

ВВЕДЕНИЕ

Каждая женщина хочет быть счастливой! Вы все разные, и каждая вкладывает в понятие «счастье» какой-то свой особенный смысл. Вам нравится рисовать яркие картины своей идеальной жизни: кто-то видит себя замужней женщиной, которая занимается домом и воспитанием детей, а кто-то не представляет своего счастья без карьеры или профессиональной реализации. И большинство женщин готовы отдать многое ради своего счастья: драгоценное время, деньги – вложить огромные усилия, иногда даже чем-то пожертвовать! Но далеко не каждая из тех, кто уже это сделал, может похвастаться тем, что чувствует себя по-настоящему счастливой... Меня зовут Филипп Литвиненко. Я очень рад нашему знакомству.

Данный тренинг-дневник предназначен для женщин, стремящихся к самосовершенствованию и желающих раскрыть свой потенциал во всех аспектах жизни, кто дорожит своим временем и стремится улучшить качество жизни, чтобы стать по-настоящему счастливой. Ваша личность уникальна, и дневник поможет вам лучше понять себя, развить сильные стороны и преодолеть внутренние барьеры на пути к успеху и счастью. Каждый день вас посещают интересные идеи, которые возникают и тут же улечучиваются, и этот дневник поможет вам перенести ваши идеи на бумагу, ведь кто знает, какой гениальной это может быть идея и что за ней последует. Дневник «Альфа-женщина» поможет вам повысить уверенность в себе, напомнить себе о своих достижениях, зарядиться энергией, раскрыть свои таланты.

Тренинг-дневник состоит из десяти блоков, каждый из которых посвящен определенной сфере вашей жизни. Эти блоки помогут вам систематически и целенаправленно работать над собой. Но и это еще не все. В конце вас ждет приятный сюрприз – бонусный блок от меня, где я рассказываю, как влиять на вашего мужчину и повышать его тестостерон.

После работы с этим тренинг-дневником вы будете застрахованы от большинства проблем, которые возникают в любой момент жизни. В системе «Альфа-женщина» все проблемы решаются еще до их вероятного появления. Возможно, пока для вас это звучит сомнительно... Но просто попробуйте уделить немного времени этому дневнику, и вы убедитесь, что это правда. Этот дневник поможет вам изменить ваше внутреннее состояние, а внутреннее состояние женщины влияет на ее здоровье, отношения, успех, карьеру. Чтобы стать успешной, богатой, выстроить классные отношения – нужно уже сейчас быть довольной, счастливой и радостной. Для этого я создал для вас дневник «Альфа-женщина», который через регулярные действия приведет вас к вашей жизни мечты, к ощущению счастья и радости. Дневник будет служить для вас ориен-

тиром, ведь в нем вы сможете искренне и честно ответить себе на давно интересующие и волнующие вопросы. Это будет вашим личным «магическим» дневником Альфа-женщины, ведь для того, чтобы желания сбывались, их надо переводить в разряд целей и обязательно записывать. А чтобы цель записать ее необходимо сформулировать, и вот как этот дневник поможет вам понять, а чего вы хотите, поможет вам правильно сформулировать ваши желания, перевести их в разряд целей и записать. Вы сможете перечитывать дневник регулярно, освежая в своей памяти ваши искренние желания, которые будут вас вдохновлять и мотивировать. Тем самым дневник поможет вам контролировать ваши цели и мечты.

Идеи моих книг изменили жизни тысяч женщин, которые доверились мне и моей системе, а тренинг-дневник продолжит это делать. Почему бы и вам не довериться и не попробовать изменить жизнь! Через дневник «Альфа-женщина» вы окупаетесь в интересный и глубокий мир себя, который поможет вам быстрее выйти на путь к успеху. Я хочу, чтобы вы вошли с открытым сердцем и горящими глазами навстречу вашей новой и счастливой жизни, поэтому постарайтесь быть честными и искренними, будьте открыты сами себе, ведь это ваш путь к самосовершенствованию.



БЛОК 1.

САМООПРЕДЕЛЕНИЕ И САМОСОЗНАНИЕ

Добро пожаловать в первый блок тренинг-дневника – «Самоопределение и самосознание». Этот этап является основополагающим на пути к становлению успешной альфа-женщины. Самоопределение и самосознание – это процесс глубокого понимания себя, своих ценностей, целей и уникальных качеств. Понимание того, кто вы есть и чего вы хотите, позволяет вам строить свою жизнь и отношения на прочном фундаменте уверенности и осознанности. Вы с достоинством оцените свой пройденный жизненный путь и научитесь себя благодарить за те достижения, которые у вас уже есть в жизни.

В этом блоке вы будете работать над раскрытием своего истинного «я», анализируя свои текущие убеждения, эмоции и поведение. Цель этого этапа – помочь вам увидеть, что именно движет вами, и что вы действительно хотите достичь в жизни. Понимание себя даст вам силу и уверенность, необходимые для того, чтобы реализовать свой потенциал и стать женщиной, которой вы хотите быть. Вы научитесь справляться со стрессом и другими неприятностями в вашей жизни. Сможете понимать свои внутренние состояния, мотивы и ценности, осознанно принимать решения. Самосознание обеспечивает необходимую базу для осознанного выбора жизненных и карьерных целей, а самоопределение поможет реализовать их в реальность, направляя вас к более успешной и счастливой жизни.

Перед тем как приступить к глубокому самоанализу, начнем с вводных вопросов, которые помогут вам оценить себя и вашу текущую ситуацию. Эти вопросы помогут вам настроиться на предстоящую работу и подготовиться к трансформации.



Вопросы про самоопределение и самосознание

1. Что вы считаете своими основными сильными сторонами?

2. Чего вы хотите добиться через 5 лет? Какой вы видите свою идеальную жизнь?

3. Какие ваши главные жизненные цели?

4. Как вы оцениваете свой текущий уровень удовлетворенности жизнью? По шкале от 1 до 10, где 1 – совершенно не удовлетворены, а 10 – полностью удовлетворены.

5. Какие у вас есть достижения в жизни?



6. Какие препятствия, по вашему мнению, мешают вам достичь ваших целей?

7. Какие ценности и принципы для вас наиболее важны в жизни?

8. Какие действия я сейчас совершаю для того, чтобы прийти к своей идеальной жизни? Что я могу еще начать делать прямо сейчас, чтобы прийти к своей идеальной жизни?



Тест «Оценка уровня самоопределения и самосознания»

Инструкции: Для каждого утверждения выберите вариант ответа, который наиболее точно описывает ваше состояние. Используйте следующую шкалу:

1. Никогда
2. Редко
3. Иногда
4. Часто
5. Всегда

Вопросы:

1. Я четко понимаю свои главные жизненные цели.
 1 2 3 4 5
2. Я знаю свои сильные стороны и часто использую их в жизни.
 1 2 3 4 5
3. Я осознаю свои слабости и работаю над их улучшением.
 1 2 3 4 5
4. Я регулярно оцениваю свои достижения и прогресс в жизни.
 1 2 3 4 5
5. Я ясно представляю себе, что для меня важно в жизни.
 1 2 3 4 5
6. Я легко могу сформулировать свои ценности и убеждения.
 1 2 3 4 5
7. Я уверенно принимаю решения, основываясь на своих ценностях.
 1 2 3 4 5
8. Я чувствую себя уверенно в любой ситуации, потому что знаю, кто я.
 1 2 3 4 5
9. Я уделяю время саморазмышлению и самопознанию.
 1 2 3 4 5



10. Я ощущаю, что живу в соответствии со своими истинными желаниями и целями.

1 2 3 4 5

Результаты:

Подсчитайте количество баллов за все вопросы. Используйте следующую шкалу для оценки уровня самоопределения и самосознания:

- **10-20 баллов:** Низкий уровень самоопределения и самосознания. Возможно, вы не уверены в своих целях и ценностях, и вам стоит уделить больше времени самопознанию и определению своих приоритетов.
- **21-35 баллов:** Средний уровень самоопределения и самосознания. У вас есть определенное понимание своих целей и ценностей, но иногда вы можете испытывать сомнения. Работайте над укреплением этой области, чтобы стать более уверенной в себе.
- **36-50 баллов:** Высокий уровень самоопределения и самосознания. Вы хорошо понимаете свои цели, ценности и сильные стороны. Продолжайте развиваться в этом направлении, чтобы достигать еще больших успехов и гармонии в жизни.

