Чек лист- с чего начать путь самосовершенствования и трансформации

Всегда страшно начинать что то новое. Особенно если это касается зоны комфорта и привычной безопасности. Это нормально. Только вот наступает момент, что уже все не то и все не так. Сложно понять что делать и куда бежать.

- [ ] 1. Осознать дисбаланс внутреннего и внешнего

  Задайте себе вопросы: Какие ситуации вызывают внутренний дискомфорт? Какие оценки внешнего мира (окружающих) вы принимаете слишком близко к сердцу? Определите, какие из этих ситуаций или оценок влияют на ваши действия.

- [ ] 2. Разобраться с семейными алгоритмами

  Вспомните основные установки, которые вы получили в детстве: Как к вам относились родители и близкие? (похвала, критика, холодность, тепло) Какие фразы или действия родителей запомнились наиболее ярко? Ответьте на вопросы: Какие из этих установок помогают вам сейчас? Какие мешают или создают негативный фон?

- [ ] 3. Понять, как эти алгоритмы влияют на вашу взрослую жизнь

  Проанализируйте текущие сценарии: Как вы реагируете на стресс или неприятные эмоции? (улыбка, избегание, подавление чувств) Есть ли повторяющиеся жизненные ситуации? (финансовые трудности, проблемы в отношениях, здоровье) Свяжите их с детскими установками и алгоритмами. Например: "Деньги — зло" → трудности с финансами. "Не показывай эмоций" → сложности с выражением чувств.

- [ ] 4. Осознать причины для трансформации

  Определите свою "точку боли": Проблемы со здоровьем? Финансовые трудности? Непонимание своих желаний и целей? Задайте себе вопрос: что произойдет, если ничего не изменится?

- [ ] 5. Начать с малого, но осознанного действия

Сделайте шаг: Запишите свои установки (позитивные и негативные). Найдите одну, которая мешает вам сильнее всего. Сформулируйте альтернативу. Например: "Деньги — зло" → "Деньги — это ресурс, который я могу привлекать".

- [ ] 6. Начать практиковать новые установки

  Ежедневные шаги: Воспринимайте эмоции без осуждения. Задавайте себе вопросы: "Что я сейчас чувствую?". Заменяйте негативные мысли на более поддерживающие. Практикуйте благодарность за то, что у вас уже есть.

- [ ] 7. Поддерживать себя на пути

  Признайте, что трансформация — это долгий процесс. Поощряйте себя за маленькие победы. Ищите единомышленников или наставника (например, участие в проекте "Новая жизнь").

- [ ] 8. Подготовьтесь к выходу из зоны комфорта

  Напомните себе, что страх и дискомфорт — это часть роста. Помните: алгоритмы и сценарии можно менять, даже если они работали десятилетиями. Чек-лист создан как отправная точка для работы с собой и началом пути к гармонии внутреннего и внешнего.

Приглашаю Вас на марафон «Реальность, как точка роста», на котором вы сможете увидеть текущую реальность, как отправную точку для изменений, выявлять скрытые сценарии и создавать систему, которая поможет достичь гармонии и развития.

Обнимаю, Екатерина Фролова Удачи на пути саморазвития! Вы можете записаться на марафон или консультацию написав мне в личные сообщения https://vk.com/ek.frolovaastro