

Как понять ИСТИННАЯ ли ваша ЦЕЛЬ?

В	этом вам поможет упражнение «5 ЗАЧЕМ?»
	ВАЖНО! Ни цель, ни ответы на вопросы НЕ должны содержать частиц «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? Ответчтобы 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)
	К своему предыдущему ответу задаём ещё раз ачем/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?—> Птобы 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	
	И снова к ответу задаём этот вопрос «Зачем?/Чтобы o?» 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	
□E	сли контекст вашей изначальной цели очень сильно	
	личается от финального ответа на последнее «Зачем?», 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	

СК Д <i>Ј</i>	сли вы не смогли ответить себе 5 раз, а только 2/3/4, то орей всего эта цель не сильно вам нужна или не истинна ия вас вовсе! То что вам надо на самом деле НЕ ЛЕГКО ийдёт эти ответы, но всё же найдёт!)	
ли СВ ИЗ	е ограничивайте свои ответы «Зачем?» мыслями «А смогу я сейчас это? А по силам ли мне?». ВАЖНО желание оё почувствовать, ведь возможно итоговый ответ будет серии «фантастика» относительно вашего здесь и йчас!	
□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 какоелибо механическое действие, осознаём зачем нам это делать!	
	Мы сначала решаем достать что-то с верхней полки и только потом поднимаем руку)	