

WELLNESS BEAUTY ACADEMY

mysuperface
by ANNA DERYUGINA



МАРАФОН - ПРАЗДНИК

ОДНА ЖИЗНЬ, ОДНА ЛЮБОВЬ

МАТЕРИАЛЫ МАРАФОНА

Стань новой к Новому Году!

ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!

Я БЛАГОДАРЮ ВАС ЗА ДОВЕРИЕ И ВЫБОР

MYSUPERFACE!

Я решила сделать этот марафон совершенно случайно, хотя не верю в случайности - исходя из порыва отдать свои знания не только о фейсйоге, но и о других сферах жизни женщины. Знаю, что это будет вам полезно. И мне это тоже полезно – возможно, этот поможет мне сформировать новые продукты и уже сейчас получить от вас первую обратную связь.

Марафон-трансформация «ОДНА ЖИЗНЬ, ОДНА ЛЮБОВЬ» назван так мною также не случайно. Очень многие живут в иллюзии, что время бесконечно, что молодость надолго. Мало кто осознает, что жизнь идет в порядке обратного отсчета, что ежедневная кутерьма – и есть ЖИЗНЬ, и она – ОДНА. Другие, наоборот, закрываются после 40 лет от окружающего мира и считают, что больше особо миру не нужны. Таким не хватает осознания, что у каждого человека есть только ОДНА ЛЮБОВЬ в этом воплощении – это любовь к самому себе, к каждому дню, который мы проводим на этой земле. И глупо это не ценить и упускать драгоценное время.

В этом марафоне мы будем работать с внутренними и внешними аспектами, напрямую влияющими на успех и реализацию человека в социуме. На то, как он чувствует, наслаждается и живет каждый свой год, месяц, час, минуту, секунду.

ОТЛИЧНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ!

БЛОК 1

«Я – СЕГОДНЯ, Я -МЕЧТА»

НАЙДИ СВОИ МЕЧТЫ – ГДЕ ТЫ ИХ РАСТЕРЯЛА?

В этом блоке вы получите задания – их будет ровно 5. Это очень полезные, на мой взгляд, и интересные тесты, которые я позаимствовала у известных психологов, но назвала их сама.

Для удобства и планирования работы я предлагаю даты, когда нужно сделать задания в рамках марафона. Вы можете сделать их в эти дни или в те, когда вам удобно!

20 Ноября

Задания 1 и 2

21 Ноября

Задание 3

22-27 Ноября

Задание 4

28-29 Ноября

Задание 5

Давайте приступим к заданиям. Я выдаю их вам все вместе, разом, но следуйте инструкциям и указаниям, чтобы получить максимально точные ответы. Главное условие - отвечайте искренне, ведь обманывать самого себя не имеет смысла.

ЗАДАНИЕ 1
«И И И.....»

Сейчас возьми бумагу и листок и быстро, не задумываясь, охарактеризуй себя десятью словами, которые придут тебе в голову. Ты можешь писать как хорошее, так и плохое. Главное – максимально искренне дай сама себе определение.

Внимание! Определения должны быть в форме существительного (не прилагательного).

Итак, твой список, поехали!




ЗАДАНИЕ 2

«АЛЛО...!»

А сейчас составь список людей, которыми ты:

1. Восхищаешься или которым ты завидуешь, запиши их имена и напротив каждого имени напиши те качества, таланты или умения, которые восхищают тебя или вызывают твою зависть.
2. Которых ты не переносишь, не выносишь на дух, которые раздражают тебя и вызывают искреннее возмущение и неприязнь.

Количество – на твое усмотрение.

Итак, поехали! 

ЗАДАНИЕ 3
«ЗВЕЗДА ...»

Ниже вы найдете рисунок звезды, и у каждого ее луча указан аспект сферы жизни, который вам нужно оценить от 1-10, где 1 – низкая удовлетворенность аспектом, 10 – самая высокая.



ЗАДАНИЕ 4 «ДОСТАВАЙ.....!»

Это задание будет самым сложным психологически. Настройся на работу со своими самыми глубокими слоями психики, постарайся провести это задание максимально искренне, ищи ответы у своей души, а не мозга. Фиксируй при ответах ощущения в теле и записывай их вместе с ответами на задание.

У этого задания будет несколько пунктов. Каждый в своей последовательности. Возьми ручку и бумагу. Это задание письменное.

И есть одно правило – **ты не смотришь следующий подпункт, пока не выполнила предыдущий!** Ты переходишь к нему только тогда, когда полностью уверена в том, что качественно выполнила пункт задания.

Пункт 1. Напиши список своих желаний – сколько хочешь. Просто пиши в столбик то, что ты хотела бы получить. Этот запрос может быть любым (и материальным и не материальным).

Можешь добавлять желания до тех пор, пока ты не приступила к пункту 2.

Пункт 2.

Пожалуйся на свою жизнь. Распиши жалобы и недовольства по каждой из 5 сфер жизни, которые мы разбирали в задании «ЗВЕЗДА РАВНОВЕСИЯ».

Опиши свои чувства (злость/ярость/разочарование/бессилие/уныние и т.д.) и по каждой - свои телесные ощущения (какие они, когда ты об этом думаешь и погружаешься в мысли - болит голова/ком в горле/зажимается спина/слабость и т.д.).

Это задание может занять у тебя несколько страниц – и отлично! Просто погрузись в свою жизнь и ничего не упусти! Можно дополнять список жалоб в течение нескольких дней.

Пример жалобы: у меня никогда не бывает лишних денег, а я так много работаю! Я устала, нет сил, мне ни на что не хватает заработанного, и я несчастна!

Дай себе отдохнуть и приступай к следующему шагу!

Пункт 3.

Ответь на вопрос: ЧТО Я ХОЧУ ПОЛУЧИТЬ ПО ЭТИМ ПУНКТАМ, исходя из этих жалоб? То есть теперь ты должна написать идеальный сценарий по каждой жалобе.

По каждой сфере.

Что я хочу получить в результате работы над собой? Что было бы РЕЗУЛЬТАТОМ всей этой работы? Конечная счастливая картинка?

Пример результата: Я такая счастливая! В моем кошельке (на карте) всегда столько денег, сколько мне нужно! Моя работа мне нравится, я не устаю, хорошо зарабатываю и это приносит мне удовольствие.

Пункт 4.

Внимание! Все инсайты (озарения), которые ты почувствуешь, обязательно записывай на отдельную страницу!

4.1. Возьми листы с жалобами и найди все подобное:

«Перестать нервничать/перестать срываться/перестать депрессовать и раздражаться». Не у всех это будет и если у вас подобного в жалобах нет – пропустите этот пункт!

Просто поразмышляй – что, если так не делать, то как будет по-другому? Если не так, то как? Что будет, если этого просто не будет (нервов, срывов, депрессии)? Как я себя буду чувствовать? Чем я буду заниматься в это время, как буду себя вести?

То есть в этом подпункте ты пытаешься разобраться, можешь ли ты не нервничать, срываться и раздражаться по всем перечисленным моментам, подойдя трезво к этим триггерам.

4.2. Проанализируй, в каких сферах ты чувствуешь то, что хочешь чувствовать (спокойствие, счастье, умиротворенность, гармонию и т.д.) - есть такие сферы?

Если есть – проанализировать, как ты к этому пришла, как добилась такого результата? Проанализировать развитие себя в этой сфере, вспомнить успех, запиши свой путь к успеху, вспомнив свои лучшие качества, благодаря которым это случилось.

4.3. Проанализировать, какая сфера, если бы я дошла до результата (который сама сформулировала), помогла бы улучшить эмоциональное состояние по остальным сферам?

4.4. Как я себя буду чувствовать «там», обретя тот результат, который обозначила? какие чувства «там» у меня будут? что я буду «там» делать, если проблем, которые есть сейчас, не станет и появится много энергии и времени?

4.5. Представить: вот я утром проснулась и живу спокойно и счастливо. Что я делаю конкретно в каждой сфере? Как я себя чувствую там? Как я себя чувствую сейчас, когда это описываю? возможно, я этого очень хочу, но не знаю как это (никогда не было такого опыта), отсюда тревога.

4.6. Сформулируй новый список желаний (запросов), основанный именно на проанализированных ЭМОЦИЯХ и ощущениях от их исполнения. если ты качественно сделала задания, ты сразу увидишь свои ИСТИННЫЕ желания.

Запросы могут быть: «я хочу научиться.....», «я хочу иметь»...

Выполнимые запросы:

- Касаются будущего
- Касаются тебя
- В зоне твоего собственного влияния

Невыполнимые запросы (не пиши подобные)

- Касаются прошлого
- Касаются поведения других людей
- Выходят за зону моего влияния

(Пример: хочу замуж (когда нет конкретного человека) - неправильный запрос, правильный - хочу тёплых и близких отношений с человеком)

4.7. Посмотри на свой первичный список желаний и список из пункта 4.6. и почувствуй, осознай между ними разницу (возможно, у кого-то ее не будет).

4.8. Сформируй новый список желаний (запросов) в настоящем времени.

Пример:

Я имею...

У меня есть...

(Избегать запросов, которые слишком абстрактны и непонятны, запрос должен быть сформулирован так, чтобы понял даже ребёнок)

Поехали!



ЗАДАНИЕ 5

«САМОПОЗИЦИОНИРОВАНИЕ ...»

В этом задании мы с тобой подходим к главному – КАКАЯ ТЫ САМА сегодня и соответствуешь ли ты себе же, но из жизни своей мечты, себе из своего внутреннего ощущения?

Часто бывает так, что девушка думает, что она «королева и богиня, достойная самого лучшего», но почему-то так не считают другие люди (мужчины, муж, любовники, друзья, подруги – то есть она не замечает «соответствующего уровня отношения к себе» или результата общения). Или наоборот – чувствует себя замарашкой и некрасивой, а на самом деле просто не умеет увидеть и подчеркнуть свои достоинства!

Стоит проанализировать это!

Главное, когда ты будешь описывать себя в колонке «мечты», руководствуйся ответом на вопрос – а какой я могла бы быть в этом возрасте в моей идеальной картине мира (ведь идеальную картину мы уже проработали)?

Поехали!



Ответ на вопросы – письменно.

возьми лист бумаги и линейкой раздели его пополам.

назови левую колонку «Я – СЕГОДНЯ» и правую «Я – МЕЧТА!»

По каждому пункту опиши себя «сегодня» и в варианте «мечты». можешь добавить эмоции – раздражает ли что-то или принесет счастье и радость!

В правой колонке поставь количество баллов соответствия своей «мечте» по шкале от 1-10 баллов, где 1 – вообще не соответствую, а 10 – абсолютно соответствую!

Итак, пункты по которым ты должна поработать:

1. Кто ты? Твоя должность/позиция в социуме?
Это не обязательно рабочая позиция и должность – любое определение/описание себя.
2. Твоя квартира (дом и обстановка в нем – чистота, порядок, уют или наоборот все раздражает – все описывай).
3. Твои манеры (речь, пластика).
4. Твоя прическа
5. Твое лицо
6. Твое тело
7. Твой макияж(все описывай – умеешь краситься, не умеешь, лень или хочется научиться)
8. Твоя манера одеваться (под манерой понимается пренебрежение или наоборот увлечение гардеробом – могут висеть вещи, а не вылезает из спортивных штанов и так далее)
9. Твой стиль, если знаешь. а если не знаешь – так и напиши – не знаю! и справа – хочу/не хочу узнать!
10. Твой гардероб (одежда и обувь) – какие они?

11. Как ты выбираешь одежду и обувь, опиши?
12. Твои аксессуары (сумки украшения)
13. Твой ум, интеллект, начитанность, кругозор
14. Твои увлечения, хобби (что ты любишь делать, чем заниматься)
15. Твои друзья и круг общения
16. Твой день
17. Твой вечер

Для удобства ниже мы сделали тебе таблицу, распечатай ее и заполняй!

«Я – СЕГОДНЯ»



«Я – МЕЧТА»



ОЦЕНИ СООТВЕТСТВИЕ В
БАЛЛАХ ОТ 1-10

1. Кто ты? Твоя должность/позиция в социуме?

Это не обязательно рабочая позиция и должность – любое определение/описание себя.

2. Твоя Квартира (дом и обстановка в нем – чистота, порядок, уют или наоборот все раздражает – все описывай)

3. Твои манеры (речь, пластика).

«Я – СЕГОДНЯ»



«Я – МЕЧТА»



ОЦЕНИ СООТВЕТСТВИЕ В
БАЛЛАХ ОТ 1-10

4. Твоя прическа

5. Твое лицо

6. Твое тело

«Я – СЕГОДНЯ»



«Я – МЕЧТА»



ОЦЕНИ СООТВЕТСТВИЕ В
БАЛЛАХ ОТ 1-10

7. Твой макияж (все описывай – умеешь краситься, не умеешь, лень или хочется научиться)

8. Твоя манера одеваться (под манерой понимается пренебрежение или наоборот увлечение гардеробом – могут висеть вещи, а не вылезает из спортивных штанов и так далее)

9. Твой стиль, если знаешь. а если не знаешь – так и напиши – не знаю! и справа – хочу/не хочу узнать!

«Я – СЕГОДНЯ»



«Я – МЕЧТА»



ОЦЕНИ СООТВЕТСТВИЕ В
БАЛЛАХ ОТ 1-10

10. Твой гардероб (одежда и обувь) – какие они?

11. Как ты выбираешь одежду и обувь, опиши?

12. Твои аксессуары (сумки украшения)

«Я – СЕГОДНЯ»



«Я – МЕЧТА»



ОЦЕНИ СООТВЕТСТВИЕ В
БАЛЛАХ ОТ 1-10

13. Твой ум, интеллект, начитанность, кругозор

14. Твои увлечения, хобби (что ты любишь делать, чем заниматься)

15. Твои друзья и круг общения

«Я – СЕГОДНЯ»



«Я – МЕЧТА»



ОЦЕНИ СООТВЕТСТВИЕ В
БАЛЛАХ ОТ 1-10

16. Твой день

17. Твой вечер