

Маргарита Мураховская

Волшебный дневник успеха



ЛитРес: Самиздат
Москва

УДК 159.9
ББК 88
М91

Мураховская М.

Волшебный дневник успеха / М. Мураховская —
Москва: ЛитРес: Самиздат, 2020. — 203 с.

ISBN 978-5-532-04349-7

50 лучших техник личного роста. Этот дневник предназначен только для личного использования. Выполнение техник и упражнений дает вдохновение и внутренний подъем, повышает личную эффективность и наполняет уверенностью в себе. Регулярная работа с дневником способствует достижению успеха и процветания, привлечению изобилия и удачи.

ISBN 978-5-532-04349-7

© Мураховская М., текст, 2014
© Omiko Trading LTD., оформление, 2020

От автора

Ты держишь в руках сборник практических приемов и техник, которые помогли мне и многим моим клиентам жить с удовольствием и достигать успеха легко и с радостью.

Этот дневник только для тебя.

Ты будешь записывать в него самые сокровенные мечты. Самые потрясающие результаты своих достижений. Это сборник твоих успехов. Это общение с самым близким человеком на Земле – с самим собой!

Не обязательно каждый день что-то записывать. Этот дневник предназначен для особых моментов жизни. Когда ты будешь на гребне волны, и тебе захочется запечатлеть свои достижения.

А когда у тебя вдруг опустятся руки и настигнет отчаянье, ты откроешь свой дневник, вспомнишь о своих мечтах, целях, о своих успехах и вновь наполнишь свою душу вдохновением и радостью.

Это волшебный дневник, который приведет тебя в волшебную страну Изобилия, страну Успеха и Процветания!

В Добрый Путь!

А сейчас выполни волшебную технику, помни, что напишешь сейчас то и сбудется:

Напишите сегодняшнюю дату:

число ____ месяц ____ год ____

А теперь перенесись с помощью своего воображения в будущее, на год вперед:

число ____ месяц ____ год ____

Представь себе, что произошло чудо, ты использовал все техники волшебного дневника и самые главные твои желания сбылись.

Мои осуществившиеся желания:

Представь себе, что именно сейчас ты анализируешь результаты своей работы с дневником.

Как изменилась твоя жизнь за этот год? Что тебе дал этот дневник?



Глава 1. Техники достижения целей

Лучший способ предсказать будущее – это создать его.



Мои цели

Мы с помощью своего воображения переносимся на много лет вперед, в свое желаемое будущее и представляем свою жизнь, свои мечты. А затем превращаем свои мечты в цели и упорно стремимся к их реализации – это и означает осознанно управлять своей жизнью.

В чем ценность целей:

- Верность своим целям упрощает процесс принятия решений. Мы всегда знаем свои приоритеты.

- Цели улучшают психологическое и физическое состояние. Если мы занимаемся любимым делом и стремимся к вершинам своей мечты, то на апатию и грусть нет времени...

- Цели вызывают уважение окружающих. Идут за сильными и уверенными в себе.

- Цели избавляют человека от разочарования и потребности в одобрении окружающих.

- Чтобы достичь поставленных целей, нужно страстно верить в свой успех и высоко себя ценить.

- Цели наполняют жизнь смыслом и повышают личностную эффективность.

Мои цели через 20 лет



Представь, что все твои мечты сбылись. Ты стал(-а) богатым, успешным, счастливым человеком. Напиши свои мечты в настоящем времени, как будто они уже свершились. Например, у меня есть, я имею, я владею ...

Чего бы я хотел(-ла) достичь через 20 лет:

Через 10 лет:

Через 5 лет:

Мои самые важные цели через 1 год:

Сегодня: число _____ месяц _____ год

Футуро-техника



Представь себе, что с сегодняшнего дня прошло 5 лет. И твоя жизнь сложилась так, как тебе хотелось. В твоём любимом журнале вышла статья о тебе, как о человеке, который добился невероятных успехов.

Как называется журнал. О чём эта статья. Напиши её краткое содержание (5-7 предложений):
