



Siedem prostych kroków - jak używać szablonów Mapowania Celów do stworzenia wymarzonej wersji życia

Mapowanie Celów służy rozwijaniu pozytywnego nastawienia umysłu nakierowanego na sukces. Proces ten Celów wspomaga rozwijanie dobrych nawyków ułatwiających jego osiągnięcie. Przeczytaj instrukcje i podążając za kolejnymi krokami pozwól Mapowaniu Celów wspomóc Cię w urzeczywistnieniu Twoich marzeń.

Krok 1: MARZENIE

Co chcesz osiągnąć?

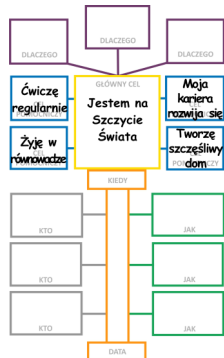
Nasze sny są zawsze obrazami. Podobnie, gdy myślimy, myślimy obrazami. Chociaż wiele osób nie jest tego świadomym, cokolwiek myślimy tworzy to obraz w naszym umyśle. Te obrazy, stają się poleceniami dla podświadomości formułującymi naszą przyszłość. Pierwszym krokiem na drodze do stworzenia życia naszych marzeń jest po prostu marzenie o nim, tak jakbyśmy je już mieli. Pozwól sobie na swobodne marzenie. Możesz robić, mieć lub być tym kim naprawdę pragniesz. Zamknij oczy i wyobraź sobie życie dokładnie takim jakie chcesz mieć. Następnie zrób listę tego co chcesz osiągnąć.p.



Krok 2: UPORZĄDKOWANIE

Które cele są najważniejsze?

Popatrz na listę swoich marzeń i określ, który z nich jest **najważniejszym celem**: tym, którego osiągnięcie automatycznie wspomaga osiągnięcie pozostałych celów. Teraz zapisz swoje marzenie w centrum szablonu mapy dla lewej półkuli (Główny Cel). Zapisz je, by było **osobiste, pozytywne i wyrażone w czasie teraźniejszym**. Dobierz do czterech celów (najlepiej z innych obszarów życia) i wpisz je w pola Cele Pomocnicze. Również wyraż je tak by były **osobiste, pozytywne i w czasie teraźniejszym**.



Krok 3: RYSOWANIE

Zakomunikuj podświadomości co chcesz osiągnąć.

Teraz narysuj swoje cele jako obrazy. Jest to niezwykle istotne i stymulujące Twoją podświadomość. Obrazy są językiem prawej półkuli mózgu. To nie muszą być „arcydzieła”. Postaci zrobione z kresek, czy najprostszy symbol wystarczy. Ważne byś użył tak wiele kolorów jak możesz. Używając **szablonu dla prawej półkuli**, umieść obrazek swojego głównego celu i celów pomocniczych we właściwych miejscach mapy (tak jak na obrazku obok).



Krok 4: DLACZEGO

Rozpoznaj motywujące cię emocje.

Wszystkie myśli są równoważne - do czasu gdy dodamy do nich emocje. Emocja dodaje myśli siły i działa jak paliwo dla motywacji. To emocje nie logika, dają nam napęd do działania. Twój następny krok to zidentyfikowanie emocjonalnych powodów dla których poprostu musisz osiągnąć swoje cele. Powodów takich jak: **Miłość, Wolność** czy **Rodzina itp.** Wpisz powody do pól oznaczonych „**Dlaczego**” i jak poprzednio narysuj obrazki lub symbole.



Krok 5: KIEDY

Określ linie czasu dla celu.

Cele bez daty realizacji są tylko życzeniami i brakuje im zaangażowania. Znajdź równowagę pomiędzy odwagą a rozumą przy określaniu daty realizacji celu. Gdy tylko określisz datę **osiągnięcia celu**, zapisz ją w polu poniżej głównego celu, następnie dzisiejszą datę umieść u podstawy strony. Dwie równoległe linie łączące daty spełniają funkcję linii czasu.



Krok 6: JAK

Określ niezbędne do podjęcia działania.

Teraz określ niezbędne działania, które będziesz musiał podjąć, takie jak: studiowanie, oszczędzanie czy zdobycie nowych umiejętności. Umieść je na „gałęziach” odchodzących z prawej strony linii czasu. Te działania które są pierwsze do podjęcia umieść na samym dole. (Umieść obrazki / symbole na szablonie dla prawej półkuli).

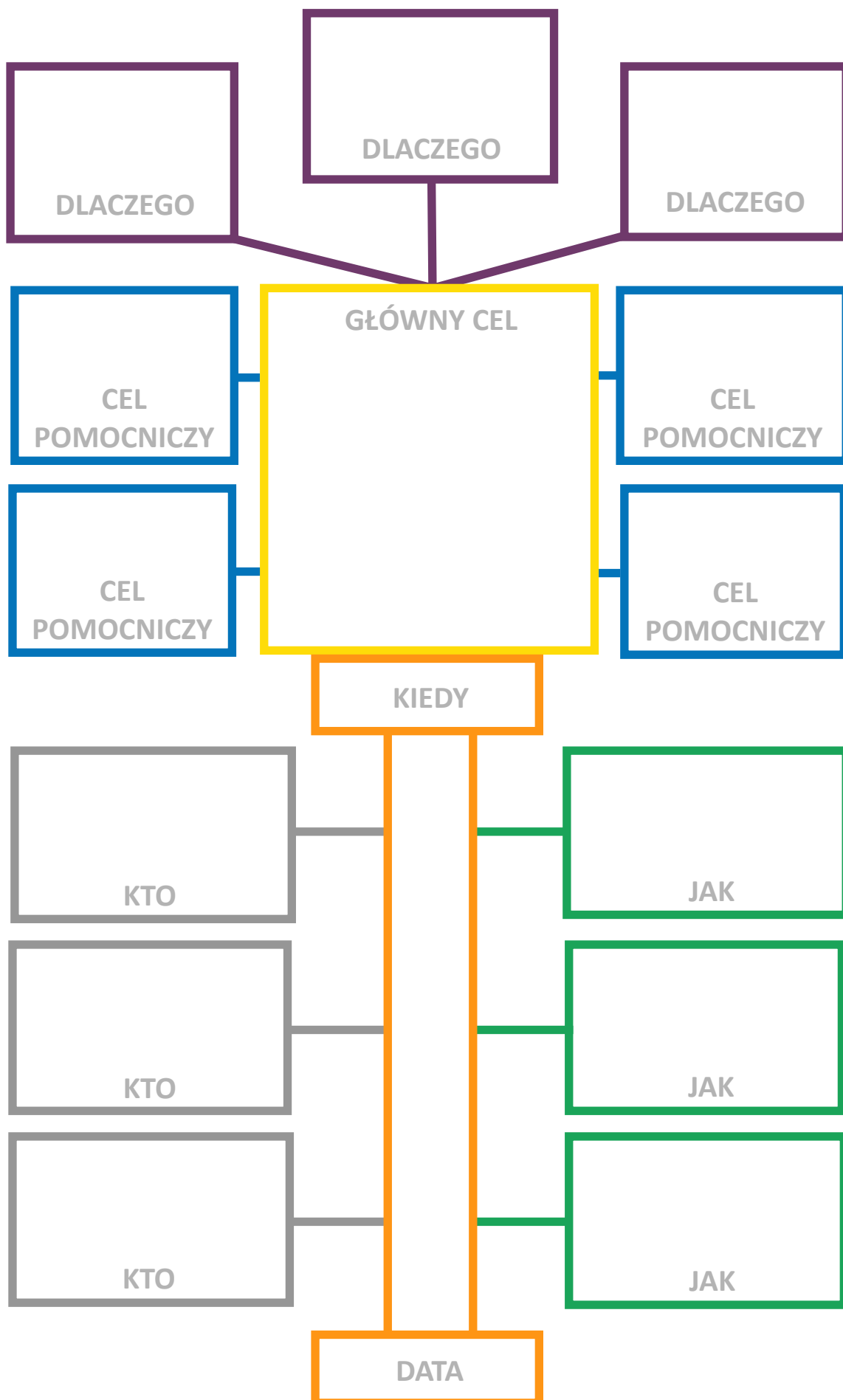


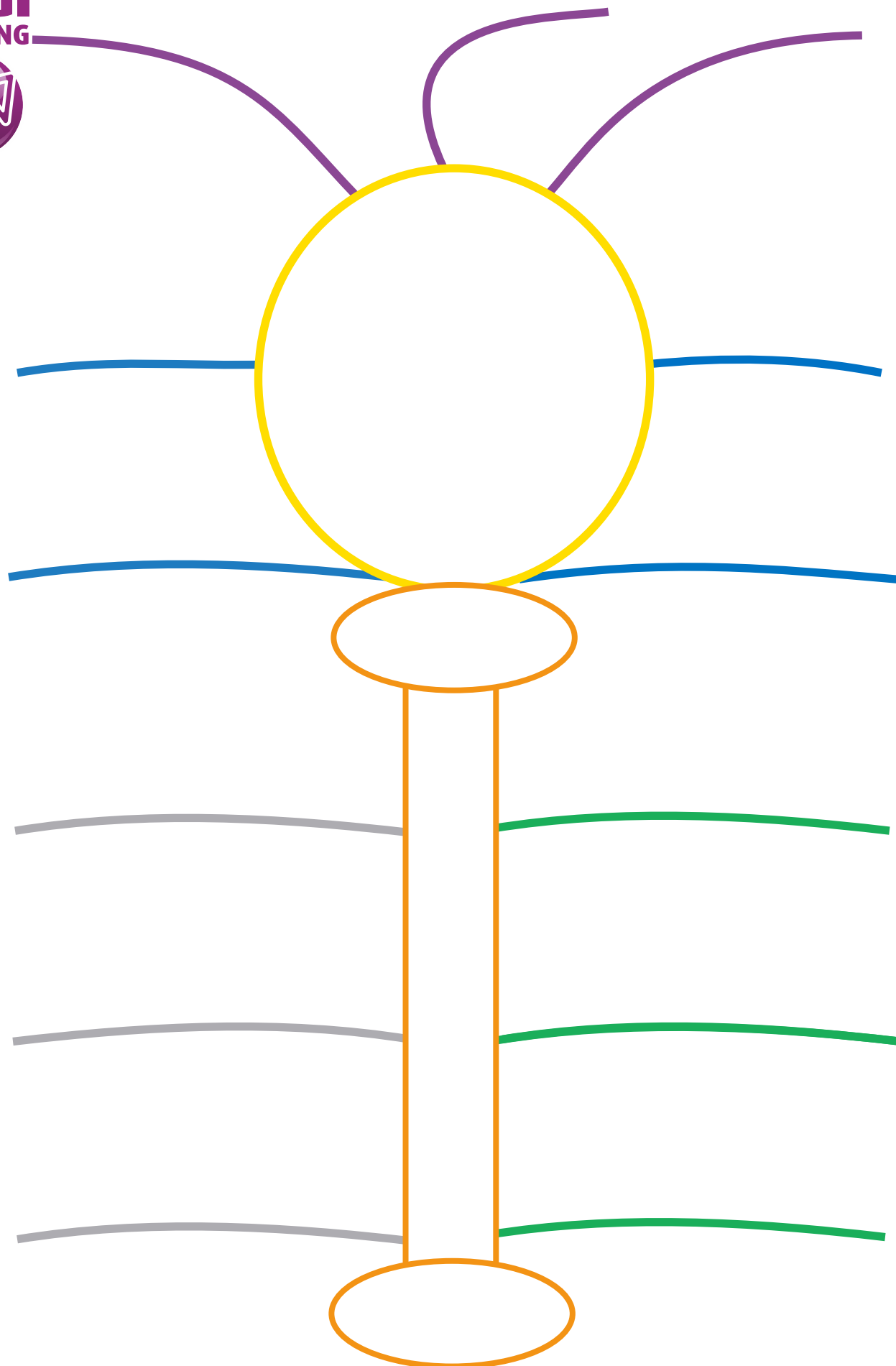
Krok 7: KTO

Wybierz ludzi, organizacje czy instytucje które mogą Ci pomóc.

Jakikolwiek Cel wartu osiągnięcia najprawdopodobniej będzie wymagał asysty lub pomocy innych. Bez względu na to czy będzie to rodzina, przyjaciele, czy instytucje, jest duże prawdopodobieństwo, że będziesz potrzebować pomocy. Gdy określisz kto może Ci pomóc, umieść ich imiona czy nazwy na gałęziach po lewej stronie linii czasu. Zawsze umieszczaj imię/ nazwę po przeciwnej stronie kroku w którym tej pomocy potrzebujesz. (Następnie umieść obrazki / symbole na szablonie dla prawej półkuli). (Gdy skończysz robić mapę, podpisz obie części: dla lewej i prawej półkuli - w ten sposób zobowiązując się do realizacji celu.

Na ukończoną Mapę Celu, patrz przez kilka chwil każdego dnia rano, wzmacniając w ten sposób jej oddziaływanie na podświadomość.





Jeśli interesuje Cię **Mapowanie Celów**, odwiedź naszą stronę internetową

www.mindtransformationsolutions.co.uk/events-pl

lub/i zapisz się do naszej listy mailingowej byśmy mogli poinformować Cię o najbliższej edycji kursu.

Mapowanie Celów oferujemy w dwóch opcjach:

1. Jako program **Mapowanie Celów metodą Brian'a Mayne'a** - jest to jednodniowe szkolenie na którym poznasz teorie i technikę Mapowania Celów
 2. Jako część dwudniowego (czasami dwupółdniowego) programu **„Przemień Swoje Myślenie – Przemień Swoje Życie”**, gdzie Mapowanie Celów jest wzbogacone o niezwykle skuteczne narzędzia pochodzące głównie z Time Line Therapy®.
- Obie metody doskonale się uzupełniają – tworząc niezwykle transformacyjny zestaw narzędzi osobistej przemiany.

Istnieje również możliwość **indywidualnego szkolenia**, osobiście lub przez Skype. By dowiedzieć się więcej lub umówić się na indywidualną sesję Mapowania Celów napisz na: **info@mindtransformationsolutions.co.uk**

Życzymy Ci wszelkich sukcesów, osiąganym łatwo, stosując **Mapy Celów**.

Z poważaniem

Tomasz Jagiełło

Mind Transformation Solutions