



კეზინარი

გადაწყვეტილებიდან
მოქმედებამდე!
როგორ გადავდგათ პირველი ნაბიჯი

დასაწყისი: 22:00 სთ
თბილისის დროით

START



სუპერფექტურობა | მე-5 სეზონი

გავიცნოთ ერთმანეთი



© 2017 www.mebonia.com



ვებინარის თემები

1. 2 ზაფანგი ინფორმაციის ჯუნგლებში
2. ახალი ინფორმაციის ანალიზის 3 გ სისტემა
3. წარუმატებლობის შიშის გასაღები
4. პირველი ნაბიჯის ხელოვნება
5. სამი საფუძველი რომელზეც დგას ნებისმიერი მიღწევა და 3 ბარიერი ამ მიღწევებისკენ მიმავალ გზაზე
6. სამი საბაზო სისტემა...



ხაფანგი 1.



ეს ყველაფერი
ისედაც ვიცო



ზაფანგი 2– "ჭეშმარიტება"





ანალოზი ჰგ სისტემით

1. რა გავიგე?
2. რას გავაკეთებ?
3. ვის გავუზიარებ?



წარუმატებლობის შიშის გასაღები

ინტელექტი

- შედეგები
- ყოველთვის ცდილობს მოახდინოს ჭკვიანის შთაბეჭდილება
- სტრესულ სიტუაციებში პროდუქტიულობა კლებულობს
- ეშენია შეცდომის დაშვების და გაურბის რისკებს

ძალისხმევა

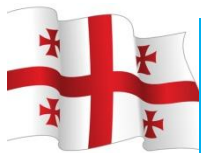
- პროცესი
- ეძებს, სვამს კითხვებს და ცდილობს გაიგოს რაიმე ახალი
- სტრესულ სიტუაციებში პროდუქტიულობა იზრდება
- შეცდომებზე სწავლობს და უყვარს ექსპერიმენტები



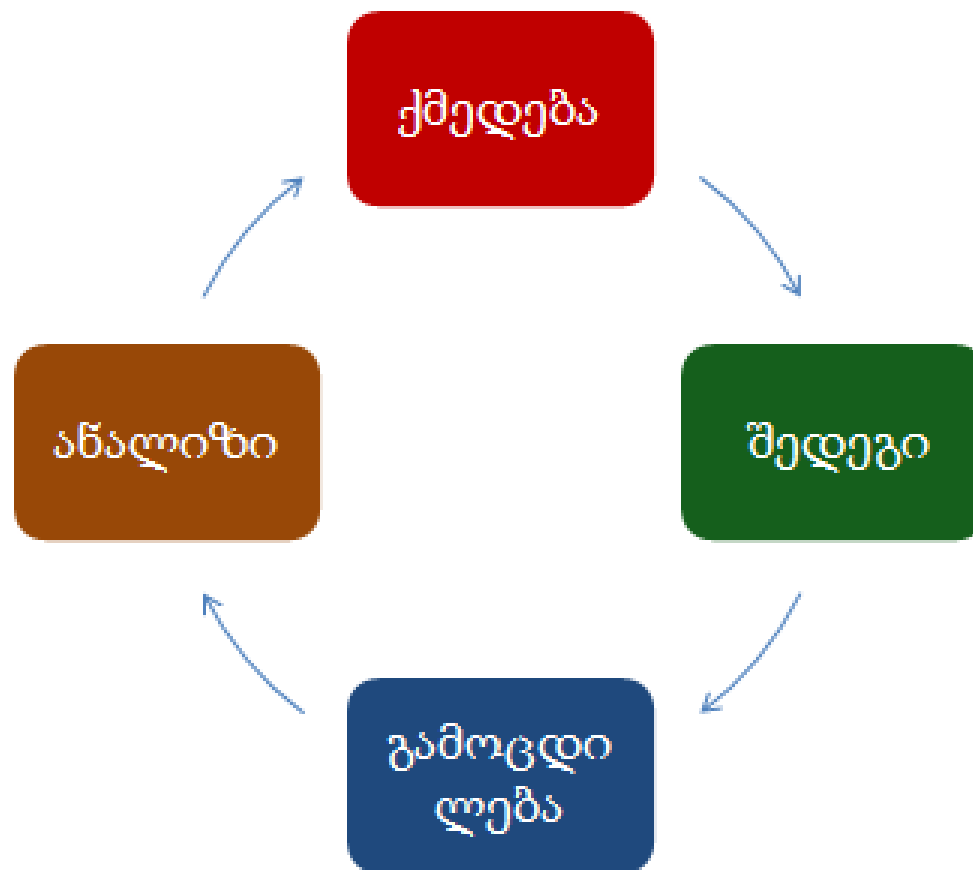
წარუმატებლობის შიშის გასაღები

მთავარია არა შედეგი, არამედ
აქტიური პროცესი შედეგის
მისაღწევად!

მხოლოდ ის, ვინც ხანგრძლივად
და რეგულარულად მოქმედებს
შედეგების მისაღებად, შეძლებს
შექმნას ამ სამყაროში ნამდვილად
მნიშვნელოვანი ფასეულობა.



წარუმატებლობის შიშის გასაღები





სავარჯიშო

გაიხსენე შენი ერთ-
ერთი ბოლო მიზანი ან
პროექტი, რომელიც
ვერ ან არ
განახორციელე... ან ისე
ვერ განახორციელე
როგორც შენ გინდოდა.





რა გავიგე, რა
ვისწავლე;
რა გაკვეთილის
გამოტანა შეიძლება
იმისგან რაც მოხდა (ან
არ მოხდა)?
რა შემიძლია
გავაკეთო?



ანალოზი ჰგ სისტემით

1. რა გავიგე?
2. რას გავაკეთებ?
3. ვის გავუზიარებ?



პირველი ნაბიჯის ხელოვნება

საიდან იწყება სახლის
მშენებლობა?





პირველი ნაბიჯის ხელოვნება





პირველი ნაბიჯის ხელოვნება

1. სიმართლე, რომელსაც საკუთარ თავს ვუმაღავ

აქ ჩამოწერეთ ყველა ის სიმართლე რომელსაც საკუთარ თავს უმაღავთ ცხოვრების სხვადასხვა სფეროში: ჯანმრთელობა, ფინანსები, ურთიერთობები, ბიზნესი და კარიერა...

კითხვებზე პასუხის გასაცემად შეგიძლიათ გამოიყენოთ მეთოდი „ტვინის დაცლა“ (მეთოდის ინსტრუქცია იხილეთ რუბრიკაში „დამხმარე მასალები“)



პირველი ნაბიჯის ხელოვნება

2. რა ფასს ვიხდით ამისთვის

აქ აღწერთ რა ზიანი მოგადგებათ, თუ არ აღიარებთ სიმართლეს და გააგრძელებთ ძველებურად ცხოვრებას



პირველი ნაბიჯის ხელოვნება

3. რა შედეგებს მივიღებთ თუ გამოვასწორებ

აქ აღწერეთ შედეგები, რომელსაც მიიღებთ,
თუ აღიარებთ სიმართლეს და იზრუნებთ
სიტუაციის გამოსწორებაზე.



ანალოზი ჰგ სისტემით

1. რა გავიგე?
2. რას გავაკეთებ?
3. ვის გავუზიარებ?



3 საფუძველი

1

- ენერგია, ჯანმრთელობა

2

- კონკრეტული მიზანი

3

- სტრატეგია და ინსტრუმენტები



ბარიერები

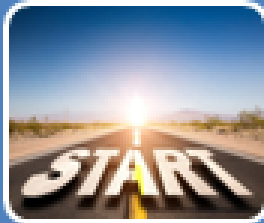
სიჭარმაცე

შიში

ჩვევები და სტერეოტიპები



3 საბაზო სისტემა



კომფორტის ზონიდან გამოსვლის
ალგორითმი - **სტარტი!**



მიზნის მიღწევის ალგორითმი -
დაგეგმვა-პროცესი-შედეგი!



პოზიტიური ცვლილებების
შენარჩუნების ალგორითმი -
განმტკიცება!



ენერგია და ჯანმრთელობა

ძილის რეჟიმი

© 2016 www.mebonia.com



ენერგია და ჯანმრთელობა

21:00 – 24:00 - გონება და ჭკუა

ნეგატიური შედეგი - გონების შესაძლებლობების თანდათანობით დაქვეითება, ცნობიერების დეგრადაცია.

ნიშნები :

- კონცენტრაციის უნარის შესუსტება
- მეხსიერების დაქვეითება
- გონების ზედმეტი დაძაბულობა
- სექსისადმი, ჭამისადმი და კონფლიქტებისადმი მოთხოვნილების გაზრდა...



ენერგია და ჯანმრთელობა

23:00 – 02:00 - სასიცოცხლო ენერგია

ნეგატიური შედეგი - ნერვული და კუნთოვანი სისტემების დარღვევები. ფსიქიკური და ფიზიკური მოშლილობა.

ნიშნები :

- სისუსტე
- მოთენთილობა
- პესიმიზმი
- მადის დაქვეითება
- იმუნიტეტის დაქვეითება
- სხეულში სიმძიმე



ენერგია და ჯანმრთელობა

01:00 – 03:00 - ემოციური, გრძნობისმიერი ძალები

ნეგატიური შედეგი - ემოციური ძალის დათრგუნვა, ემოციური გამოფიტვა. მანიაკალურ-დეპრესიული ფსიქოზი და ა.შ.

ნიშნები :

- ზედმეტი გაღიზიანებადობა და აღგზნებადობა
- აგრესიულობა
- ისტერიული შეტევები
- დეპრესია
- ანტაგონიზმი.



ანალოზი ჰგ სისტემით

1. რა გავიგე?
2. რას გავაკეთებ?
3. ვის გავუზიარებ?



ონლაინ ტრენინგ-თამაში

"სუპერფექტურობა"

მე -5 სეზონი

25 მარტი - 23 აპრილი, 2017 წ.



სუპერეფექტურობა | მე-5 სეზონი



დისნეის
2 ოქროს
წესი



დისნეის 2 ოქროს წესი

1. მირჩევნია გავართო ადამიანები და იმედი მქონდეს, რომ ამით რაღაც ისწავლეს, ვიდრე მათ რაღაც ვასწავლო და ვიფიქრო, რომ ისინი გაერთნენ.

2. არ მიბაძო ბრმად სხვას, იარე შენი გზით, ოღონდ გამოიყენე უკვე ნაპოვნი მიმართულებები.



სუპერეფექტურობა | მე-5 სეზონი

პროგრამის უპირატესობები

1. სპეციალური საიტი
2. საკუთარი ონლაინ კაბინეტი თითოეულ მონაწილეს
3. 4 ვებინარი
4. ყოველდღიური დავალებები (გარდა კვირისა) რომლებიც უნდა შესრულდეს იმავე დღის ბოლომდე
5. სატურნირო ცხრილი
6. ფბ დახურული ჯგუფი
7. თანამოაზრეების გარემოცვა
8. პროგრამის ავტორის და სპიკერის და მისი ასისტენტების 24 საათიანი მხარდაჭერა



სუპერეფექტურობა | მე-5 სეზონი

სუპერეფექტურობა

ტრენინგ-თავაზი

1 შესვლა | 2 რეგისტრაცია

მომხმარებლის სახელი

პაროლი

შესვლა

[დაგვიწყდეთ პაროლი?](#)



სუპერეფექტურობა | მე-5 სეზონი

პროგრამის უპირატესობები

1. სპეციალური საიტი
2. საკუთარი ონლაინ კაბინეტი თითოეულ მონაწილეს
3. 4 ვებინარი
4. ყოველდღიური დავალებები (გარდა კვირისა) რომლებიც უნდა შესრულდეს იმავე დღის ბოლომდე
5. სატურნირო ცხრილი
6. ფბ დახურული ჯგუფი
7. თანამოაზრეების გარემოცვა
8. პროგრამის ავტორის და სპიკერის და მისი ასისტენტების 24 საათიანი მხარდაჭერა

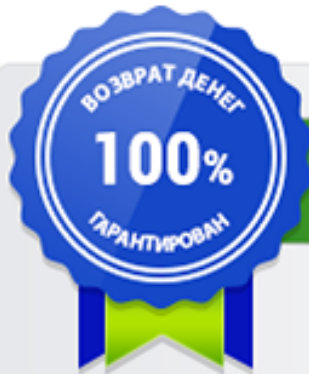


ხშირად დასმული კითხვები

1. აქვს თუ არა მნიშვნელობა ასაკს, პროფესიას?
2. შემიძლია თუ არა ხელს ყოველდღიურ საქმიანობაში?
3. შემიძლია თუ არა ჩავერთო უცხოეთიდან.
4. აქვს თუ არა მნიშვნელობა დროის სარტყელს?



სუპერეფექტურობა | მე-5 სეზონი



100%-იანი გარანტია

თუ პროგრამის გავლის შემდეგ, თქვენ ჩათვლით, რომ არ ღირდა მასში მონაწილეობა, მე დაგიბრუნებთ თქვენს მიერ გადახდილ თანხას სრულად, ყოველგვარი შეკითხვების გარეშე.

ზვიზა მეზონია

© 2016 წ. www.mebonia.com



სუპერეფექტურობა | მე-5 სეზონი



"თითოეულ თქვენთაგანში არის რაღაც განსაკუთრებული, რაღაც დიადი, რისთვისაც სამყაროს სჭირდება თქვენი აქ ყოფნა. მაგრამ თუ რა კონკრეტულად, ეს არის საიდუმლო, რომელიც თავად უნდა ამოხსნათ."

შალვა ამონაძვილი



სუპერეფექტურობა | მე-5 სეზონი

შევხვდებით მწვერვალზე!
სიყვარულთ და მადლიერებით,
ხვია მებონია

