



## Как понять ИСТИННАЯ ли ваша ЦЕЛЬ?

### В этом вам поможет упражнение «5 ЗАЧЕМ?»

- ВАЖНО! Ни цель, ни ответы на вопросы НЕ должны содержать частицу «НЕ»!

Хочу не бояться —> Хочу быть смелой

### 1)Формируем свою цель/запрос

- Например : Я хочу укрепить свои отношения

### 2)Задаём себе первое «зачем?/чтобы что?»

- Например: Для чего мне укреплять свои отношения? Чтобы что? Ответ: чтобы смочь расслабиться и довериться партнёру

*ВАЖНО конкретизировать и приземлять ответ! Например ответ «чтобы быть счастливой!» - это не конкретно! Это как?зачем?почему?как поймёте? Углубляйте такие ответы до конкретики! Все хотят быть счастливыми, но для кого-то счастье в отношениях - это беспечно валяться на Мальдивах с коктейлем, а кто-то четверых детей хочет)*

### 3)К своему предыдущему ответу задаём ещё раз «зачем/чтобы что?»

- Например: Для чего мне мочь расслабляться и доверять партнёру? Ответ: Чтобы жить спокойно/не париться —> А это мне зачем? Что я

смогу сделать, когда буду в отношениях спокойной и не буду париться?—>□Чтобы сфокусироваться наконец-то на своём развитии

*ВАЖНО! В своих ответах нужно ощущать энергию, не писать чтобы хоть как то ответить, а попытаться смотреть в свою же глубину и суть!*

#### **4)И снова к новому ответу задаём вопрос «Зачем?/Чтобы что?»**

Например: Зачем мне фокусироваться наконец-то на своём развитии?

Ответ: Чтобы начать зарабатывать деньги

#### **5) И снова к ответу задаём этот вопрос «Зачем?/Чтобы что?» и так до 5 раз!**

ВАЖНО! Итоговый ответ должен поднимать внутри вас энергию, возможны какие-то телесные ощущения от этой мысли!

*Если энергии нет, ответы не приходят, вы чувствуете что это что-то не то - НАЧИНАЕТЕ ЗАНОВО! Либо меняете саму цель, либо меняете ответы в своей цепочке*

**Если контекст вашей изначальной цели очень сильно отличается от финального ответа на последнее «Зачем?», то скорей всего это ПОДМЕН ЦЕЛИ!**

Например : изначальная цель была про отношения, а в середине и в конце ответы ушли в сторону денег и реализации - это две цели с разным контекстом! И это подмен цели!

*Это значит что скорей всего мне на здесь и сейчас важнее заниматься саморазвитием, и я прикрываюсь проблемами в отношениях! А возможно я вообще не хочу их укреплять, а хочу свободно развиваться, и желание укрепления - оно не моё, а навязанное мне мамой/папой/подругами/обществом и тд*

**☐ Если вы не смогли ответить себе 5 раз, а только 2/3/4, то скорее всего эта цель не сильно вам нужна или не истинна для вас вообще! То что вам надо на самом деле НЕ ЛЕГКО найдёт эти ответы, но всё же найдёт!)**

**☐ Не ограничивайте свои ответы «Зачем?» мыслями «А смогу ли я сейчас это? А по силам ли мне?». ВАЖНО желание своё почувствовать, ведь возможно итоговый ответ будет из серии «фантастика» относительно вашего здесь и сейчас!**

**☐ Это задание не простое, но очень важное! Когда у нашего мозга есть цель и сильная мотивация, которую мы осознаём, то действия/события/энергия всё это начинает работать на её достижение!**

**☐ Обратите внимание на то, что мы всегда прежде чем совершить какое-либо механическое действие, осознаём зачем нам это делать!**

*Мы сначала решаем достать что-то с верхней полки и только потом поднимаем руку)*

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

как это убрать?