COACHING BY LADY PERSONALITY

8 шагов к решению любой проблемы.

Как повлиять на себя и на других людей, когда возникают трудности.

create lady personality

ТЫ ХОЧЕШЬ ДОБИВАТЬСЯ СВОИХ ЦЕЛЕЙ С ЛЁГКОСТЬЮ И БЕЗ ПРОБЛЕМ?

Проделывай каждый раз работу в этой тетради и все проблемы испарятся.

1. КОНТРОЛИРУЙ СВОЙ ОБРАЗ МЫСЛЕЙ.

Эта ситуация не наказание, а настоящий шанс для роста, для твоего персонального роста!

Вместо того, что бы думать "Почему это именно со мной случилось?", подумай "Как я могу быстрее всего найти способ к решению этой задачи?"

Напиши сейчас всевозможные идеи решения этой задачи. Пиши всё, что приходит в голову.

2. КОНТРОЛИРУЙ СВОЮ РЕЧЬ!

Не говори больше про "проблему", а говори про "ситуацию", "вызов" или "шанс вырости"!

Напиши, какие фразы ты обычно выражаешь, если что-то происходит, что тебе не нравится. Затем переверни эти фразы в позитив.

Например: Надо заплатить последние деньги за коммунальные услуги. Вместо „как всё плохо, что же делать? – Как хорошо, что у меня есть дома свет, вода и тепло“.

3. СОЗДАЙ ЯСНОСТЬ СИТУАЦИИ!

Определи письменно, что на данный момент ты имеешь и называешь "проблемой"?

От чего ты хочешь на данный момент поскорее избавиться? Что происходит, что делает тебе постоянно плохое настроение?

Опиши подробно всю ситуацию для себя.

4. ПРОКОНТРОЛИРУЙ ПРИЧИНЫ ПРОБЛЕМЫ!

Составь перечень всевозможных причин для этой ситуации.

У каждого следствия есть своя причина. Проблема - это следствие. Если не осознать причины проблемы, можно с уверенностью ожидать следующие проблемы в этой ситуации.

Какие причины привели к этой ситуации?

5. РЕШЕНИЕ АКТУАЛЬНОЙ ПРОБЛЕМЫ.

Обрати своё полное внимание на решение этой ситуации, а не на то, что это тебя угнетает.

Идентифицируй всевозможные решения!
Сделай брейнсторминг, 1 лист минимум.

Напиши, что может решить проблему, какие действия?

6. ПРИМИ ЧЁТКОЕ РЕШЕНИЕ!

Это активирует немедленно свободную энергию для исправления ситуации.

И это даёт сигнал вселенной
"Теперь я готова! Я готова к изменениям!"

Напиши, какое решение ты принимаешь, чтобы больше не иметь этой проблемы?

7. ОПРЕДЕЛИ ОБЯЗАННОСТИ!

Для каждого шага и для определённых результатов.

Что конкретно нужно сделать, чтобы проблемы больше не было?

Пропиши по пунктам, какие действия ты будешь выполнять.

8. ПОСТАВЬ СЕБЕ СРОК ДЛЯ РЕШЕНИЯ ЭТОЙ ЗАДАЧИ!

Определи самый поздний срок, когда решение этой ситуации и твоя цель будут реализованы.

Для достижения цели и конкретного результата необходимо время.

Напиши, какой срок в зависимости от сложности проблемы, ты даёшь себе для достижения запланированного результата.

ЗАПИШИСЬ НА БЕСПЛАТНУЮ КОНСУЛЬТАЦИЮ.

Если ты хочешь справиться с проблемой быстрее и не экспериментировать теряя время.

Запишись на 30 минутную консультацию, где мы рассмотрим твою проблему подробно и ты получишь конкретные рекомендации.

Это поможет тебе в разы быстрее решить всю проблему сразу или запустить процесс решения.

*нажми на кнопку

ЗАПИСАТЬСЯ НА КОНСУЛЬТАЦИЮ

create lady personality

С уважением Команда

Lady Personality