

ПІДСУМОК:

Ви не такий, як усі інші люди. На планеті Земля ніколи не було такого, як ви, і ніколи не буде. Ваш дух, ваші думки і почуття, ваша здатність міркувати — все це існує разом лише у вас. Ваші очі незрівнянні — це віконця у вашу душу, яка також унікальна. У вашій одній волосині міститься інформація ДНК, яка належить лише вам. З безлічі людей, які були до вас, і з безлічі, які будуть після вас, ні у кого не буде такої ж формули ДНК, як у вас. Ви не такий, як усі інші люди! Ви особливий! Ви вибраний. Якості, багато з яких рідкісні, що роблять вас єдиним у своєму роді, вони не випадкові. Я розумію, що через рік, завдяки людям, з якими я спілкуюся, книгам, які я читаю, рішенням, які я приймаю, я дійсно можу стати іншою людиною.

а) *Визначити свої стимули*

На завершення вивчення **семи рішень**, визначте свої стимули. Ви побачили багато сфер для зростання і навіть зобов'язалися зробити якісь дії. Тепер на основі того, що ви про себе дізналися:

- а) Оберіть три конкретні рішення, які ви прийняли протягом опрацювання цих **семи рішень**.
- б) Для кожного рішення запишіть усі причини, чому воно важливе — чому воно **ОБОВ'ЯЗКОВЕ**.
- в) Що вам дасть виконання цього рішення? Як зміниться ваше життя?

б) *Звільнення від деструктивних переконань*

Звільніться від переконань, які знесилюють! Одна з найбільших перешкод у кожному з **семи рішень** — це наші свідомі й несвідомі переконання, які обмежують нас. Ці обмежуючі переконання часто проявляються як негативний внутрішній діалог, на кшталт: я не можу це зробити, я недостатньо розумний або у мене це не спрацює.

Скажіть, які п'ять обмежуючих переконань щодо себе ви маєте?

- а) Згадайте страхи, які ви визначили у вправі «*Подолання страху*».
- б) За кожним страхом стоїть як мінімум одне деструктивне переконання. Відкрийте свої деструктивні переконання і запишіть їх.
- в) Для кожного негативного переконання визначте протилежне, позитивне.
- г) Запишіть нові, позитивні переконання біля кожного негативного.

в) *Створення нової самооцінки*

1. Для кожного негативного переконання визначте протилежне.
2. Запишіть нові, позитивні переконання біля кожного негативного.

г) *Ваші задачі в дії*

1. Програма «30 днів раннього підйому»

Я представляю вам програму «30 днів раннього підйому» — завдання, яке змінить ваше життя, якщо ви будете наполегливі у його виконанні. Протягом тридцяти днів вам треба буде вставати як мінімум на годину раніше від усіх у домі. (Якщо потрібно, то лягайте спати раніше, але, мабуть, такої потреби не виникне.)

2. Вправа «Смертне ложе»

Напишіть яскраву, неймовірну надгробну промову, яку ви хотіли б, щоб прочитали вголос на вашому похороні. Ось кілька ключових запитань, які допоможуть: • У чому полягала робота вашого життя? • На кого вплинули ваші дії? • Хто, завдяки вам, став кращою людиною? • Які були три найбільші події, які відбулися завдяки вам? • Чим ви запам'ятаєтеся людям? • Як завдяки вам змінився світ? Запишіть цю надгробну промову у свій щоденник, а потім роздрукуйте її. Завжди носіть її з собою.

1. Розкажіть свою надгробну промову трьом найважливішим людям у вашому житті. Запитайте їхню думку і пропозиції, що має статися, щоб ви стали людиною зі своєї надгробної промови. А саме, з чого ви маєте почати, щоб дійсно стати такою людиною, яка описана у промові.

2. Помістіть свою надгробну промову у презентацію Microsoft PowerPoint, щоб візуалізувати те, що ви хочете зробити. Наш розум часто думає картинками, тож візуалізація промови допоможе вам пам'ятати її. Ця вправа допоможе вам з'ясувати, чого ви хочете досягнути у своєму житті, і допоможе створити стимул для цих досягнень. Стати людиною дії. Ви — людина дії.