовал ее неосознанно», «Я правильно понимаю, что для тебя очень важно то, о чем ты просишь?».

Обсудите условия выполнения просьбы, убрав любовь, как предмет торга: «Дорогой, давай найдем решение, которое устроит нас обоих».

Важно!
Если вы понимаете, что находитесь в отношениях не просто с токсичным человеком, а именно с тираном или абьюзером, обязательно обратитесь к психологу. Часто из таких отношений не выбраться самостоятельно. Начать можно со звонка по телефону доверия.

Если в целом ваш муж неплохой человек, но вам с ним в последнее время плохо (много обвинений, критики, манипуляций), то применяйте советы из этой статьи!

ФРАЗЫ И МЫСЛИ, КОТОРЫЕ УБИВАЮТ ОТНОШЕНИЯ С СОБОЙ И С ДРУГИМИ, МЕШАЮТ ДОСТИЧЬ БАЛАНСА

Наши мысли и слова определяют нашу реальность.
Хотите быть в гармонии с собой и научиться формировать развивающую среду для себя, мужа и детей? Тогда обратите внимание на то, что и как вы говорите.

1. Мне ни с кем никогда не было так хорошо, как с тобой.
В этой фразе есть сравнение. Лучше скажите: «Мне с тобой удивительно хорошо!».
2. За что ты меня так НЕ любишь?
Наш мозг устроен так, что он ВСЕГДА будет искать ответ на заданный вопрос.
Даже если в ответ он скажет: «Ну что ты, я тебя очень люблю!», его мозг продолжит искать ответ на вопрос: «За что НЕ любит».
Вместо этого подумайте, что стоит за этим вопросом? Обида, горечь, разочарование? Поделитесь своими чувствами с партнером: «Мне обидно, мне больно, когда...»
3. Что тебе мешает? В чем проблема? Что тут сложного?
Когда этот вопрос задаю вам я как психолог, на консультации мы начинаем разбираться с проблемой. Но ваш собеседник, скорее всего, окончательно убедится в том, что ему что-то мешает. Мозг будет искать ОТМАЗКУ (помеху), а не решение. Более эффективный вопрос: «Что могло бы помочь? Каким могло бы быть решение? Какой совет можно было бы дать другому человеку в подобной ситуации?» Проективные вопросы хороши во многих случаях, когда человек в затруднении.
4. Почему это до сих пор не сделано?
Вы действительно хотите знать, почему НЕ сделано? Или вам больше интересно, когда будет сделано? Вежливо, без наезда поинтересуйтесь о сроках: "Сколько тебе понадобится времени, чтобы закончить? Могу я тебе чем-то помочь?"
5. Надо выбрать: или-или.
Когда предлагается выбор, мозг ВСЕГДА начинает выбирать.
Вы тратите усилия на попытку выбрать между семьей и реализацией себя в обществе? Тех же стараний будет стоить ответ, как совместить то и другое. Допустите мысль, что это ВОЗМОЖНО. И вы найдете ответ.
6. Ты моя умница! Настоящий рыцарь! Молодец!
Хорошие, в общем-то, слова. При этом важно не только то, что вы говорите, но и то, КАК вы говорите.
«Умница, молодец!» – так говорят матери своим детям, это похвала в виде оценки. Если хотите стать для кого-то авторитетом, «быть сверху», то хвалите именно этими словами с соответствующей интонацией позиции сверху.
7. Я такая, потому что детство у меня такое было.
Сколько можно обвинять родителей? Пора взять ответственность за свою жизнь и заменить реактивную позицию на проактивную. Формируйте себя мыслями, действиями.
8. Нам надо поговорить.
Эта фраза по настроению мало чем отличается от: «Завтра в школу с родителями». Неизвестно, о чем предстоит разговор, но как-то заранее напрягает. Лучше сразу задайте волнующий вас вопрос: "Дорогой, что ты думаешь по этому поводу?"
9. Я знала, что так и будет (ой, да знаю я, что ты мне скажешь).
Тот самый случай, когда лучше молчать, чем говорить! Даже когда распирает от желания сказать: "Я же говорила" - просто промолчите! Грустно вздохните, посочувствуйте. Испугайтесь больше, чем он. Спросите: "И что теперь делать?"
10. Небось, к любовнице ходил? (типа шуточка).
Конечно, адекватный мужчина, который принял осознанное решение быть верным семьянином, не побежит после этой шутки к любовнице. Но зачем шутки, выдающие ваши сомнения?

Ревность (даже шуточная) – это НЕУВЕРЕННОСТЬ. Причем НЕ в муже, а в себе!
Вместо этого скажите: "Любимый, я очень соскучилась по тебе".

С мужем можно развестись, но что делать, если у вас токсичные отношения с родителями? Мама манипулирует здоровьем, папа обвиняет в том, что вы неблагодарная дочь? Свекровь лезет в вашу жизнь?

Подпишитесь на мой Инстаграм @neganovka, напишите в Директ «Родители, детокс» и я пришлю подробную инструкцию, как обозначить границы и не испортить отношения с токсичным родителями.

NEGANOVKA

Отсканируйте визитку через приложение Insatgram для быстрого перехода в аккаунт эксперта

ЕКАТЕРИНА КЕЩЯН

@KATYAKESHCHYAN

- Жена, мама двух девочек
- Владелица и организатор свадебного агентства «Дом Свадеб Кати Кещян»
- Автор и ведущая онлайн интенсива «Школа для координаторов»
- Автор и идейный вдохновитель информационного портала для женщин «Уткин Дом»
- «Президент» закрытого клуба для девушек
- Вечно в движении и развитии
- Создаю тепло и уют всегда и везде
- Мотивирую своим примером

Контакты

INSTAGRAM

@katyakeshchyan

@katyakeshchyan_club

@domsvadeb

САЙТ

http://www.katyakeshchyan.com

http://www.dom-svadeb.ru

https://www.utkindom.com

ГАРМОНИЯ: СЕМЬЯ И САМОРЕАЛИЗАЦИЯ

Здравствуйте! Меня зовут Катя. Тема моей статьи для вас - семья и самореализация. Я не специалист в отношениях, поэтому мне нечему вас научить. Но я прошла определенный путь, которым могу поделиться. Возможно, где-то вы узнаете себя и возьмёте что-то на заметку.

Говорят, самые глубокие заблуждения те, в которых женщина считает, что сможет изменить мужчину, а мужчина считает, что женщина никогда не изменится.

Я всегда знала, что моя взрослая жизнь начнется с построения семьи. Это моя высшая ценность в жизни.
В то время, как кто-то говорил, что сначала нужно «встать на ноги», потом выходить замуж/жениться, я считала, что для меня лучше добиваться чего-то вместе, поддерживая друг друга, идти рука об руку с любимым человеком.

Так и получилось: на четвертом курсе я познакомилась с будущим мужем, в конце пятого мы поженились.
Через полтора года так сложились звезды, что я решила открыть агентство по организации семейных мероприятий. Супруг меня сильно поддержал и был крайне рад тому, что я нашла дело для души.

За время существования и различных трансформаций моего агентства, я родила двоих детей, что, по большому счету, никак не отразилось ни на моей активности, ни на развитии дела. Все показатели только выросли.
В чем соль?
В том, что постепенно, с ростом масштаба моих амбиций, муж наращивал тревогу по этому поводу и все чаще у нас были разговоры на тему того, что я слишком разогналась.
Ну, и сопутствующие темы с различными внутренними деталями не остались в стороне и порождали конфликтные ситуации, потому что у каждого из нас есть свое личное мнение на любой вопрос.

К чему это я?

В любой семье есть конфликты. В любой. Даже если вам так не кажется со стороны. Я вообще остерегаюсь семей, которые преподносят себя суперидеальными во всех отношениях.
Но эти конфликты очень разные и у всех с разным исходом. Для меня

“Еще один принцип: если нужны изменения, я начинаю с себя.

Когда меняюсь я, меняются все и всё вокруг. Это неизбежно”

конфликт – это точка роста. Конфликт должен быть конструктивным. Это когда, обмениваясь своими разными мнениями, вы не стремитесь доказать, что именно вы правы, а хотите понять сторону другого и принять, что у него так, а у вас вот так, и найти точки соприкосновения.

Семья – это любовь, поддержка и вселенское принятие. Это место, где тебя примут таким, какой ты есть. Но требовать этого от других, не давая подобного от себя, – нечестно.

Я вообще за честность всегда и везде. Я тот человек, для которого горькая правда в миллиард раз лучше сладкой лжи. И я всегда начинаю с себя и своей головы, со своего отношения к людям и ситуации.

У меня есть постоянный психолог, которому я звоню не за советом, а за тем, чтобы она показала мне ситуацию сверху и без принятия чьей-либо позиции. Это очень ценно. Знаете, когда эмоционально ты ввязан в ситуацию, за этими эмоциями довольно сложно увидеть ядро обсуждаемого вопроса. А после таких обсуждений многое понимаешь и начинаешь слышать за эмоциональными словами настоящие чувства, например, тревогу или страх.

Вот, если откровенно, что изменилось с моим желанием самореализовываться?

Мои ценности не изменились нисколько, просто я поняла, чего хочу, и стала активно идти к этому. Для супруга это страшно – мы изначально так не договаривались, а кто знает, что взбредет в мою голову в следующие 5 лет? Страх потери контроля ситуации. Это нормально, особенно для мужчины.

КАК С ЭТИМ БЫТЬ?

Доверять и разговаривать.

Доверие – это вообще базовая штука в отношениях. И здесь речь не только о доверии в отношении какого-то интимного опыта. Здесь речь о большом человеческом доверии. Принимать чужое мнение, понимая, что это взрослый человек, и, если он так решил для себя, то так и надо, потому что это его решение, – это тоже доверие.

Разговоры. По моему опыту, далеко не каждая пара в состоянии построить и выдержать диалог. А как так жить, не имея возможность просто поговорить с самым близким человеком? Мы активно практикуем разговоры с самого начала отношений. Здесь главное – не падать духом, даже если что-то пошло не так, и всегда видеть конечную цель – донесение своей позиции (не путать с «доказать, что моя позиция правильная»), понимание позиции партнера и налаживание отношений.

Помню свое потрясение, когда пришло реальное осознание, что все люди разные. И одной правильной позиции вообще нет. В семье это понимание тоже важно, потому что, так или иначе, мы судим по себе.
Я очень «за» осознанные отношения.

Осознанность – это ответственность. Когда человек берет на себя ответственность за все, что с ним происходит в его жизни, всем становится намного проще.
Еще один принцип: если нужны изменения, я начинаю с себя. Когда меняюсь я, меняются все и всё вокруг. Это неизбежно.

ЧТО Я ДЕЛАЮ ЕЩЕ?

У нас есть няня, она приходит 5 раз в неделю на 10 часов. Но, честно, этого времени совсем не хватает (здесь были бы плачущие смайлики))), потому что это совсем не значит, что я сдаю детей в 10 утра и забираю в 8. Если я дома, дети часто просто у меня "на голове", и меня занимает куча бытовых вопросов: приготовь, прибери, переодень, возьми на ручки и т.д. И еще, конечно, муж с совершенно нестандартным графиком.

Поэтому я стараюсь построить свое расписание, учитывая потребности всех членов моей семьи.

Например, я знаю, что, если утром муж будет дома, мы завтракаем вместе примерно в одно и то же время, поэтому свои встречи и звонки я назначаю, учитывая этот момент. Если у меня есть срочное дело, которое может занять семейное время, мы договариваемся с супругом, чтобы он посидел с детьми. Договариваемся, а не ставлю перед фактом.

Если есть важное дело, которому нужно уделить максимальное внимание и концентрацию, я работаю вне дома.
Важно понять: все, что я делаю, не противоречит моим семейным ценностям, не вредит моим детям и мужу, а просто делает меня счастливой.

Я часто останавливаюсь и оцениваю ситуацию, потому что каждый может заблудиться и уйти в другую сторону, реально сделав что-то неприятное и противоречащее изначальной принципиальной позиции.

Я стремлюсь к тому, чтобы семья для нас для всех была радостью и тихой гаванью. И это большой труд, как бы банально это не звучало.

И я очень надеюсь, что, поделившись своим опытом, я хоть немножечко помогла вам, тем, кто читает эти строки, понять, что все решаемо.

Приглашаю вас бесплатно вступить в мой клуб для девушек. Для этого оставьте заявку на подписку в аккаунте Инстаграм @katyakeshyan_club и напишите в Директ «Антидостигатор от СоКратко». Там мы все очень настоящие))

Я приглашаю полезных спикеров для девушек, мы делимся полезной информацией, нашим опытом, встречаемся офлайн и просто дружим.

А если у вас планируется семейное торжество, то напишите мне в Директ в личный аккаунт @katyakeshchyan или на почту katya@dom-svadeb.ru, и я вас проконсультирую, как и что можно лучше сделать, чтобы праздник удался на 100%.

KATYAKE
SHCHYAN

Отсканируйте визитку через приложение Insatgram для быстрого перехода в аккаунт эксперта

ЕЛЕНА КУЛИКОВА

@MONTEKUL

- Основатель Клуба осознанных родителей CogA Kids
- Основатель онлайн школы для родителей Montekul
- Более 5 лет глубоко погружена в Монтессори метод
- Посетила множество тренингов и семинаров от российский и зарубежных Монтессори педагогов и тренеров
- Участник международных конференций, посвященных Монтессори педагогике
- Закончила курс повышения квалификации "Психолого-педагогические основы педагогической системы М.Монтессори"
- Инстаграм и YouTube блогер аудиторией более 37 000 человек
- Мама двоих детей с 17-летней разницей в возрасте

Контакты

YOUTUBE

https://www.youtube.com/channel/UCrUNP5usBB7yM_0jvY8nMcA/featured

INSTAGRAM

@montekul
@cogakids.club

ПОЧЕМУ ВАЖНО СМОТРЕТЬ НА РЕБЕНКА ИЗ БУДУЩЕГО: СЕКРЕТЫ ВОСПИТАНИЯ ДЛЯ СЧАСТЛИВОЙ ЖИЗНИ

Наверняка вам известны примеры, когда и мама с папой при деле, и дети развиты и успешны. А бывает, что мама всю себя отдает ребенку, и в результате куча проблем.

Как же так? В чем секрет? Какими компетенциями должен обладать родитель, чтобы вырастить успешную личность? Обязательно ли сидеть в декрете 3 года или можно поручить воспитание бабушкам и няням?

Давайте разбираться.
Есть определенные законы развития человека, и тут против природы не попрешь. В этой статье я перечислю основные моменты, которые стоит знать осознанному родителю.

В процессе взросления ребенок проходит несколько стадий развития. У каждого возрастного этапа свои задачи. Очень важно следить, чтобы эти задачи выполнялись в той последовательности, в которой это предусмотрено природой.

ПЕРВЫЕ ТРИ ГОДА

Самый важный период в жизни человека. Многие об этом слышали, но не все понимают, чему именно стоит уделить внимание на этом этапе. Основная задача возраста - приобретение всех присущих человеку характеристик. Ребенок учится ходить, говорить, манипулировать предметами и приобретает функциональную независимость. Если создана благоприятная среда, то к трем годам ребенок легко входит в контакт с незнакомыми взрослыми, умеет самостоятельно есть и одеваться, знает, чего хочет, и может самостоятельно занять себя игрой.

ОТ 3 ДО 6 ЛЕТ

Это период совершенствования движений и утончения чувств. Сейчас важно создать среду, богатую разными сенсорными стимулами, предоставить свободу деятельности, но и не забывать четко выстраивать границы. Ребенку все еще важен дом и близкое окружение, и не менее важен первый опыт социализации.

“Дайте ребенку возможность самостоятельно исследовать.

Создайте безопасную среду, в которой он сможет получить собственный опыт”

Многие родители на этом этапе стараются подготовить ребенка к школе, предлагая ему много обучающих занятий, тем самым оказывая медвежью услугу и убивая внутреннюю мотивацию к учебе. Гораздо важнее сейчас стимулировать развитие воли, которая и будет лучшим помощником в обучении. А развитию воли способствует правильное сочетание свободы и дисциплины.

НА СТАДИИ ОТ 6 ДО 12 ЛЕТ

мы видим уже совсем другого ребенка, с новыми характеристиками и особенностями.

Мозг достаточно созрел для работы воображения и абстрактного мышления, идет активное развитие интеллекта. Если на предыдущих этапах важно было приобрести функциональную независимость, то сейчас речь идет об интеллектуальной независимости.

Важно научить ребенка учиться, не ограничивать его стремление к познанию школьной программой, а стараться открыть мир как можно шире. Дети в этом возрасте стремятся к групповой работе, поскольку там они могут тренировать разные социальные роли, что тоже является очень важной задачей возраста, поэтому будьте осторожны с домашним обучением. Сейчас дети не ждут от нас ответов на все вопросы, интересно во всем разбираться самим и нужно дать им такую возможность.

Ребенок от 6 до 12 лет – это культурный исследователь. Чтобы исследовать культуру, в которой живешь, в нее нужно погрузиться. Дайте ребенку возможность самостоятельно исследовать. Научите его пользоваться общественным транспортом и библиотекой, звонить по телефону, договариваться и организовывать мероприятия, создайте безопасную среду, в которой он сможет получить собственный опыт.

ДАЛЬШЕ НАС ЖДЕТ НЕПРОСТОЙ ПЕРИОД ОТ 12 ДО 18 ЛЕТ

Все ведь слышали о трудных подростках? Это стадия исследования отношений и приобретения эмоциональной независимости.

В первой половине стадии (12-15 лет) наступает пубертатный период – время глобальных изменений в организме, приобретение функции воспроизводства потомства.

Во второй половине стадии (15-18 лет), когда физиологические изменения уже закрепились, появляется интерес к исследованию проблем, связанных с жизнью общества, и возникает вопрос: "А кто же я в этом мире?".

Важно дать ребенку возможность на собственном опыте познать экономические и социальные взаимосвязи, чтобы научиться выстраивать свою жизнь в обществе. Сейчас ребенок также нуждается в свободе и ограничениях, наставничестве со стороны взрослого. В отличие от предыдущих стадий, сейчас родителю сложно оставаться наставником, поскольку запущен очень сильный механизм отделения от семьи. Но мы можем помочь с выбором авторитетного наставника вне семьи и всеми силами стараться сохранить отношения с ребенком.

ВОЗРАСТ ОТ 18 ДО 24 ЛЕТ

Довольно спокойная и стабильная стадия развития. На этом этапе консолидируется весь полученный ранее опыт, приходит осознание ответственности за принятие решений.

Основной вопрос этапа: "Что мне делать со своей жизнью?" Осуществляется выбор профессии и происходит реализация исследователя-специалиста. И то, насколько готов будет ребенок сделать свой самостоятельный осознанный выбор, основанный на понимании своих личностных характеристик и потребностей, понимании своего места в этом мире, будет зависеть от того, каким был весь его предыдущий опыт на пути развития, начиная с самого рождения.

Возвращаясь к поставленному в начале вопросу, хочется сказать: нет однозначного ответа "как надо". Каждая семья выбирает свой путь, опираясь на свои цели и возможности. Важно, чтобы родители понимали, какой путь предстоит пройти ребёнку, и осознавали свою роль в этом процессе.

В CogA Kids Club мы помогаем родителям понять потребности ребенка на каждом возрастном этапе и научиться создавать правильную развивающую среду.

Мы опираемся на научный доказательный подход, на знания о сензитивных периодах развития, формировании привязанности и особенностях развития мозга.

Это сообщество осознанных родителей со своей обучающей платформой, где вы найдете информацию о гармоничном развитии детей, правила счастливого детства и лайфхаки по воспитанию, поддержку профессиональных экспертов и новых друзей, с которыми будете на одной волне.

Приглашаю вас на официальную Инстаграм-страницу нашего Клуба @cogakids.club.

Для всех читателей сборника я приготовила подарок: бесплатный доступ к записи вебинара "Памятка родителю ребенка от 0 до 12 лет", в котором я подробно рассказываю о потребностях и особенностях развития детей 0-12.

Переходите по секретной ссылке для читателей сборника "Антидостигатор" от СоКратко https://cogakids.ru/memo_form и получите свой подарок!

COGAKIDS.CLUB

Отсканируйте визитку через приложение Insatgram для быстрого перехода в аккаунт эксперта

ЕКАТЕРИНА СТРИЖ

@KATRIN.STRIZH

- Технолог по восстановлению волос
- Создала свой бренд косметики для волос Hair.Repair
- Дочь - блогер, 3 млн подписчиков
- Учится онлайн, в школу не ходит
- Рассказываю, как строю бизнес
- Делюсь лайфхаками

Контакты

INSTAGRAM
@katrin.strizh

FACEBOOK
http://www.facebook.com/kattrinstrizh

YOUTUBE
http://www.youtube.com/channel/UCoj5iZXcdhYH_sEkUqlT8zg/featured

КАК ВЫРАСТИТЬ РЕБЕНКА УСПЕШНЫМ И СЧАСТЛИВЫМ

Каждый родитель мечтает о лучшем будущем для своего ребенка и делает для этого все, что только может. Но помочь ребёнку стать успешным – ещё полдела, ведь успешность без счастья не имеет смысла.

Вот главный принцип воспитания, которым рекомендуют руководствоваться психологи: **если вы не знаете, как делать правильно, просто любите своего ребёнка.**

Просто любите, не пытаясь найти самое лучшее и не заставляя его посещать те кружки и секции, которые ему не нравятся или не интересны.

Не беспокойтесь о том, что дитя будет бездельничать. Ребенок так устроен, что он не сможет долго сидеть без дела: он начнет пробовать то и это, изучать, ставить эксперименты. В это время ему лучше просто не мешать: он ищет себя. Ищет то занятие, которое будет по душе именно ему.

Почему важно найти свое? Потому что это дает энергию, и пусть вам кажется бредом то, чем он занимается.

Мы живём в новом веке. Мир будущего другой, и мы не знаем, что в нем будет актуально. В этом плане дети знают даже гораздо больше нас. Поэтому лучше им просто не мешать.

9 ПРАВИЛ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ВАШЕМУ РЕБЕНКУ РАСТИ АКТИВНЫМ, ЛЮБОЗНАТЕЛЬНЫМ И ДЕЯТЕЛЬНЫМ

- **Хвалите: позитивная мотивация всегда эффективнее негативной**

Ловите момент и хвалите ребенка за то, что он сделал правильно и хорошо. Это касается и помощи по дому, и его интересов.

- **Растите ребёнка в зоне естественных интересов**

Обязанности – это хорошо, но эффективно развиваться ребенок может только в зоне естественных интересов. Очень важно с раннего

детства отслеживать, чем увлекается ребёнок.

Почему? Потому что никогда ребенок не достигнет максимального успеха в зоне чужих интересов, чужих желаний.

Выявляйте таланты ребенка и способствуйте их развитию. Уделяйте внимание каждому самому маленькому увлечению. В этом вопросе пустяков нет. То, что кажется пустяком вам, может стать основой для чего-то большего в жизни вашего ребенка.

И, возвращаясь к предыдущему пункту, помните про позитив. Хмурый и не умеющий заинтересовать педагог отобьет желание заниматься даже самым интересным делом. Найдите позитивного педагога, с которым интересно, или сами подсуньте, например, интересные обучающие видео. Вы удивитесь, сколько всего можно освоить бесплатно через интернет.

И ведь никого не надо заставлять: в зоне естественных интересов ребенок будет просить «добавки» снова и снова. В этом и весь секрет.
«Но мой сын любит играть в компьютерные игры!» – скажете вы мне. В частных университетах уже открываются факультеты киберспорта, то есть спорта в интернете. Это как раз оно.

К слову, моя дочь - лайкер, и у нее 3 миллиона подписчиков. LIKE – это приложение, глядя на контент которого, вы скажете: «Ну и что?» Зато все дети и подростки от 8 до 12 лет узнают топовых лайкеров на улице. Там есть зарплата и возможности для развития. Блогеры могут зарабатывать от 300 тысяч до 15 миллионов (и больше). В конце концов, у каждого должно быть свое личное время и личное пространство. Если это не мешает учебе в школе – пусть занимается любимым делом. Это не то, ради чего стоит потерять нить ваших отношений с ребенком.

Те профессии, которые очевидны, никогда не принесут много денег и далеко не всем принесут радость.
А вот когда ты уникален и таких как ты единицы – за это бренды готовы заплатить очень много.

- **Создайте условия, способствующие развитию успешной личности**

Позаботьтесь, чтобы ребенка окружали развивающиеся дети, подростки, за которыми хочется тянуться. Не менее важно и взрослое окружение: чаще дети тянутся за более старшими.
Не заставляйте ребенка делать что-либо, а помогайте развиваться в интересном для него направлении. Нравится крутиться перед телефоном? Купите хорошее освещение и урежьте часы дополнительных курсов. Английский он(а) выучит, когда поймет, что он жизненно необходим, а вот блогером, возможно, уже не станет. В юности легче всего набирать аудиторию и осваивать навыки работы на камеру.
Если вы поддерживаете ребенка, вы становитесь его другом. Дружба между родителями и детьми – это самое ценное.

- **Сейте зерна**

Раньше было принято заниматься чем-то одним много лет. Стать в этом чемпионом, получить грамоты и награды и всем показать. Только вот чемпионами становятся не все. А времени на это уходит очень много. Проходит 5-10 лет: достижения средние, уроки в школе пропущены безвозвратно, других увлечений нет и навыков нет. Вдвойне обидно, если изначально это было мечтой не ребенка, а его родителей....
Так может лучше иметь много разных увлечений? Год – музыка, полгода – рисование, частные уроки вокала, конструирование, школа юного биолога, английский с песенками, каллиграфия, фото и модельные курсы... К поступлению в университет ваш ребенок точно будет понимать, чего хочет и в каком направлении дальше развиваться. А сколько у него будет интересных знакомых...
Каждое новое занятие сеет зерно. Каждое зерно с возрастом прорастет. И главное: оно помогает ребенку найти себя.

- **Позвольте ребенку ошибаться Да, и себе, кстати, тоже.**

В наследство от прошлого века нам осталось убеждение: ошибаться – это

“Только мечта дает энергию для жизни и активной деятельности. Только ради мечты можно свернуть горы и совершить невероятное”

“Каждое новое занятие сеет зерно. Каждое зерно с возрастом прорастет.

И главное: оно помогает ребенку найти себя”

плохо. Ошибаются плохие люди. На самом же деле может не ошибаться только тот, кто ничего не делает. Каждая ошибка ведет нас к обретению новых навыков. Пусть даже немного пострадает одежда или что-то в доме. Будем считать это вкладом в развитие ребенка. За курсы и педагогов же вы готовы платить, за опыт тоже можно иногда заплатить. Но беседу о бережливости провести надо.

- **Не лишайте ребенка его мечты и помогите ее обнаружить**

О чем мечтает ваш ребенок? Чего хочет его душа?
Уехать в Америку и познакомиться с рок-звездой? Стать певицей или актрисой? Отлично! Пусть развивает эти таланты прямо сейчас! А там, глядишь, и передумает. Или найдет лучшее применение этим талантам, объединив два, три, четыре своих ключевых навыка.
Только мечта дает энергию для жизни и активной деятельности. Только ради мечты можно свернуть горы и совершить невероятное.
Главная ошибка многих, что они откладывают свою мечту на потом. А надо сделать так, чтобы она сбылась как можно скорее. Тогда и на театральный ВУЗ, скорее всего, не придется тратить 5 лет, если уже в 8 классе на курсах драмкружка окажется, что это не совсем то, о чем мечталось.

- **Показывайте на собственном примере**

Подавайте ребенку пример любви к себе и заботы о себе. Исполняйте свои мечты и желания. Живите полноценной жизнью. Тогда ваши дети будут счастливы в лучиках счастья своих родителей.
Дети всегда будут похожи на нас и будут совершать наши же ошибки. Поэтому учитесь и развивайте себя. Исправляйтесь и подавайте нужный пример своим детям.

- **Научите ребенка ставить цели**

Если вы не знаете, куда идете, то и придете никуда. Поэтому обязательно надо прописать свои цели и желания. И прикинуть возможные действия и шаги в направлении к ним.
Нельзя заставить ставить цели. Можно только подать пример и рассказать, как составить план и как привести его в исполнение. А дальше зерно созреет...

- **Не критикуйте ребенка сами и другим не позволяйте**

Критика разрушает. Лучше попробуйте направить его в нужное русло. Концентрируйтесь на правильном результате.

И пусть они растут немного своенравными и не всегда «удобными», зато пусть они будут счастливыми и успешными.

Приглашаю вас в свой аккаунт в Инстаграм @katrin.strizh

Здесь я даю рекомендации для построения успешного бизнеса, рассказываю о своей семье и делюсь лайфхаками.

Специально для вас у меня есть бонус – 36 вопросов, на которые полезно ответить всей семьей.

Подписывайтесь на аккаунт @katrin.strizh, напишите в директ «Антидостигатор от СоКратко» и получите ваш персональный подарок.

KATRIN.STRIZH

Отсканируйте визитку через приложение Insatgram для быстрого перехода в аккаунт эксперта

ПСИХОЛОГИЯ ДОСТАТКА

ЕЛЕНА ДРУМА

@LENADRUMA

- Психолог международного уровня с клиентами из 36 стран мира
- 2 высших психологических образования
- 15 лет опыта и 9 лет психологической практики, более 55000 выпускниц онлайн-курсов
- Обладательница ордена св. Анны за заслуги в области науки и образования
- Автор лучшего психологического блога 2018 по версии Successful Ladies Adwards
- Писательница, автор книги-бестселлера «Ты - сама себе психолог»
- Создательница авторского «Дневника Саморазвития»
- Автор, душа и идейный вдохновитель онлайн курсов «PROкачай себя» (отпустить прошлое, полюбить настоящее, притянуть желаемое будущее), «Перезагрузка» (познакомиться с собой настоящей и зарядиться на достижения), «Money Space PRO деньги» (жить в изобилии денег, любви, карьеры, удовольствия), «PRO твое предназначение» (найти дело по душе, хорошо зарабатывать и сохранять баланс семьи и карьеры)
- Успешная бизнес-леди, любимая жена и мама

Контакты

YOUTUBE

https://www.youtube.com/channel/U...

INSTAGRAM

@lenadruma

ИЗОБИЛИЕ И РОСТ. КАК ПЕРЕЙТИ НА НОВЫЙ УРОВЕНЬ?

Лето. Жара. На остановке стоит худенькая девочка с огромным количеством тяжелых папок в руках и ждет маршрутку. Как же она не хочет в нее садиться! Как же не хочет толкаться, задыхаться и рисковать своими белыми балетками, которые, хоть и натерли ноги до кровавых мозолей, но новые же! Однако выбора нет, как нет и лишних денег, поэтому девушка стоит и продолжает ждать маршрутку.

Тут девушка обращает внимание на машину, которая остановилась прямо перед ней – красивая белая иномарка с приоткрытыми окнами, за рулем настоящая изобильная красотка, доносится запах дорогого парфюма и слышится, как эта самая красотка спокойно и расслаблено подпевает.

«Я хочу также», – подумала девушка. – Хочу иметь красивую белую иномарку, наслаждаться жизнью и чувствовать себя изобильно».
Вы уже догадались, что на той остановке с теми папками стояла я? И это было примерно 4,5 года назад.

Сейчас же у меня есть белая иномарка, внутреннее изобилие и кайф от жизни, который сложно описать. Поверьте, его нужно просто почувствовать!

- Когда все получается, стоит тебе только захотеть этого
- Когда возможности и удача преследуют по пятам
- Когда ты притягиваешь деньги и тебя приглашают провести тренинг в Лондоне и Дубае...

Можно долго перечислять и к утру только закончить, но знаете в чем самый главный секрет роста? В намерении и решении расти.

Вы сейчас читаете эти строки, значит, потенциально вам интересен успех и процветание, вы хотите повысить уровень своей жизни и достичь изобилия, ведь так? Тогда прямо сейчас скажите: «Я хочу...» и далее перечислите все то, чего хотите. Это будет самый первый шаг.

Вторым шагом давайте определимся, истинно ли ваше желание. Для этого ответьте себе честно на следующие вопросы:

“Лучшая жизнь – это когда появляется то, чего нет сейчас, но если вы не в балансе, то через какое-то время рискуете достичь высот, разочароваться в этом и потерять вкус к жизни”

- Этого хочу я или мама/папа/муж/общество?
- Успеха какого рода я хочу – финансовой свободы, признания, одобрения, всемирной известности и т.д.?
- Что вообще для меня успех, изобилие и рост?

ПОСЛЕ ТОГО, КАК ВЫ ОПРЕДЕЛИЛИСЬ СО СВОИМ ЖЕЛАНИЕМ, ДАВАЙТЕ РАЗБЕРЕМСЯ, КАК ВООБЩЕ МОЖНО РАЗВИВАТЬСЯ:

1.Как личность – работать над самооценкой, жизненным сценарием, уверенностью в себе и т.д.

2. Как профессионал – карьерный рост, свое дело, масштабирование и прочее

3.В балансе по всем фронтам – самый лучший вариант.

Смотрите, лучшая жизнь – это когда появляется то, чего нет сейчас, но если вы не в балансе, то через какое-то время рискуете достичь высот, предположим, в карьере, разочароваться в этом и потерять вкус к жизни.

Кто тогда победитель?

Правильно, никто. Кстати, в такую ситуацию попала одна моя клиентка – хотела пентхаус с видом на Central Park, достигла, купила, заехала в него и расплакалась от пустоты внутри, потому что пока карьеру строила, семью упустила. Потом пришла ко мне, мы проработали ее блоки, и сейчас она собирается замуж, но это совсем другая история.

В любом случае, какой бы путь вы ни выбрали, начинайте по такому плану:

1. Определите желание/цель
2. Определите свои ресурсы для его/ее достижения
3. Определите собственную мотивацию
4. Избавьтесь от негативных установок и различных блоков
5. Наслаждайтесь тем, что достигли нового, лучшего уровня жизни.

Но как бы вы ни выбрали развиваться, старайтесь придерживаться баланса, потому что баланс – это про изобилие, про процветание, про внутреннюю гармонию и, в общем-то, про самое что ни на есть счастье.

Приглашаю вас подписаться на мой профиль в Инстаграм @lenadruma

Специально для читателей сборника "Антидостигатор" я подготовила бонус - бесплатное участие в марафоне "Как привлечь деньги в свою жизнь".

Регистрируйтесь по ссылке http://bit.ly/2IX2dZB

LENADRUMA

Отсканируйте визитку через приложение Insatgram для быстрого перехода в аккаунт эксперта

МАРИЯ БРЮС

@MARIYABRUCE

- Педагог. Психолог. Кандидат наук
- Мастер трансформации внутреннего состояния
- Последователь академика РАО Шалвы Амонашвили
- Астролог, последователь Рами Блекта
- Основатель курсов для подростков и родителей
- Выпустила более 10.000 счастливых студентов и клиентов
- Выступаю на федеральных радио и ТВ
- Создаю совместные проекты со звездами
- Посетила более 60 стран
- Миллионер
- Помогаю 3 благотворительным фондам (Память поколений, Русфонд, Подари Жизнь)

Контакты

INSTAGRAM
@mariyabruce

@sostoynie_kurs

FACEBOOK
https://www.facebook.com/maria.utkina.39

САЙТ
http://www.sos.roditel24.ru/

TELEGRAM
tglink.ru/sostoyanie

СОСТОЯНИЕ НА МИЛЛИОН. КАК ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ЛЕГКО, САМОДОСТАТОЧНО, УВЕРЕННО,

ЧТОБЫ ВСЕ НУЖНОЕ В ЖИЗНИ ПРИТЯГИВАЛОСЬ БЫСТРО И ГАРМОНИЧНО

Когда вы были маленькими, вы верили в чудо, верили, что все возможно. Сейчас вы стали взрослыми и потеряли эту веру. Вы напичканы страхами, сомнениями, ограничивающими установками, комплексами. Вы не верите, что в вашей жизни что-то может быть просто так. Вы уверены, что всего необходимо добиваться тяжёлым трудом. Ту легкость, которая у вас была изначально, вы потеряли.

Но сегодня мы будем ее восстанавливать! Я считаю, что каждый из вас может стать достойным человеком, уверенным в себе.

Женщина/мужчина на миллион, какие они?

- **Любящая(ий) себя, ценящая(ий) свое достоинство, позволяюща(ий) себе жить жизнью мечты.**

К сожалению, мы перестаем мечтать и начинаем терять веру в мечты. Магия начинается только тогда, когда вы позволяете себе представить ее.

- **Уверенная(ый) в себе, не идущая(ий) на компромисс со своими желаниями.**

Это не про самоутверждение. Это про ценность себя, это про то, что вы себя чувствуете намного дороже, чем все, что вы имеете. Каждый из вас может больше. Вселенная потратила много сил и времени, чтобы мы воплотились. В каждом есть огромный потенциал.

- **Знающая(ий), чего хочет, и притягивающая(ий) своим состоянием изобилие, деньги, достаток.**

Самое глупое, что может сказать человек – это «у меня нет возможности», «у меня нет времени». Денежная энергия и энергия времени – это такие энергии, которые сразу подстраиваются под вас. Они гибко балансируют с вашим внутренним состоянием.

- **Делающая(ий) своего партнера еще более уверенным, счастливым, достойным.**
- **Не впадающая(ий) в страхи и**

ограничения и при этом без борьбы, с удовольствием и в потоке получающая(ий) то, что хочет.
Вы сами должны управлять своими эмоциями. Для этого просто нужно знать инструменты.

- **Живущая(ий) легко, просто и с наслаждением.**

ЧТО ПРИТЯГИВАЕТ СОСТОЯНИЕ НА МИЛЛИОН, ИЛИ ПОЧЕМУ ПОЛЕЗНО В НЕМ НАХОДИТЬСЯ?

- **Деньги**

Есть две крайности. Первая, когда человек занят только духовностью. Это не совсем правильно. Это уход из реальности, и характеризуется он постоянным отсутствием денег. Либо другая крайность: человек очень много работает, он ненавидит всех вокруг. Он злой, в претензиях. Данная ситуация тоже подразумевает отсутствие денег, потому что человек впрыскивает отрицательную энергию в свое пространство.
Самое ужасное, когда люди начинают на себе экономить и говорить, что не могут себе это позволить. Так они сужают свое пространство и ставят себе ограничения. Внутреннее состояние – это фильтр, через который вы смотрите на мир. Ваши убеждения – это ваши настройки, которые действуют в вашем пространстве. Каждый человек окружен аурой, биополем. Это наше излучение, наши вибрации. Наши мечты сбываются, когда мы соответствуем по своей внутренней энергетике той цели, которую хотим достичь.

- **Уважение**
- **Статус**
- **Влиятельное окружение**

Как мы к себе относимся, то нас и окружает. Часто вы себя унижаете, критикуете. Если есть внутренний комплекс, его сразу начинают считывать окружающие люди. Мир – это зеркало, и нас окружает то, что у нас внутри.

- **Достойного партнера**
- **Воплощение желаний и целей**

Все возможно. Нужно лишь сделать генеральную уборку в голове и прокачать себя! Но не на уровне ума, а на уровне глубинного состояния.

Состояние – это магнит, на который притягиваются все события в нашей жизни.
Состояние – это:

- физическое самочувствие
- социальное положение
- богатство, финансы, имущество, капитал
- звание, статус
- внутренние эмоции
- настроение человека
- ощущение себя.

ЧТО НАМ МЕШАЕТ, НЕ ДАЕТ ПЕРЕЙТИ В ЭТО СОСТОЯНИЕ?

1. Ограничивающие установки и негативные убеждения
Как часто вы замечаете за собой такие установки: «Я бессовестный, потому что хочу большего», «Я плохой для близких, потому что не делаю то, чего от меня ожидают», «Я боюсь проявляться, потому что меня могут осудить люди» и т.д. Или такие негативные убеждения: «Я не могу себя защитить и дать отпор, потому что я слабая», «Я должна быть покладиста и удобна, должна слушаться маму/мужа, потому что она/он знают все лучше меня». Каждое из подобных убеждений блокирует нам десятки и сотни возможностей!
2. Страхи
Любой страх можно и нужно проработать. Страх – это слайд, образ в вашей голове, который мешает вам жить. В него вы вкачиваете свою энергию. Чем больше вы о нем думаете, чем больше вы боитесь, тем ближе он притягивается к вам. Вы постоянно в напряжении. Вибрации страха – это вибрации агрессии. Из-за этого вы не сможете соответствовать своим мечтам.
3. Сомнения
4. Беспокойный ум
5. Чувство вины, самоедство
Вы не можете вернуться в прошлое. Какой смысл заниматься самоедством? Сделайте вывод и идите дальше.
6. Неуверенность
Это вибрация страха. Это внутренние колебания. Неуверенность говорит о том, что вы потеряли свой внутренний источник любви. У некоторых неуверенность проявляется через колебания, а у других через агрессию. При неуверенности мы предаем сами себя и включаем манипуляцию людьми.
7. Отсутствие гармонии и принятия себя
8. Обиды
Обиды могут тянуться годами. Это груз, который мы зачем-то тащим за собой как кучу старых вещей, которыми уже никогда не будем пользоваться.
9. Суета, беспокойство
Многие живут умом, а нужно сердцем.
10. Раздражение
Многим часто выгодно находиться в раздражении. Есть мнение, что, если

вы в раздражении, то вы поменяете реальность. На короткой дистанции вы чего-то сможете добиться, на длинной – вы больше потеряете.
11. Претензии
Мы часто зависим от мнения окружающих. Мы сами выбираем свои реакции на какие-либо действия, мы управляем своими мыслями и настроением. Это наш выбор. Нам никто не мешает выбрать другую интерпретацию реальности и стать автором своей жизни. Если вы не можете поменять ситуацию, меняйте свои мысли.
12. Потребительство и жажда халявы
Не пытайтесь кого-то использовать. Если вы хотите что-то получить нечестным способом, вам это вернется убытком. Если вы хотите чего-то

“Нам никто не мешает выбрать другую интерпретацию реальности и стать автором своей жизни. Если вы не можете поменять ситуацию, меняйте свои мысли”

достигнуть из желания самоутвердиться и кому-то что-то доказать – вы не будете счастливы. У вас не будет наполненности внутри.

13. Обман

К сожалению, мы часто обманываем других и самих себя.

НО ЕСТЬ И АЛЬТЕРНАТИВНЫЙ ПУТЬ. МОЖНО ПРОКАЧАТЬ В СЕБЕ:

- Достоинство в гармонии. Это тихая и спокойная энергия. Вас ничего не цепляет и вам ничего никому не нужно доказывать. В таком состоянии к вам быстро все приходит.
- Расширение – это наша внутренняя безграничность.
- Открытость.
- Легкость.
- Не привязанность.
- Щедрость по отношению к себе.
- Доверие.
- Реальное намерение. Оно отличается количеством энергии и ресурсов, готовностью сделать конкретные действия. Правильное состояние + правильные действия дают реальный результат.
- Рискованность (адекватная).
- Обучение, развитие. Если человек прекращает развиваться, он попадает в болото.
- Состояние.

Нужно научиться любить себя и принимать, свое тело, свою жизнь по-настоящему.

Как это сделать:

- перестать себя критиковать
- простить себя и дать себе право на ошибку
- признать свою неидеальность, но стремиться к развитию. Любовь – это принятие
- развиваться не от самобичевания, а от любви к себе
- благодарить даже за маленькие перемены
- идти в своем совершенствовании не от «-» к «+», а от «+» к еще большему «+».

В нашем мозге есть протоптанные дорожки, привычный выбор, который мы делаем. Если мы остаемся на этой же дорожке, мы получаем те же самые результаты.

Описанные выше методики – лишь малая часть того, как можно воздействовать на свое состояние. А меняя его, изменить и всю свою жизнь. Без напряжения, достигаторства, стресса, но через наполнение и гармонию.

Подробнее об этом я рассказываю на своем авторском коуч-курсе «Состояние» http://sos.roditel24.ru, где даю не только теорию, но и проверенные работающие методики с практиками, поддержкой и курированием участников.

Благодаря этому курсу настоящий квантовый скачок в жизнь мечты становится возможным всего за 45 дней. Готовы к трансформации? ;)

Подпишитесь на мой аккаунт в Инстаграм @mariyabruce, напишите в директ «Антидостигатор от СоКратко» и получите ваш персональный подарок - бесплатную запись вебинара "Как открыть поток изобилия. Отношения с деньгами".

MARIYABRUCE

Отсканируйте визитку через приложение Insatgram для быстрого перехода в аккаунт эксперта

БИЗНЕС

НАТАЛЬЯ БИКЕЙКИНА

@NATABEKEY

- Лингвист, кандидат филологических наук
- Эксперт по эффективной деловой коммуникации
- Редактор, копирайтер, спичрайтер
- Судебный эксперт по делам о защите чести, достоинства, деловой репутации, о толковании текстов договоров, законов
- Консультант научно-методического совета Гильдии лингвистов-экспертов по документационным и информационным спорам
- Преподаватель МГИМО, РУДН, курсов повышения квалификации госслужащих, бизнес-тренер
- Многолетний опыт работы с первыми лицами
- Более 10 000 деловых текстов написано под моим руководством

Контакты

INSTAGRAM
@natabekey

TELEGRAM
@NataBekey

АНТИДОСТИГАТОРСТВО И ТЕКСТЫ, ИЛИ КАК ПИСАТЬ, КОГДА НЕ ПИШЕТСЯ

Писать легко и быстро хотят многие. Умение выражать свои мысли и создавать хорошие тексты является большим преимуществом. Тексты помогают достигать цели, они работают на увеличение аудитории, расширение сферы влияния и не только.

Мой многолетний опыт работы с людьми, пишущими (и не пишущими), показывает, что одна из самых распространенных проблем, связанных с текстами – «писать нужно, но не пишется».
Причин этого самого «не пишется» может быть много, но первое, что следует сделать – ответить для себя на несколько простых вопросов.
Зачем мне писать? Какова моя цель?
Как тексты помогут мне достичь цели?
Хочу ли я писать или не хочу и не буду?
Вам действительно это нужно – легко и красиво писать самому?
Нет – делегируйте профессионалам.
Да – читайте дальше.

Любой текст создается для чего-то. И это что-то должно быть действительно важным для вас.

Написание текстов – это навык, и его можно «прокачать». Вы нарабатываете опыт, и писать становится все проще. Научиться писать легко – это вызов, задача. **Но вот как и с чего начать?**

Предлагаю рассмотреть несколько распространенных заблуждений, связанных с письмом.

1. ЧТОБЫ ПИСАТЬ, НУЖНО ВДОХНОВЕНИЕ.

Многие авторы не ждут, когда придет вдохновение. Они понимают, что писать – это работа, садятся и пишут. Регулярно.

Часто для того, чтобы пришло то самое вдохновение, важно приступить к делу, написать одно слово, другое, третье, строчку, абзац – и вот вы уже сами не заметили, как написали текст или даже несколько текстов.
Писать можно где угодно и когда угодно. Вдохновение рождается в действии, вдохновляет процесс, результат, и именно так появляется стимул писать еще и еще. Писать без вдохновения – это нормально.

Что делать?

Сделайте письмо своей повседневной привычкой, такой же, как чистить зубы. Можете писать то, что вам нравится: дневники успеха и благодарности, составление планов на завтра, фрирайтинг – все это тоже про тексты. Просто пишите. Очень хорошо работает такой прием: включаете таймер и пишете на заданную тему все, что приходит в голову. Можно начинать с 5–7 минут в день. Вы увидите, что за это время можно очень много всего написать.

2. МНЕ НЕ ДАНО ПИСАТЬ, Я ТАК НЕ УМЕЮ, ДЛЯ ЭТОГО НУЖЕН ТАЛАНТ.

Люди пишут по-разному. Кто-то пишет легко и быстро, кому-то нужно время для раскачки. Одни излагают мысли лаконично, другие – витиевато. Каждый человек обладает индивидуальными характеристиками и каждый может научиться писать в своем, подходящем для него стиле. Важно почувствовать свою индивидуальность, принять ее и начать писать именно так, как хочется.

Что делать?

Устройте себе экскурсию в книжный магазин и поставьте задачу увидеть разнообразие текстов. Посмотрите, какие бывают книги, как они оформлены, сколько в них текста, как он расположен, какие используются шрифты. Вы увидите книги, в которых текста вообще нет – одни картинки, книги цветные и черно-белые, маленькие и большие, тоненькие и толстые, прямоугольные и круглые. Вы увидите совершенно разные тексты. А какой была бы ваша книга? Какие тексты близки вам? Поищите подходящую вам книгу. Поймите, что можно по-разному. Найдите свое. А может, придумайте что-то кардинально отличающееся от того, что есть. Право на жизнь имеют совершенно разные тексты. И все они находят своего читателя. Поймите, какие тексты ваши. И пишите так, как нравится вам.

3. Я ПИШУ СЛИШКОМ СЛОЖНО ИЛИ СЛИШКОМ ПРОСТО.

Не так давно консультировала психолога, который поделился проблемой: «Мне копирайтер сказал, что я пишу слишком сложно, люди не понимают. Но у меня не получается писать проще...».

Я читала его тексты перед консультацией - хороший язык, грамотно, логично, доходчиво. Да, тексты длинноваты, но подписчики читают, ставят лайки, сохраняют в закладки, комментируют...
И вот вопрос: для кого сложно? Для того копирайтера? Для тех, кто не

понимает смыслы, которые вкладывает автор? Может, это просто не те люди? А его аудитории все нравится. В общем, мы обсудили проблемы, наметили пути решения, и человек продолжает писать, но теперь уже без постоянной самокритики, следует рекомендациям, и дела у него идут все лучше.

Что делать?

Когда пишете тексты, думайте о том, для кого вы это делаете. О себе, о людях, которым это будет интересно, полезно. Какие они?

Невозможно нравиться всем, да и нужно ли?
Ваши тексты работают в том числе и как фильтры: с их помощью «свои» остаются, а «чужие» отсеиваются.

Найдите несколько компетентных в разных сферах людей, мнению которых вы доверяете, и попросите их дать обратную связь по вашим текстам. Опросите достаточное количество человек и только потом делайте выводы.

Увольте своего внутреннего критика и научитесь быть редактором.
Ваша цель – помочь себе написать достаточно хороший текст. И отбросьте перфекционизм, если он мешает вам выдавать результат.

4. У МЕНЯ БЫВАЮТ ОШИБКИ.

Расскажу о факте, о котором молчат в большинстве учебных заведений: многие всемирно известные люди, в том числе писатели, не отличаются 100% грамотностью. Можете поискать информацию, узнаете много интересного. Я ни в коем случае не призываю писать с ошибками. Однако лучше допустить ошибки и найти способ их исправить, чем не сделать вообще.

Создавать тексты и править их – разные виды деятельности. Если бы все писали идеально, не было бы необходимости в таких профессиях, как редакторы и корректоры, а она есть.

Что делать?

Дайте тексту отлежаться, займитесь ненадолго чем-то другим, и вы увидите написанное по-новому.

Перечитывайте свои тексты. Смотрите на подчеркивания в Microsoft Word, но помните, что они не всегда говорят об ошибках, поэтому проверяйте то, в правильности чего сомневаетесь. Используйте онлайн-словари, справочники. Повышайте свой уровень грамотности. Еще один вариант – найдите человека, который сможет просматривать ваши тексты перед публикацией, слушайте его, вникайте в то, как он правит тексты, и с каждым разом вы будете писать все грамотнее.

5. У МЕНЯ МНОГО ВОПРОСОВ ПО ТЕКСТАМ!

О чем писать? Как продавать не продавая? Как писать так, чтобы цепляло, чтобы было много комментариев? Как создавать эффектные заголовки и просить лайки?

Что делать?

Пишите мне, приходите на консультацию.

Более 15 лет я занимаюсь текстами, помогаю людям начать писать или писать так, чтобы читателей становилось все больше, подписчики становились благодарными клиентами, а тексты работали на достижение целей.

А еще – просто пишите чаще, выражайте себя, тренируйте свои навыки, становитесь продуктивнее, грамотнее, опытнее.

Будьте уверены в себе, открыты, проявляйте себя – сейчас в тренде естественность, а не идеальность.

Я понимаю, как важно делиться опытом и нести пользу миру, как востребованы мои знания. Ведь проблемы, из-за которых люди годами не могут начать писать хорошие тексты, решаются за пару консультаций.

Если у вас есть вопросы, страхи или сомнения, связанные с текстами, приглашаю вас в свой аккаунт в Инстаграм @natabekey.

Напишите в Директ кодовое слово «Тексты» и получите в подарок чек-лист, позволяющий проверить любой текст перед публикацией.

Рассказывайте о ваших проблемах!
Будем превращать их в задачи и решать вместе!

NATABEKEY

Отсканируйте визитку через приложение Insatgram для быстрого перехода в аккаунт эксперта

ИГОРЬ РЫЗОВ

@RYZOV_IGOR

- Ведущий российский эксперт по ведению переговоров
- Один из лучших бизнес-тренеров России по версии WikiExpert.su
- Автор бестселлеров «Кремлевская школа переговоров», «Жесткие переговоры», «Я всегда знаю, что сказать», «Переговоры с Монстрами»
- Главный редактор журнала «Мастер переговоров»
- Обладатель премии «Деловая книга года в России 2016» за книгу «Кремлевская школа переговоров». Книга издается на 8 языках
- Обладатель премии «Деловая книга года в России 2018» за книгу «Переговоры с монстрами»

Контакты

INSTAGRAM
@ryzov_igor

FACEBOOK
https://www.facebook.com/ryzov.igor/

ВКОНТАКТЕ
https://www.vk.com/ryzov.igor

YOUTUBE
https://www.youtube.com/channel/U...

10 ОШИБОК, КОТОРЫЕ ПРЕВРАЩАЮТ ЛЮБЫЕ ПЕРЕГОВОРЫ В СТРЕСС

Очень многие процессы в бизнесе так или иначе связаны с переговорами. И от того, насколько грамотно вы можете их провести, зависят и ваши успехи и уровень удовлетворенности своим делом.

Люди в переговорах допускают множество ошибок и вследствие этого теряют свою выгоду, идут на ненужные уступки или, наоборот, начинают слишком рьяно отстаивать свою позицию. Ниже я разберу 10 фатальных ошибок, исправив которые, переговорщик выйдет на совершенно новый уровень мастерства.

1. Додумывать за оппонента

Очень часто переговорщики пытаются додумать мысли своего оппонента. Мне не раз приходилось слышать фразы: «Клиента это не устроит, его это не заинтересует, это для него дорого». А потом получалось совсем наоборот — устраивало и даже было в самый раз.

У каждого из нас своя картина мира, представление о текущем положении вещей. Для одного это – дорого, для второго это же – дешево. Когда мы начинаем проявлять догадливость, мы перекладываем свой жизненный опыт, свое представление о мире на оппонента, и это приводит к ошибкам.

Часто переговорщики стесняются задавать вопросы, боятся показаться непрофессиональными. С моей точки зрения, умение задавать вопросы, отталкиваться от полученной информации, от видения оппонента – это и есть высокий профессионализм.

2. Надеяться только на логику

Думать, что все решения должны быть рациональны. По большей своей части решения, которые мы принимаем в переговорах, эмоциональны. Рациональное объяснение наш мозг «подбирает» позже. Однако многие стремятся вести переговоры на уровне логики, оперируя только сухими цифрами или жесткими стандартам.
Такие переговоры представляют из себя разговор двух роботов «функция-функция». Я в тебя, как в автомат, ввожу данные, а ты мне выдаешь, естественно, положительный ответ.

“Слушайте своего оппонента, он говорит порой даже больше, чем нам нужно. На его слова необходимо опираться и действовать”

Мы, в первую очередь, люди, а потом уже — продавцы и покупатели, клиенты и чиновники. Ведите переговоры с человеком, а не с той функцией, которую он выполняет. Применяйте описательные образы, используйте эмоциональные «краски». Можно добиться гораздо большего, вызывая в оппоненте интерес и радость, нежели просто заваливая его сухими данными.

3. Вести переговоры не с теми людьми

Это является серьезной проблемой. Зачастую таким путем важная информация попадает не в те руки, и в дальнейшем она может сработать против вас. Передавая другой стороне информацию, вы предоставляете ей преимущество и время на подготовку к значимой встрече. Прежде чем отдавать какую-либо информацию, убедитесь, что перед вами именно тот человек, который влияет на решение вашего вопроса.

4. Не видеть главного. Топтаться на месте

Всегда важно оценивать результаты своих переговоров. Их может быть два: продвинулся вперёд, то есть сделал конкретный шаг (договорился о следующей встрече с конкретными людьми в определенное время), и «после дождика в четверг» (вы приятно поболтали, получили ответ в стиле «может быть»).
Переговорщик допускает очень большую ошибку, если считает, что продвинулся в переговорах вперёд, услышав такие фразы как «может быть», «я дам вам знать о своем решении», «если нас заинтересует, я вам перезвоню» и т.д.
Каждые переговоры должны заканчиваться конкретным результатом: в какое время и с кем следующая встреча, какие вопросы будут обсуждаться, кому будете презентовать идею и т. д. Даже четкое «нет» – это продвижение вперед. Если после встречи вы можете точно определить свое положение в процессе переговоров, и знаете, какой следующий шаг делать, вы не зря потратили время.

5. Нуждаться и бояться

Эмоции управляют нами, затуманивают наш разум и ограничивают нашу способность принимать четкие и взвешенные решения, основанные на фактах. Они практически мгновенно дают преимущество другой стороне.
Эмоции для сделок – убийца номер один, а нужда и страх – их основная причина. Мы ни в чем не нуждаемся. Нам нужна только пища и вода. Вы не нуждаетесь в этой сделке или продаже, вы хотите ее заключить. Когда мы хотим заключить сделку, мы замотивированы. Когда нуждаемся, когда боимся потери клиента – перемотивированы. А перемотивация всегда приводит к негативным последствиям.

6. Не замечать свои недостатки и промахи

Как только переговорщик начинает оправдывать себя и свои неудачные встречи, он перестает трезво оценивать ситуацию и допускает все новые ошибки. Если после переговоров вы говорите себе «ах, он негодяй, не принял мое столь заманчивое предложение», вы загоняете себя в угол, не даете себе шанс исправить сделанную ошибку и в дальнейшем ее не допускать.
Только анализ своих ошибок (что вы сделали не так, может быть слабо подготовились или нуждались), позволяет двигаться вперед.

7. Спорить и доказывать

Очень часто в самом начале переговоров мы слышим: «У конкурента дешевле», «Они нам дают лучше условия», «Их продукция качественнее».
Произнося подобную фразу, переговорщик задевает в своем оппоненте струну самолюбия, вызывая негативную эмоцию. И, как правило, начинается дискуссия, которая перерастает в спор. И если эта струна уж очень сильно задета, переговорщик всеми своими силами доказывает, что он качественней и лучше своего конкурента. Иногда доказывающему даже удается отстоять свою правоту, и он уходит вполне удовлетворенный собой. Он выиграл битву. Во всяком случае, так ему кажется. Битву-то он может и выиграл, но чего он добился?
Чего мы хотим получить в процессе переговоров? Как правило, заключить

договор, осуществить сделку, продвинуться вперед. Эти желания связаны с сотрудничеством, а не с борьбой. Не стоит бороться там, где нет борьбы. Говорите о себе, а не о конкурентах:
- Ваши конкуренты поставляют качественный продукт.
- Конечно, они очень известная и уважаемая компания.
Соглашаясь со своим потенциальным покупателем, мы лишаем его возможности спорить с нами, мы переводим к разговору о нас и продвигаемся вперед. Скажу больше, очень часто результаты применения техники согласия вас будут поражать. Не ищите борьбу там, где можно сотрудничать.

8. Отбиваться от возражений

Часто мы сталкиваемся с тем, что еще не зашли в кабинет, еще не начали общение, а нам уже возражают. Если мы сразу начинаем отвечать на возражения в стиле «дорого, зато качественно», мы порождаем очередные недовольства. Сразу отвечать на возражения равноценно тушению пожара. Гораздо эффективнее устранить причину сопротивления, чем потом гасить разбушевавшийся огонь. Слушайте своего оппонента, он говорит порой даже больше, чем нам нужно. На его слова необходимо опираться и действовать. Возражения — это сопротивление. Сопротивление — это энергия. Когда человеку некуда деть энергию он начинает сопротивляться. Для того, чтобы погасить первичное сопротивление, надо научиться различать причины его возникновения.

Причин первичного сопротивления пять:

1. Недоверие
2. Страх
3. Перенос
4. Протест
5. Желание сохранить статус-кво.

Прежде чем отвечать оппоненту, определите сначала к какому типу относится его сопротивление. Это сделать не так уж и сложно.
Если вам не доверяют и опасаются — скорее всего вы услышите слова: сомневаюсь, боюсь, не сейчас, посмотрю, не справитесь, риск, опасность, тревога и т. д.
Перенос характеризуется следующими высказываниями: «все, говорят, пробовали уже, остались недовольны», «говорят, плохие отзывы». Все фразы будут выражать перенос на вас прошлого негативного опыта, порой даже не связанного с вами.
Протест же связан с тем, что оппоненту явно не по душе то, что вы декларируете. Скорее всего он негативно реагирует на ваши «лозунги»: «мы самые крупные», «мы безусловные лидеры» и т.д.
Статус — кво сопровождают фразы: «оставьте меня в покое», «все хорошо», «все устраивает» и т. д.

9. Делать дорогие презентации

Компании инвестируют огромные деньги в презентации, которые переполнены фактами, цифрами и логикой. А это в большинстве случаев не интересно тем, кому якобы адресовано. Презентующие полагают, что тем самым создадут ощущение надежности, хотя в действительности лишь ослабят свои переговорные позиции. С каждым новым фактом их оппоненты будут придумывать различные возражения. Все, чего вы добиваетесь дорогостоящими презентациями, это формирование возражений. Презентация на ранней стадии переговоров порождает возражения о цене. Презентация важна, и, конечно, без нее невозможно, но не всегда дорогая презентация эффективна.

10.Надеяться на чудо. Не иметь дорожную карту переговоров

Основное различие сценария переговоров от карты в том, что, когда у переговорщика есть заранее продуманный сценарий, пусть даже с множеством возможных ответвлений, он, в большинстве случаев, не совпадает со сценарием оппонента, и это несовпадение приводит к агрессивному поведению с двух сторон. Ведь каждая сторона старается придерживаться своего плана.

Дорожная карта имеет начало пути и конечную точку, к которым можно добраться различными способами, в том числе, приняв сценарий другой стороны. Имея дорожную карту, мы можем в каждый момент оценить, где мы сейчас, что происходит, какой следующий шаг предпринять.

Напоминаю, что нельзя выиграть или проиграть переговоры, можно только определить, где вы находитесь и какой шаг делать дальше.

Чтобы составить дорожную карту, ответьте для себя на следующие важные вопросы: что у вас есть сейчас и к чему вы хотите прийти, какими способами вы будете двигаться к цели, каковы будут ваши действия при принятии того или иного решения. Имея дорожную карту, переговорщик готов услышать отказ от оппонента и трезво оценить, правильной ли дорогой и в том ли направлении он движется. А, в случае чего, он может сменить маршрут или пункт назначения. Это и позволяет быть гибким в переговорах, но не прогибаться.

Друзья, с переговорами мы сталкиваемся везде: и в бизнесе, и в повседневной жизни. По статистике 18% переговоров в ситуациях, где можно было договориться, заканчиваются тупиками. И виноваты в этом наши эмоции.

Хотите улучшить свои переговорные навыки? Тогда присоединяйтесь к нам!

15 июля стартует мой марафон "Управление эмоциями". На нем мы изучим простые прикладные приемы, которые помогут вам практически в любой жизненной ситуации, а также научимся правильно их применять.

Только для читателей сборника "Антидостигатор" я дарю промокод "Подарок" по которому вы можете приобрести доступ ко второму пакету марафона, стоимостью 3990 руб. всего за 990 руб.

Чтобы получить подарок, подпишитесь на мой профиль в Инстаграм @ryzov_igor, перейдите по ссылке в шапке профиля, нажмите ссылку "Марафон "Управление эмоциями" и при оплате пакета "Продвинутый", введите указанный промокод.

RYZOV_IGOR

Отсканируйте визитку через приложение Insatgram для быстрого перехода в аккаунт эксперта

АЛЕКСАНДР ЗМАНОВСКИЙ

@ALEKSANDR_ZMANOVSKY

- Отец
- Владелец 3-х бизнесов
- Ведущий колонки Forbes.ru
- Писатель
- Коуч
- Спикер Высоцкий Консалтинг, AccelConf и Синергии
- Путешественник

Контакты

INSTAGRAM
https://www.instagram.com/aleksandr_zmanovsky

FACEBOOK
https://www.facebook.com/zmanovsky

КОЛОНКА FORBES
https://www.forbes.ru/profile/356525-aleksandr-zmanovskiy

КРУГОСВЕТНЫЙ МЕНЕДЖМЕНТ. ЖИТЬ, ДОСТИГАЯ. ДОСТИГАТЬ, НО ЖИТЬ

Путешествуя по миру, открывая новые горизонты и исследуя новые культуры, мне пришлось организовать свою жизнь, свой быт и свои бизнесы так, чтобы росли результаты, но при этом я и мои близкие продолжали получать удовольствие от жизни.

16 лет назад я сел в свой первый автомобиль и отправился за 800 км строить карьеру в столицу Украины. С того времени мне удалось посетить 41 страну, построить три компании в трёх странах, и в настоящий момент я думаю, что мой стиль жизни сильно отличается от жизней 88% населения планеты.

Для начала я опишу свою ситуацию, чтобы ты, дорогой читатель, смог решить – твоя ли это мечта, нужно ли тебе именно это, или такой вариант совсем не для тебя. И затем поделюсь некоторыми лайфхаками и алгоритмами, которые помогут прийти к похожему или даже большему результату.

Эта небольшая статья будет полезна тем, кто хочет посещать 10-20 стран в год, самостоятельно выбирая направление, время отправления, место пребывания и длительность маршрута, общаясь с очень влиятельными людьми в разных странах, имея прекрасные отношения в семье и здоровье.

А самое главное, имея возможность окружить себя исключительно теми, с кем невероятно легко общаться и договариваться.

В этом году я проведу 10 месяцев в разных странах. На мой вкус – это идеальная жизнь. Это и есть свобода. Свобода выбора.

Могу ли я посоветовать что-то своему читателю, чтобы и ты смог попасть в это измерение за пару недель и без лишних напряжений? Скорее нет, ведь у меня ушло на это 13-16 лет. Могу ли я оптимизировать твой путь к этой жизни? Думаю, да. Для этого мне важно поделиться основными инструментами перехода с одной ступеньки на другую и не скрывать ошибки, которых тебе тоже важно избежать.

Ну что ж, поехали.

“Не нравится – тут же уходи, меняй направление, останавливай это действие, ситуацию или событие, делай выводы и не наступай дважды на те же грабли, люби себя”

РЕКОМЕНДАЦИЯ НОМЕР 1

Рефлексия недели и осознание

Опиши свою идеальную неделю (запиши каждое действие и количество времени, которое должно на него уходить), отследи внимательно свою реальную неделю и начни плавный переход от одного к другому. Плавный. Это важно.

Моя среднестатистическая неделя в процентах на данный момент выглядит примерно так.
Из 168 часов в неделе время распределяется между различными действиями: сон – 33%, отношения – 12%, размышления над стратегией компаний – 8%, создание презентации – 5%, изучение английского – 4%, общение с сотрудниками 3х компаний – 3%, занятия спортом – 2 %, общение с друзьями – 2%, с родственниками – 2%, с партнерами – 1%, просмотр спортивных передач – 1%, прогулка – 3%, просмотр фильмов – 5%, бизнес ютуб-каналов – 2%, развлекательных ютуб-каналов – 2%, личная гигиена – 2%, поход по магазинам – 1%, все остальное (дорога, размышления, музыка, обучение, незапланированные звонки и встречи, соцсети) – около 12%.

Посчитай, сколько времени в процентном соотношении у тебя уходит на каждый вид деятельности (общение с близкими, важные встречи, занятия спортом, сон и т.д.).
Знаешь, в чем твоя ошибка? Ты начнешь высчитывать, сколько времени уходит на «рабочие» задачи, а сколько на «отдых», верно? И это неправильно, потому что работа не должна противопоставляться жизни. Работа – это тоже часть жизни, и она тоже должна быть в радость! Иначе, 40-50% времени ты тратишь на то, что тебе приносит грусть и тоску.

Эти все проценты не имеют смысла, и твоя неделя может быть в большей степени погружена в работу или друзей, книги или рестораны, родственников или кино, да куда угодно, важнее то – сколько внимания ты уделяешь действию во время самого действия. И это ключевое.

Итак, первое правило: “**Во время действия будь погружен тотально только в это действие**”.

РЕКОМЕНДАЦИЯ НОМЕР 2

Спланируй свою неделю ближе к идеальной и после этого будь на 100% погружен в каждую задачу

Для этого важно уметь не отвлекаться на звонки, соцсети и другие задачи, а это можно сделать, только начав уважать себя и свое время, свою жизнь. Выдели время, когда ты сам перезвонишь родным и друзьям, и просто говори им об этом. Выбери время на соцсети (мой инстаграм ограничен 15 минутами в день, фейсбук 25 минутами в неделю – и это прекрасно. Не бросайся всем помогать и всех жалеть. Начни ценить по-настоящему свое время и свои результаты.

Но своим вниманием мы готовы кормить что-либо только тогда, когда нам нравится это действие, или мы способны достаточно легко делать это, то есть – у нас есть алгоритм, методика, технология того, как в этой задаче достичь конкретного результата. Соответственно, мы знаем и результат от каждого действия, который хотим получить.

И вопрос не в параноидальном достигаторстве, а во вполне разумной и взрослой рефлексии. Если мы в ресторане или кафе, мы можем и обязаны получать удовольствие от вкуса еды, музыки, общения и атмосферы. Если смотрим футбол или идем на концерт, вполне нормально получать там конкретный результат, а именно – удовольствие от наблюдения этого процесса.

И это мое второе правило: **«Не нравится – тут же уходи, меняй направление, останавливай это действие, ситуацию или событие, делай выводы и не наступай дважды на те же грабли, люби себя».**

Не нравится работа – меняй работу или научись наконец-то выполнять ее качественно и легко! Нужны деньги – работа не имеет значения, но рано или поздно тебе придется выбрать свое место на оргсхеме и заставить себя выполнять свою профессию здорово, чтобы к твоей должности никто не придрался и не подобрался. И не важно, это роль домохозяйки, врача или собственника бизнеса.

Важно построить свою жизнь так, чтобы каждая минута работы или безделья, общения с друзьями или созерцания красивого заката, отношений или занятий спортом приносила удовольствие и радость!И так же важно, чтобы ни одна из областей жизни не приносили чувства вины.

И это третье правило: «**Не дай шанса чувству вины появиться в твоей жизни**». Если на тебя давят сроки, давят родные, давит время, и кайф из жизни постепенно пропадает – значит, где-то ты не взял на себя ответственность и смелость выбросить в мусор такую жизнь, такого себя, такие отношения и такое отношение к себе.

РЕКОМЕНДАЦИЯ НОМЕР 3

Составь список ситуаций, когда на тебя давит чувство вины и разберись с этим!

Тебя обвиняет супруга – поговори и договорись с ней о ваших совместных обязанностях. Тебя обвиняет мама, что давно не звонил – договорись о регулярных звонках в конкретное время и извинись за то, что не можешь раньше или чаще. Мама будет волноваться, но поймет. Моя понимает. Лучше договорись на меньшее, а старайся звонить чаще. И вины нет! Тебя обвиняет работодатель или клиент – узнай, чего хотят от твоей должности, добейся обучения этому или сам найди курсы и стань работником года, сделай свою компанию лучшей компанией в стране! Пойми, вина возникает именно потому, что ты хороший и хочешь быть правильным. Ну, а кому решать, как не тебе, что такое правильно?! Так что смело берись за дело и пересмотри соглашения и договоренности. Вариация третьего правила: «**Счастливой жизни с виной не бывает**».

Это первые шаги на пути к свободе, легкости, успеху и радости. Пройди их, следуй трем первым рекомендациям и после каждой напиши, как у тебя получилось сделать это, и что ты осознал. Я обязательно прочту твой пост в Инстаграме, если он будет с хэштэгом #кругосветныйменеджмент и ссылкой на мой профиль @aleksandr_zmanovsky, и мы продолжим путь к кругосветному менеджменту вместе.

Если я увижу, что ты отметил меня, дорогой читатель, я вышлю тебе в Директ ссылку на свою статью об инструментах, которыми я пользуюсь в бизнесе, чтобы управлять компаниями удаленно и не быть пристегнутым к офисной рутине.

А чуть позже и продолжение своих правил антидостигаторства и правил жизни “кругосветного менеджера”.

ALEKSANDR_
ZMANOVSKY

Отсканируйте визитку через приложение Insatgram для быстрого перехода в аккаунт эксперта

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В МЕЖДУНАРОДНЫЙ ONLINE-КЛУБ ПЕРСОНАЛЬНОГО БРЕНДИНГА И НЕТВОРКИНГА

ДЛЯ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЕЙ И ЛЮДЕЙ РАБОТАЮЩИХ НА СЕБЯ!

@mypersonalbrand.pro

СТОИМОСТЬ АБОНЕМЕНТА НА 30 ДНЕЙ

~~3500 ₽~~

2850 ₽

по промокоду
SOKRATKO

Предложение действует
до 1 августа 2019 года.
Количество мест ограничено.

Наши рекомендации

Во время работы над сборником мы познакомились с десятками достойных аккаунтов и блогов. За каждым из них стоят авторы, действительно меняющие жизнь к лучшему.

Мы хотим рассказать об этих людях. Уверены, что среди них найдутся специалисты, способные решить и ваши задачи.

Одобрено СоКратко

(ссылки на Инстаграм-аккаунты активны)

_JULIA_ERKOVA_

ЮЛИЯ ЕРКОВА

ИМИДЖ-ЭКСПЕРТ, ПСИХОТЕРАПЕВТ

Автор методики, соединяющей одновременную работу над внешним и внутренним (имидж и психотерапия). Автор женских офлайн-тренингов и онлайн-курсов. Помогаю женщинам реализоваться и привести свою жизнь к балансу во всех сферах.

SENANNA_PSY

АННА СЕННИЦКАЯ

СПЕЦИАЛИСТ ПО СНИЖЕНИЮ ВЕСА

Помогаю избавиться от пищевой зависимости, тяги к мучному, сладкому, фаст-фуду на физиологическом и психологическом уровне. Автор методики снижения веса без изнурительных диет и подсчета калорий до желаемого результата.

YANA.YARUTI

ЯНА ЯРУТИ

СТИЛИСТ-ИМИДЖМЕЙКЕР

Учу управлять впечатлением с помощью стиля и одежды. С легкостью помогу Вам создать всего из 18 вещей 108 комплектов. Мой девиз - Меньше значит больше. Более 1000 довольных клиентов, жизнь которых поменялась к лучшему, благодаря правильно выстроенному позиционированию.

STROINAYA_
MAMA_

СВЕТЛАНА ХОРУЖАЯ

ФИТНЕС-ТЕРЕНЕР

В своем проекте "Стройная мама" делюсь новыми простыми упражнениями для здоровья и молодости. Помогаю сформировать счастливое мышление, хорошее настроение и состояние любви.

DIETOLOG_
CHENTSOVAOLYA

ОЛЬГА ЧЕНЦОВА

НУТРИЦИОЛОГ И HEALTH-COACH

Автор курса для женщин "Сама себе диетолог".

Помогаю женщинам по всему миру обрести стройность и стать более здоровыми.

JENI_VOSK

ЕВГЕНИЯ ВОСКОЛОВИЧ

ТРЕНЕР ПО ДЫХАТЕЛЬНЫМ ГИМНАСТИКАМ

Создала систему стройного тела #voskотопка которая помогает девушкам и мужчинам любого возраста, комплекции, образа жизни быть стройными и здоровыми, уделяя себе всего 20 минут в день.

Одобрено СоКратко

(ссылки на Инстаграм-аккаунты активны)

KATERIN AAZIZOVA

ЕКАТЕРИНА АЗИЗОВА

ЭКСПЕРТ В ОБЛАСТИ ИНТЕРНЕТ-МАРКЕТИНГА

Совладелец образовательного проекта Azarenokpro, соавтор книги «Активируй свой ПЕРСОНАЛЬНЫЙ бренд! 100 кейсов для повышения эффективности бизнеса». Делюсь знаниями, опытом и наработками, которые помогают современным предпринимателям быть на шаг впереди конкурентов. Помогаю определиться с будущей профессией и открыть мир фриланса.

ANASTASIIA_IVANITSKAIA_

АНАСТАСИЯ ИВАНИЦКАЯ

ЭКСПЕРТ В УПРАВЛЕНИИ ПЕРСОНАЛОМ

Автор собственной методики системы управления персоналом под задачи бизнеса. Управляю командами от 4 до 200 человек. Решаю любые вопросы, связанные с созданием, обучением и развитием персонала.

VIOLET_BOND

ВИОЛЕТТА БОНДАРЕНКО

SMM-СПЕЦИАЛИСТ

Продюсирую блогеров и личные бренды, создавая узнаваемый стиль блога. Помогаю с созданием и запуском обучающих продуктов

LEDY.BAX

АНАСТАСИЯ БУЛКОВА

SMM-СПЕЦИАЛИСТ

Создатель онлайн-академии по изучению новой Инстаграм-профессии. Организую алгоритмы и прорабатываю идеи для привлечения клиентов.

ASI_STUDIYA

АСЯ ТЕЛЕПЕГИНА

СОЗДАТЕЛЬ ТЕМАТИЧЕСКИХ ПЛАНЕРОВ

Помогаю вытащить планы из головы на бумагу, успокаивая умы. Как? С помощью планеров и записных книжек! Скажете прошлый век? А вот и нет! Заметки от руки улучшают работу мозга, эстетика планера поднимает настроение, а веселыми наклейками вы всегда можете отметить ВАЖНЫЕ детали.

KALUGINA.MA

МАРИНА КАЛУГИНА

ФОТОГРАФ

Фотограф с душой личным помощником Сеней. Специализируюсь на фотосъемке малышей и детей постарше. Ведь нам же всем в глубине души 18, ну максимум 25, правда?) Я действительно люблю то, чем занимаюсь, и делаю это с большим удовольствием!

Одобрено СоКратко

(ссылки на Инстаграм-аккаунты активны)

SANDRA_
TRUNOVA

АЛЕКСАНДРА ТРУНОВА

ИНСТРУКТОР ПО ЙОГЕ

Писатель, веду блог о йоге и саморазвитии yoga-blog. ru и аккаунт в Инстаграм @sandra_trunova, где делюсь своими мыслями, полезностями, вдохновляющими людьми, анонсами статей и практиками.

BACHURINA_PP

ЮЛИЯ БАЧУРИНА

ДИЕТОЛОГ, НУТРИЦИОЛОГ, СПЕЦИАЛИСТ ПО ПИТАНИЮ ДЕТЕЙ

Работаю с детками аллергиками, детками с атопическим дерматитом, избирательным пищевым поведением, гормональными нарушениями. Опыт работы более 14 лет.

DARYA.LECHNER

ДАРЬЯ ЛЕХНЕР

БРЕНД-АССИСТЕНТ

Пишу о делегировании, которое напрямую связано с балансом, ведь это свободное время, любовь к ресурсу и создание рабочего места для других. Также делюсь мыслями на популярную тему "семья-работа", и рассказываю о своих приоритетах.

ELIZAVETA_
KLYASS

ЕЛИЗАВЕТА КЛЯСС

МАРКЕТОЛОГ

Делюсь личными мыслями, своим опытом в продажах и PR, а также полезной информацией по продвижению в социальных сетях. Опыт работы в продажах с 17 лет. Мои знания уже не первый год помогают людям совершенствоваться в соответствии с современными трендами и достигать новых результатов.

LENA_
BOGOLEPOVA

ЕЛЕНА БОГОЛЕПОВА

РАЗРАБОТЧИК ЧАТ-БОТОВ

**Занимаюсь разработкой и сопровождением чат-ботов для малого и среднего бизнеса.
Помогаю внедрить автоматизацию и тунели продаж в мессенджерах.**

LKSUNYA

КСЕНИЯ ЛУКАШИНА

БИЗНЕС-КОНСУЛЬТАНТ

Сфера стратегического и операционного менеджмента. Сотрудничаю с действующими компаниями, предпринимателями и стартап-проектами. Повышаю эффективность и доходность бизнеса.

Одобрено СоКратко

(ссылки на Инстаграм-аккаунты активны)

CHERKAS
OVAPROF

ЕЛИЗАВЕТА ЧЕРКАСОВА

ЭКСПЕРТ ПО УПРАВЛЕНИЮ ФИНАНСАМИ БИЗНЕСА

Помогаю предпринимателям сделать так, чтобы бизнес приносил больше денег, и как предприниматель-практик делюсь аналитикой и финансовыми механизмами для управления бизнесом.

NATALIA_
SARCHENKO

НАТАЛЬЯ САРЧЕНКО

ЭКСПЕРТ ПО ПОИСКУ ПРЕДКОВ

9 лет сдуваю архивную пыль. Автор онлайн-курса "Первые шаги в поиске предков". Помогаю восстановить связь с прошлым.

ANNA.ABK.ART

АННА БУКИНА-КРАВЕЦ

АРТ-КОУЧ

Помогаю решить проблемы с помощью рисунка, спасаю от стресса, включаю энергию и учу раскрашивать жизнь яркими красками.

TATYANA_
VINOKUROVA_

ТАТЬЯНА ВИНОКУРОВА

ЭКСПЕРТ ПО УВЕЛИЧЕНИЮ ПРОДАЖ

Помогаю предпринимателям построить прибыльную систему продаж за 12 недель. Бизнес-тренер, Провела более 11000 часов авторских тренингов, с командой построили более 150 отделов продаж в 30 нишах, с ростом прибыли свыше 30%. На своей странице я делюсь практическими советами по увеличению продаж, инструментами по работе с клиентами.

INSTA_FOR_
BEGINNERS

ЛАРИСА СОСНИНА

ПРОДЮСЕР ИНСТАГРАМ-АККАУНТОВ

**Инстаграм для «чайников».
Блог о популяризации Инстаграм для старшего поколения: ответы на технические вопросы по Инстаграм, знакомство с экспертами, способы заработка в Инстаграм. Школа удалённых профессий iRemeslo 45+,.**

NATALY_KARA

НАТАЛЬЯ КАРАЦУПИНА

ДИЗАЙНЕР ОДЕЖДЫ

Дарю экологичную одежду, которая сочетает красоту и комфорт самой природы. Раскрою ваш творческий потенциал в любой точке мира, обучив древнейшей технике валяния. Создадим вместе абсолютно бесшовное платье из тончайших волокон.

Одобрено СоКратко

(ссылки на Инстаграм-аккаунты активны)

SIMONA4ASTRO

СИМОНА ВЕЛЬМИНСКАЯ

АСТРОЛОГ

С помощью знаний в области астрологии открою вам самые потайные уголки вас самих, через медитации и сеансы рейки проработаем комплексы, ограничивающие убеждения, избавимся от негатива. Соединяя свои авторские методики с передовыми знаниями, помогу найти баланс и радость в каждом дне.

ANNA_VIVER_

АННА ВИВЕР

ЭКСПЕРТ ПО ОРГАНИЗАЦИИ УСПЕШНОГО ПРОСТРАНСТВА

9 лет практики и обучения, исследовано и организовано более 210 000 м2 помещений. Моими рекомендациями воспользовались более 300 успешно развивающихся компаний по всему миру. В результате гармония во многих сферах: здоровье, семья, карьера и бизнес.

ANYA. ANDROSOVA

АННА АНДРОСОВА

TRAVEL-КОНСУЛЬТАНТ

Помогаю туристам спланировать отпуск или зимовку в теплых странах. В своем Инстаграме делюсь лайфхаками для путешествий и обучаю тонкостям самостоятельных поездок. 8 лет работаю в туризме, посетила 38 стран и провела 3 зимы за границей.

IRENHORT

ИРИНА ХОРТ

ДЕТОКС-СПЕЦИАЛИСТ

Что самое важное для женщины? Здоровье, молодость, красота. В своем аккаунте я рассказываю, как питаться вкусно и с удовольствием, как поменять пищевые привычки и чувствовать себя счастливой и энергичной каждый день. Опыт работы в медицине более 10 лет.

OS_SOVA

ОЛЬГА СОФРОНОВА

ГРАФИЧЕСКИЙ ДИЗАЙНЕР

Создаю визуальную упаковку для вашего бизнеса. Логотипы, фирменный стиль, презентации, полиграфия, которая расскажет о вас вашим клиентам, повысит узнаваемость и, как следствие, доход.
Подчеркните ваши преимущества и позиционирование с помощью дизайна.

NE_PROSTO_ DRESS

ЮЛИЯ ШИШКИНА

ДИЗАЙНЕР ЖЕНСКОЙ ОДЕЖДЫ

Евангелист льна, влюбляю в его уникальные качества. Создаю не просто платья, создаю настроение! В составе: 100% свободы, 100% комфорта, 100% любви к себе настоящей.

PORTFOLIOWEB.RU

СОЗДАНИЕ САЙТОВ НА ЛЮБОЙ БЮДЖЕТ

СЕО-ОПТИМИЗАЦИЯ

Адаптивный дизайн для удобного просмотра сайта с любых устройств

Внутренняя seo-оптимизация для органического продвижения в поисковых системах

Настройка Яндекс Директ по методу гиперсегментации для увеличения конверсии сайта

- защита сайта 24/7 для предотвращения атак и взлома админ консоли сайта
- триггеры и виджеты для лидогенерации и сбора контактов потенциальных клиентов

Свяжитесь с нами:

Сайт: http://portfolioweb.ru

E-mail: contact@portfolioweb.ru

WhatsApp: +79655947120

Telegram: @portfolioweb

Хотите разместить свою статью в сборнике от СоКратко?

1.Упакуем ваши знания и опыт в электронные книги

2.Создадим рабочие тетради с полезной информацией для ваших клиентов

3.Организуем альтернативу инста-марафонам в формате сборника с участием крупнейших блогеров Инстаграм

4.Увеличим число ваших лояльных подписчиков и клиентов

5.Передадим пользу в удобном формате текста и аудио

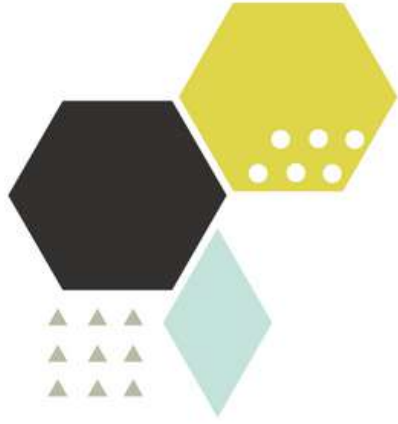
6.Повысим узнаваемость вашего бренда

Кто мы:

СоКратко – это команда копирайтеров, редакторов, дизайнеров и маркетологов, которая создаст для вас эффективный инструмент продвижения иповышения лояльности.

Делитесь пользой с клиентами и подписчиками, а мы поможем вам ее упаковать!

Узнать подробности:
Viber/WhatsApp: 89854292937
Telegram: @sokratko



ANTI ДОСТИГАТОР

КНИГА-МАРАФОН

РЕДАКТОР-СОСТАВИТЕЛЬ

Сидоркина Ксения

КОРРЕКТОР

Суворова Полина

ПО ВОПРОСАМ СОТРУДНИЧЕСТВА И РЕКЛАМЫ

www.sokratko.ru

8 985 429 29 37

sokratko2018@yandex.ru

ВСЕ СБОРНИКИ

www.sokratko.ru/category/sborniki/