



Звезда Милтона Эриксона

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

1. Я ок, ты ок

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

2. У каждого человека уже есть все необходимые ему ресурсы

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

3. Человек всегда делает наилучший выбор из возможных в данный момент

- ☐ **3.1** Нет понятия «плохое решение»
- ☐ **3.2** Не ищите причины или виноватых!
- ☐ **3.3** Выбор сделан и он лучший!

4. В основе каждого поступка лежат позитивные намерения

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

5. Изменения неизбежны

- ☐ **5.1** Внешний мир находится в постоянном изменении
- ☐ **5.2** Вы трансформируетесь в ответ на эти изменения
- ☐ **5.3** 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?