

Чудесное утро

30-дневная программа трансформации жизни

Руководство к действию

Всего 30 дней вам понадобятся для того, чтобы стать человеком, способным творить жизнь, которой вы заслуживаете.

Шаг 1. Задайте себе проясняющие вопросы.

«Вы сегодняшний — результат ваших вчерашних действий. Но кем вы станете завтра, зависит только от того, что вы решите делать сегодня».

Вопрос 1: за что в своей жизни вы можете быть благодарны?

Вопрос 2: что бы вы хотели улучшить (изменить) в себе в течение следующих 30 дней?

Вопрос 3: какие опасения удерживают вас от того, чтобы жить «жизнью 10-го уровня»?

Вопрос 4: какие убеждения вам стоит принять, чтобы создать для себя «жизнь 10-го уровня»?

Вопрос 5: почему вам просто *необходимо* начать изменять свою жизнь — прямо сейчас?

Шаг 2. Выполните упражнение «Колесо жизни».

Используйте любую методику для его составления.

Ориентировочный перечень сфер жизни по часовой стрелке начиная с 12 часов: семья и друзья, личностный рост и развитие, духовность, финансы, карьера (бизнес), отношения с партнером, отдых и развлечения, благотворительность, здоровье (спорт), физическая среда (дома и на работе).

Шаг 3. Определите свое видение «жизни 10-го уровня».

«Каждый день делайте уверенные шаги навстречу своим мечтам. Не останавливайтесь сами, и тогда ничто не остановит вас».

После того, как вы выполнили упражнение «Колесо жизни» и честно оценили уровень успешности и удовлетворенности в основных сферах своей жизни в настоящий момент, стоит заняться проектирование ее желательного мысленного образа. Ваше видение своей «жизни 10-го уровня» прояснит, какими в идеале должны быть все сферы вашей жизни. После этого можете сразу же приступить к ее созданию по программе «Чудесное утро». И главное, помните: в ваших силах сделать свою жизнь какой угодно — постепенно, шаг за шагом, день за днем.

Шаг 4. Привычки «жизни 10-го уровня».

«Необычайная жизнь создается ежедневным, скрупулезным беспрестанным улучшением каждого имеющего для нее значение аспекта».

Привычки «жизни 10-го уровня» формируются благодаря исполнению ежедневных ритуалов, которые сделают ваш успех неизбежным. Вы способны сформировать или изменить любую привычку в течение 30 дней. Определите одну-две привычки, важные для изменения каждой из обозначенных в «Колесе жизни» сфер своей жизни и действуйте.