



სუპერექტურობა [დონე-2] -----SE-----

აზრების რეალიზაციის მექანიზმი
და ტექნიკა “სკეიპინგი”

კებინარი



ავტოპილოტის პრინციპი

ჩვენ ყოველდღიურად ვიღებთ
უამრავ მიკრო გადაწყვეტილებას
გაუცნობიერებლად,
ავტოპილოტზე





ავტოპილოტის პრინციპი





შინაგანი ანტივირუსი

სიახლეს ტვინი აღიქვმას როგორ ვირუსს





ტექნიკა “სკეიპინგი”

ნაბიჯი 1 - არსებული, არაეფექტური ილუზიები
ნაბიჯი 2 - სასურველი, ეფექტური ილუზიები
ნაბიჯი 3 - გადასვლა



ტექნიკა “სკეიპინგი”

ნაბიჯი 1- რა მაქვს?

აღწერეთ თქვენი დღევანდელი სიტუაცია არაეფექტური ილუზიების ჩამონათვალით (50+ პუნქტი), შემდეგი ფორმატით: „მე მაქვს ილუზია, რომ...“

მაგალითად: მე მაქვს ილუზია, რომ ფულის გამომუშავება შესაძლებელია მხოლოდ მძიმე შრომით“



ტექნიკა “სკეიპინგი”

ნაბიჯი 2 - რა მინდა?

აღწერეთ თქვენი სასურველი სიტუაცია (წინა ნაბიჯზე აღწერილ ყველა პუნქტზე), შემდეგი ფორმატით: „მე მომწონს იდეა...“; „მე მომწონს აზრი...“, „მე მომწონს, როცა...“

ანუ, ჩამოწერეთ ეფექტური ილუზიები, რომლებითაც გინდათ შეცვალოთ წინა ეტაპზე ჩამოწერილი არაეფექტური ილუზიები.

მაგალითად: „მე მომწონს აზრი, რომ ფული შეიძლება გამოიმუშავო ადვილად და სიამოვნებით“



ტექნიკა “სკეიპინგი”

ნაბიჯი 3 - გადასვლა

ყოველ დღე ეძებეთ და ჩაიწერეთ მინიმუმ 10 დამადასტურებელი ფაქტი მთელ მიზნობრივ სკეიპზე.

მიაწოდეთ ტვინს სულ უფრო და უფრო მეტი დადასტურება იმისა, რომ ახალი ილუზია მართალია და ერთხელაც ტვინი აიტაცებს ამას და დაიწყებს უკვე თვითონ ავტოპილოტზე იგივეს კეთებას.



სუპერეფექტურობა [დონე2]

შევხვდებით მწვერვალზე!
სიყვარულით და მადლიერებით,
ხვია მებონია

