



## Звезда Милтона Эриксона

Принципы помогут создать глубокие отношений с людьми и с самим собой,  
изменяют качество восприятия того, что предлагает вам жизнь.

### Я ок, ты ок

- Каждый хорош таким, какой он есть
- В каждый момент времени с нами всеми все хорошо
- Ничего не может быть иным

### У каждого человека уже есть все необходимые ему ресурсы

- Существует бесконечное множество ресурсов  
*Смотрите шире*
- Иррациональные установки ограничивают ресурсы  
*Выявляйте их и работайте с ними*
- Доверяйте своей интуиции  
*И используйте ресурсы*

### Человек всегда делает наилучший выбор из возможных в данный момент

- Нет понятия «плохое решение»
- Не ищите причины или виноватых!
- Выбор сделан и он лучший!

## **В основе каждого поступка лежат позитивные намерения**

- Позитивное намерение вашего поведения, вашего образа действий часто вне вашего сознания
- На ваш выбор постоянно влияет внутренняя необходимость заботиться о себе
- Всегда существует позитивное намерение, даже если вы этого не понимаете

## **Изменения неизбежны**

- Внешний мир находится в постоянном изменении
- Вы трансформируетесь в ответ на эти изменения
- Любые достижения ведут к изменениям

Если эти пять принципов проникнут в ваш ум и сердце, они могут открыть доступ к вашим внутренним ценностям и самоорганизации. Однажды научившись использовать эти принципы как основополагающую позицию, вы станете очень эффективными в помощи себе и другим.

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?