



ПРЕВРАТИТЕ СВОЮ ЖИЗНЬ В ШЕДЕВР



ВАША РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ ДЛЯ
МАСТЕР-КЛАССА С ДЖОНОМ И МИССИ БУТЧЕР

Как получить максимальную пользу от мастер-класса?

1. Вы можете делать заметки в тетради во время прослушивания мастер-класса на компьютере, так как мы специально сделали все поля редактируемыми. Или же распечатайте рабочую тетрадь для заполнения от руки.
2. Просмотрите содержание тетради, чтобы сосредоточиться на важной для вас информации.
3. Записывайте все интересные мысли и идеи, которые будут к вам приходить в ходе мастер-класса.

Спасибо за то, что решили принять участие в нашем мастер-классе. Мы надеемся, что он вам понравится!

До начала мастер-класса ответьте на вопрос:

Чего вы ожидаете от участия в мастер-классе? Запишите свои позитивные ожидания здесь:

**И дайте оценку текущему
положению вещей в вашей жизни:**

По шкале от 1 до 10 оцените, насколько верным является для вас каждое из этих утверждений (1 – неверно, 10 – верно).	Оцените по шкале от 1 до 10
У меня есть ясное понимание, каким человеком я хочу быть.	
Я знаю, в каких условиях я хочу жить.	
У меня есть четкое видение моих идеальных любовных отношений.	
Я точно знаю, сколько денег я хочу иметь и почему.	
Меня полностью удовлетворяет мой текущий уровень здоровья и фитнеса.	
Моя карьера очень успешна, и я люблю то, что делаю.	
Я знаю, какой хотел бы видеть свою жизнь в ближайшие годы.	

Используйте это поле для дополнительных заметок:

Создавая вашу идеальную жизнь

1. История «Книги жизни»

_____ и _____ – это самые важные инструменты, которые помогают создать свое видение идеальной жизни и приводят к серьезной трансформации.

Видение жизни дает вам ясное понимание, каким _____ вы хотите быть и какой _____ хотите жить.

Без очень _____ того, куда вы хотите прийти в конечном итоге, у вас не будет _____ для того, чтобы направлять вас в ежедневных ситуациях выбора и действиях.

Большинство людей не знают, чего хотят, так как в основном они не знают _____. Как только вы _____, ваше видение жизни поможет вам прийти туда, где вы хотите быть.

Если у вас нет видения того, какой вы хотите видеть свою жизнь, вы рискуете быть захваченным чужим видением.

Вопрос: Чего вы действительно хотите от жизни? Не общество, корпорации, родители или учителя желают для вас, а Вы для себя хотите?

Успех только в 1 или 2 категориях не приводит к удовлетворенности жизнью. Наш потенциал на самом деле намного выше. И для того, чтобы его реализовать, нам нужен целостный подход.

Подумайте, какой процент из вашего списка целей связан только с финансами и карьерой?

«Книга жизни» – это о 360-градусном видении вашей жизни, о балансе во всех 12 ее сферах.

2. Создание целостного видения своей жизни

Процесс создания «Книги жизни» – это внимательный анализ каждой области жизни, создание _____ для каждой из них и создание общего видения вашей жизни.

12 категорий «Книги жизни»:

1. Здоровье и фитнес
2. Интеллектуальная жизнь
3. Эмоциональная жизнь
4. Характер
5. Духовная жизнь
6. Любовные отношения
7. Воспитание детей
8. Общественная жизнь
9. Финансы
10. Карьера
11. Качество жизни

Для дополнительных заметок:

Вам нужны все 12 категорий. Категория _____ означает, что каждая категория вашей жизни поддерживает успех в других.

«Победа в любой области жизни – это победа во всех ее областях».

~ Джон Бутчер

Идеальная жизнь – это о поддержании баланса во всех этих 12 категориях.

3. Принципы Книги жизни

Принцип № 1. Знать, _____ есть

_____ контролирует ваше поведение. Как только вы измените _____, ваша реальность изменится.

Каждая категория «Книги жизни» исследует 4 вещи: ваши убеждения, ваше видение, вашу стратегию и ваше «почему».

Принцип № 2. _____ сильнее, чем мотивация

Ваш _____ определяет воплотите ли вы свое видение в той или иной категории жизни.

«Позаботьтесь о «почему», и тогда «как» позаботится о себе само».

~ Жорж Сен-Пьер

Мотивация нужна только тогда, когда вы преследуете чужую цель.

Принцип № 3. Принятие решений

Если вы знаете, _____, ваши действия и решения ориентируются на эту путеводную звезду.

Принцип № 4. Противоречивые видения

Четкое видение жизни приводит к согласованности _____, когда они не противоречат друг другу.

Подумайте, есть в вашей жизни категории, которые сейчас вы приносите в жертву.

Самонаблюдение

Правильные вопросы могут подтолкнуть ваше подсознание к правильным ответам. Поэтому спросите себя ...

1. Как ты чувствуешь себя после этого мастер-класса?

2. Что стало для тебя наибольшим озарением? Какие идеи ты для себя из него вынесешь?

3. Запишите, какие 3 улучшения в любых из 12 категорий могли бы принести вам пользу прямо сейчас

Главная мысль или фраза мастер-класса:

Запишите цитату или фразу, услышанную вами в ходе мастер-класса, которая больше всего с вами срезонировала.

За что авторы Mindvalley полюбили «Книгу жизни»



«Я с радостью буду применять эти знания в жизни»

Уже 43 года я занимаюсь терапией, и за это время мне удалось многое попробовать в личностном росте и развитии. Тем не менее, я считаю «Книгу жизни» поистине уникальной, потому что она охватывает все 12 категорий и глубоко их прорабатывает. Она великолепна!

Мариса Пир,

лучший гипнотерапевт Великобритании, всемирно известный спикер.



«В начале был восторг, а следом – большие перемены»

Прохождение «Книги жизни» – один из лучших опытов. Благодаря этой программе я тщательно спланировала и организовала мое будущее.

Лиза Никольс,

мотивационный спикер, трансформационный коуч, автор одного из бестселлеров The New York Times.



«Мне не хватает слов, чтобы достойно описать "Книгу жизни"»

До сих пор не верится, что я сделал все это сам. Все получилось благодаря систематизации и полной проработке знаний в виде красивого и практичного руководства по моей жизни.

Бен Гринфилд,

биохакер, наставник по улучшению деятельности мозга и тела, автор одного из бестселлеров The New York Times.