



ЗАВЕРШАЮЩАЯ РАБОТА с ЭССЕ «Жила-была...» / «Жил-был...»

Вы проделали грандиозную работу по анализу эссе! Многое, скорее всего, вам уже стало очевидно, выводы сделаны, необходимые шаги предприняты. Осталось интегрировать полученные результаты и превратить их в рабочий инструмент для поддержания вашей мотивации на пути к цели!

Напомню, что в такой работе важно не просто сделать, а КАК сделать! Сам процесс и открывающиеся ответы, приходящие в процессе идеи и мысли бывают даже более важны, чем результат. Поэтому такого рода (казалось бы, простая) работа отнимает так много времени и сил!

Вернитесь к своим записям (по работе над эссе) с 3-го по 9-й Дни. **Выпишите ниже выявленные глубинные ценности (причины), получившие наивысший рейтинг:**

Из 3-го Дня
Из 4-го Дня
Из 5-го Дня
Из 6-го Дня
Из 7-го Дня
Из 8-го Дня
Из 9-го Дня

Группируйте их – может оказаться, что некоторые выписанные ценности (причины) дублируются или очень похожи и их можно объединить в группу. В итоге должно остаться от одной до трех ценностей. Если, вдруг, группировать не получится – ранжируйте ценности (причины) и возьмите в дальнейшую работу три с наивысшим рангом. Итак, одна (две, три) ваши самые важные глубинные ценности (причины):

--	--	--

Вспомните, как сформулирована ваша цель похудеть. Последовательно для каждой из выделенных ценностей **составьте аффирмацию**, следуя данной инструкции и правилам:

1. Аффирмация должна (по возможности) состоять не более чем из девяти слов.
2. Аффирмация должна быть в настоящем (желательно продленном) времени.
3. Аффирмация не должна содержать лишних причастных и деепричастных оборотов.
4. Аффирмация должна начинаться с местоимения «я» или «мне».
5. Аффирмация должна соединять глубинную ценность и цель похудеть.
6. Аффирмация должна быть сформулирована утвердительно.

Например, ценность ГОРДОСТЬ, цель «Я хочу весить 65 кг к 01.06.2020 г.». Варианты подходящих аффирмаций:

- *Я горжусь собой, достигая поставленной цели прямо сейчас (весить 65 кг к 01.06.20).*
- *Я горжусь собой, стремясь весить 65 кг к 01.06.2020.*
- *Я достигаю цели весить 65 кг к 01.06.2020, осознавая, как мне важно гордиться собой.*
- *Я достигая цели весить 65 кг к 01.06.2020 горжусь собой прямо сейчас.*
- *Я каждый день все больше горжусь собой, достигая цели весить 65 кг к 01.06.2020.*

Набросав варианты, выберите в итоге одну аффирмацию для каждой ценности. Это должна быть аффирмация имеющая для вас наибольшее значение, дающая максимальный мотивационный отклик.

Запишите результирующие аффирмации ниже (от одной до трех):

Теперь назовите любимое число. Шутка! (Чуть позже поймете почему.) Назовите **любимую цифру** от 1 до 9 включительно. Впишите её сюда: _____. Чуть позже эта цифра вам подскажет, сколько раз в день и сколько дней подряд **вдумчиво** (не «на автомате») **писать (вручную) полученные аффирмации** в тетрадь или на отдельный листок бумаги.

Но прежде, необходимо выявить возможные скрытые конфликты и сопротивления.

ПОЗДРАВЛЯЮ! Вы завершили анализ эссе, выявили свои глубинные ценности и проанализировали истинную мотивацию к достижению поставленной цели похудеть; обнаружили неосознаваемые, ранее скрытые, возможные препятствия, получили возможность предотвратить неудачу, научились менять эмоции по своему усмотрению, написали одну или несколько аффирмаций, объединяющих напрямую вашу цель похудеть и удовлетворение ваших самых глубоких потребностей.