

Ольга Цой

**ЦЕЛЬ  
ДОСТИЖЕНИЕ  
РЕЗУЛЬТАТ**



Москва  
Издательство АСТ

УДК 159.92  
ББК 88.52  
Ц76

Все права защищены.

Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена или использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя.

**Цой, Ольга.**

**Ц76** Цель. Достижение. Результат / Ольга Цой. — Москва: Издательство АСТ, 2019. — 208 с. — (Книга тренинг).

ISBN 978-5-17-113275-0

Ольга Цой — специалист по психологии денег, практик эриксоновского гипноза, мастер третьего уровня в духовной целительской системе АКАША, предприниматель, собственник компании «Синергия Групп» (Крым) с 28-летним опытом успешной работы и стабильного роста. Прошла более 150 курсов и программ личностного развития: по коучингу, тренерству, фэн-шуй и психологии.

В книге «Цель. Достижение. Результат» Ольга рассказывает, как достигать целей. Цель эта у каждого человека может быть разной: деньги, карьера, здоровье, семейное благополучие. В книге даются универсальные практики и упражнения, которые автор много лет успешно применяет в своей практике.

УДК 159.92  
ББК 88.52

ISBN 978-5-17-113275-0 © Ольга Цой, текст, 2019  
© ООО «Издательство АСТ», оформление, 2019

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>Введение</b> .....	5
<b>Формирование своей реальности</b> .....	8
Защитные механизмы .....	8
Такие важные «откаты» .....	11
Как наши эмоции формируют реальность .....	17
Переходы по уровням эмоций и желаний .....	33
<b>Обязательные упражнения для восполнения ресурса</b> ...	39
Четыре разума .....	39
Ментальный разум: аффирмации .....	45
Телесный разум .....	47
Эмоциональный уровень. Упражнение «Три воды» .....	54
<b>Три обязательных упражнения на весь период работы над этой книгой-тренингом</b> .....	61
Упражнение 1. Празднование результата .....	62
Упражнение 2. Дневник благодарности и календарь успеха .....	64
Упражнение 3. Техника «Я трижды молодец» .....	68
Что такое цель, желание и мечта .....	70
<b>Модуль 1. Подготовка и анализ</b> .....	71
Разрешаем себе желать .....	74
Упражнение «Открытие истинного себя» .....	75
Техника «100 желаний» .....	76
Анализ собственной жизни. Колесо баланса .....	78
Балансировка Колеса .....	82
Прояснение желаний векторной сферы жизни .....	84
Подводим итоги .....	90
<b>Модуль 2. Формулировка</b> .....	91
Целеполагание. Список целей .....	91
Смартеф (SMARTEF) .....	95
Исследование цели .....	101
Упражнение «Проверка на истинность» .....	105

<b>Модуль 3. Работа с ограничивающими убеждениями ...</b>	<b>108</b>
Уборка пространства .....	108
Поиск ограничивающих убеждений .....	121
Упражнение «Как найти ограничивающие убеждения» .	122
Ограничивающие убеждения на уровне идентичности .	125
Упражнение «Резиночка» .....	129
Квадрат Декарта .....	132
Опровержение убеждений .....	134
<b>Модуль 4. Ресурсирование .....</b>	<b>137</b>
Проживание эмоций .....	137
Анализ собственной жизни .....	140
Область ближайшего развития .....	141
Техника программирования будущего.	
Мой идеальный день .....	142
Девиз будущей жизни .....	146
Образ себя, исполнившего желание.....	147
Внедряем в подсознание нужный образ .....	149
Заземление желания .....	150
Ценность цели .....	153
Встраиваем цель в реальность .....	155
Намерение .....	157
Готовность .....	160
Работа с частями .....	165
Убираем внутрененные помехи .....	167
Контракт с собой .....	168
Готовность. Дорожка к цели .....	169
<b>Модуль 5. Планирование .....</b>	<b>175</b>
Матрица Эйзенхауэра .....	175
Диаграмма Ганта.....	179
<b>Модуль 6. Действие .....</b>	<b>182</b>
Осознанность .....	182
Заключение .....	184
Чек-лист по целям .....	186
Благодарности .....	190
Список рекомендуемой литературы .....	191
Об авторе .....	192

# ВВЕДЕНИЕ

Я рада, что вы выбрали эту книгу-тренинг. Нам предстоит увлекательная и продуктивная работа с подсознанием. Меняет нашу реальность такая цепочка:

- изменение мышления меняют действия;
- более эффективные и направленные действия дают желаемый результат.

Именно поэтому мы начинаем с перемен в мышлении. Особенно тщательно мы будем работать со своими убеждениями и бессознательными программами.

Каждый хочет, чтобы все его желания и мечты исполнялись. И интуитивно мы знаем, что это возможно — программа исполнения желаний записана в каждом из нас. Вспомните маленьких детей — они совершенно точно знают, что возможно все, даже волшебство... Но под влиянием родителей, воспитателей и учителей с возрастом теряем способность желать так, чтобы желания исполнялись. Притом представления ребенка себя как волшебника/фею — метафоричны и показывают важное, интуитивное понимание, что в человеке есть все способности и ресурсы самому воплощать в жизнь свои мечты.



## 6

Сейчас нам доступны проверенные методы психологии, нейролингвистического программирования и интегрального нейролингвистического программирования, которые позволяют снять влияние всему ограничивающему, что пришло к нам извне и расстроило этот механизм, который называется исполнение желаний.

В этой книге-тренинге вы пройдете весь путь перепрограммирования своего подсознания, чтобы вернуть себе изначальное мышление Изобильного человека, который воплощает свои мечты в жизнь.

Важно понять, что там, где фокус нашего внимания, там и энергия. Поэтому, удерживая этот фокус внимания на своей цели, действия будут направлять к реализации цели.

Для работы с этой книгой я рекомендую выбрать себе большую толстую тетрадь, чтобы тщательно проработать все задания. Здесь, прямо в книге, писать можно и нужно, но для качественной работы над некоторыми упражнениями понадобится много места, а выводы можно как раз записать в книге, чтобы зафиксировать итог.

Обратите внимание, что вам придется много писать от руки. Во-первых, это важно, потому что наши мысли имеют свойство стремительно приходить и так же молниеносно уходить. Поэтому, когда мы хотим что-то запомнить и держим это только в голове, много энергии уходит просто на удержание информации. Когда мы записываем свои мысли, наш мозг освобождается для генерации чего-то нового.



Во-вторых, письмо от руки обладает доказанным терапевтическим действием. Во время письма активизируется сложный мозговой процесс и включается в работу часть мозга под названием РСА (Регуляторная Система Активации), которая выполняет функцию фильтра, помогая нам сосредоточиться на текущем задании. Если сравнить наш мозг с огородом, то мысли — это растения. Одни из них полезные и важные, а другие — вредные сорняки. Письменные практики — это прополка огорода, во время которой нужно структурируется, переходит в статус осознанного и остается на бумаге. А лишнее уходит.

В-третьих, в процессе письма мы одновременно задействуем различные зоны мозга, связанные с мышлением, языком и рабочей памятью. То есть, если периодически писать от руки, то наш мозг будет получать полезную дополнительную тренировку.

# ФОРМИРОВАНИЕ СВОЕЙ РЕАЛЬНОСТИ

## .....• ЗАЩИТНЫЕ МЕХАНИЗМЫ

Очень многие при такой работе над собой могут столкнуться с психологической защитой: сопротивлением и саботажем. Например, некоторые начнут говорить, что у них нет времени, и будут бесконечно откладывать выполнение упражнений — это называется прокрастинация — сопротивление изменениям. Это может быть связано с разными страхами, например страхом будущего, страхом успеха. А другие могут начать критиковать и винить себя, так как у них якобы не получается.

Так происходит, потому что у нас есть механизм обработки значимой информации, который подкрепляет деструктивные представления человека о реальности: о себе, других, обучении и так далее. Он называется «искажение реальности» и проявляется в игнорировании реальных фактов, обесценивании, преувеличении или преуменьшении их значимости.

**Игнорирование** — это когда кто-то или что-то умышленно остается без внимания. В обучении игнорирование проявляется в позициях: «Этого я делать не хочу», «Это мне не нравится», «Эти задания я буду



делать, а эти — нет». Так же происходит игнорирование результата, человек как будто его не замечает. В его жизни происходят изменения, но он предпочитает их не замечать, искажая свою реальность.

**Обесценивание** — это когда человек преуменьшает результат или нарочно преувеличивает несущественные отрицательные качества, каким-то процессам, качествам, а порой и знаниям. Часто он говорит: «Я лучше знаю», «Нет, это упражнение точно не работает у меня», «Я обучался у другого человека, и там говорили другое». Все это проявление обесценивания знаний автора и результата, который человек мог бы получить в результате обучения или выполнения упражнений.

**Преувеличение и преуменьшение.** Это равнозначные процессы, ведь когда мы преувеличиваем одну часть, то автоматически уменьшаем другую. И наоборот. Порой мы настолько преувеличиваем что-то одно, что абсолютно не замечаем другое. Этот неосознанный способ искажения приводит к тому, что мы необъективно смотрим на свою реальность и самостоятельно лишаем себя чего-то важного. Например, я часто слышу: «Я логик и не буду делать упражнения, которые связаны с образным мышлением». Или наоборот: «Я творческий человек, все логические упражнения не для меня». Часто люди выбирают те упражнения, которые им нравятся и повторяют их ежедневно, а выполнять другие отказываются, хотя программа всегда подобрана таким образом, что для



**10** результата нужно прорабатывать все по предложенной схеме. Так человек, преувеличивая значимость одного упражнения, сводит на нет пользу других.

Искажение реальности всегда нужно для подтверждения своих верований и убеждений. Часто, кстати, это служит для оправдания собственной пассивности в решении проблем и задач, в том числе при работе над собой.

А теперь небольшая хитрость. Вы только что прочитали об этом, поэтому включился принцип «кто предупрежден, тот вооружен». Теперь, когда вы знаете, что существуют такие искажения реальности, если столкнетесь с сопротивлением и саботажем, сможете настоять на своем и продолжить работу над этой книгой-тренингом. Далее я еще подробнее остановлюсь на теме сопротивляющихся частей.

Но сейчас запомните, что если произойдет искажение реальности — не стоит ему поддаваться. Лучше всего по-взрослому обратиться к себе и предложить просто попробовать, чтобы объективно оценить результат. В среднем качественная проработка всех упражнений и заданий этой книги занимает один-два месяца. Так и договоритесь с собой, что вы в течение этого времени, в рамках эксперимента, практикуете все, что здесь предложено, а уже после решаете, что берете дальше в свою жизнь, а что вам все-таки не подходит.

Я всегда напоминаю участникам своих курсов и вебинаров о том, как важно включать режим ученика. Это когда ты не в образе “всезнайка, учитель”, а в состоянии “любопытный ребенок”, которому



действительно интересно все, и он может впитывать новое и важное. Я сама стараюсь находиться в таком режиме ученика для того, чтобы всегда иметь возможность взять что-то важное и полезное для себя.

Если принимать информацию, читать книги или проходить обучение в режиме учителя, тогда вы будете наполненным сосудом, в который не зальется ничего нового. Если же вы приступаете к работе с принципом ученика, внимательно слушаете и принимаете важные для вас знания, то, вероятнее всего, найдете ответы на свои вопросы. А уже по окончании учебы вы анализируете и оцениваете по результатам, что из опробованных методов возьмете на вооружение. Но для результата важно сделать абсолютно все предложенные упражнения.

Я желаю вам удачи! И даже если вы столкнетесь с сопротивлением в стиле «не хочу делать и не буду», то теперь, когда вы знаете о том, как хитро работает психологическая защита, которая не хочет выпускать из своей привычной зоны условного комфорта, вы точно сумеете договориться с собой.

.....• ТАКИЕ ВАЖНЫЕ «ОТКАТЫ»

Люди занимаются саморазвитием с так называемыми «откатами» — это когда состояние внезапно становится хуже уже достигнутых результатов. Обычно это происходит сразу после подъема, как правило, после самой высокой точки этого подъема.



12

Например, вы работали над тем, чтобы простить близкого человека и вам это удалось. Отношения улучшились, самооценка поднялась, выросла уверенность в себе, появилось ощущение, что все получится изменить. Но в один прекрасный день вы внезапно просыпаетесь в депрессии. Делать ничего не хочется, вера в себя куда-то пропала, а отношения с человеком скатились на тот уровень, где и были в начале вашей работы. Появляется ощущение, что чем больше работаешь над этой проблемой, тем напряженнее и острее становятся отношения, кажется, что весь мир становится агрессивнее.

Самое важное понять, что это абсолютно нормально, и вам точно не стоит отчаиваться. Это естественный процесс развития, «откаты» неизбежны, просто у всех они проявляются в разной степени. Происходят они из-за того, что какая-то часть нас всеми силами противится переменам.

Внутренний рост — процесс непростой и небыстрый. Личностный рост — это ремонт или даже перестройка своей жизни. Можно сравнить это с обновлением дома: приходится сначала вынести старую мебель, снять старые обои, на какое-то время наступает полнейший хаос. Порой мы даже не ожидаем, что все будет так, и расстраиваемся. Было бы, конечно, классно перестраивать дом незаметно, по кирпичику в день, чтобы никто ничего не заметил, но так не бывает. Чем активнее мы беремся за работу, тем сильнее проявляются сопротивляющиеся части. Наверняка окружающие



примутся отговаривать вас от этой затеи. И только от силы вашего намерения зависит, останетесь ли вы жить в старом доме, или, желая прийти к отличному результату, все-таки продолжите строить дом своей жизни.

Столкновение с сопротивлением — важная часть для того, чтобы увидеть свою жизнь именно такой, какой вы хотите ее видеть. Только новые мысли и действия приведут к новым результатам. Если вы ничего не будете делать, ничего и не произойдет. Но не забывайте о том, что нужно время и для перестройки вашего сознания, и для создания желаемой реальности.

Лучший шаг к преодолению «откатов» — это отнестись к ним спокойно и принять происходящее как данность.

### **Самые распространенные причины эмоциональных откатов:**

*Причина №1. Сопротивление переменам.* В этом случае нужно понять, нужны ли вам эти перемены, что стоит за этим сопротивлением, какое убеждение, а затем проработать его.

Каждый человек сам по себе система и является частью таких систем, как семья, коллектив, страна. Закон такой, что всякая система стремится к балансу и равновесию. Перемены для нее то, что приносит дисбаланс, стресс, ведь система всегда стремится к стабильности, а новшества требуют пересмотра устоявшихся догм.

*Например, если вы начали худеть, то у вашего тела (а это, разумеется, тоже система) возникает стресс.*



**14** Поэтому неизбежно начнут проявляться какие-то части, сопротивляющиеся вашей стройности.

Семья, отношения с близкими людьми — это тоже хорошо сбалансированная система. Например, если человек десять лет постоянно ругался с супругом — это хоть и не самое приятное, но привычное состояние. Если вдруг, прорабатывая себя, человек прекратит ссориться, у его супруга появится подсознательное ощущение “что-то не так”, и может быть стресс. Он, не осознавая в чем проблема, может возвращать этого человека к тому, что было привычным.

Очень часто бывает, что что-то новое (вибрации, невербальные проявления)стораживают окружение, и оно начинает бунтовать, стараясь вернуть все, как было. Ведь иначе им придется тоже меняться, знакомится заново с «вами новым», который еще и воспринимается как угроза для устоявшейся системы.

Например, если жена вдруг стала спокойной и гармоничной, то не сразу понятно, как теперь себя вести. Раньше нужно было бунтовать, противостоять и ссориться, а как быть теперь?

Только от силы вашего намерения изменить свою жизнь зависит, пойдете ли вы дальше, или система вернет вас на начальный уровень жизни. Если намерение действительно сильное, то близкие начнут подстраиваться под вас все по той же причине — каждой системе нужен баланс. Когда они бессознательно почувствуют, что вы решительны и не вернетесь к прежнему уровню, то им придется меняться, чтобы подтянуться до вас.



Иногда система предпочитает отойти от вас, например, так бывает с мужьями-алкоголиками, ревнивыми женами, токсичным окружением. Они просто перестают быть рядом с вами, и этого не надо бояться.

**Причина №2. Необходимость отдыха.** Если вы слишком увлеклись и применяете много практик одновременно, например обучаетесь на нескольких курсах, то сопротивление указывает вам на необходимость отдохнуть. В этом случае просто возьмите тайм-аут и освободитесь от практик на 3–5 дней. Иногда может потребоваться месяц, но пусть это вас не пугает. Позвольте себе этот отдых.

В книге-тренинге я специально соединила техники и методики, которые работают на разных уровнях и поддерживают баланс, чтобы не провоцировать сопротивление и «откаты».

Обязательно давайте время на то, чтобы все проработки успели внедриться в вашу жизнь. Ни в коем случае не ругайте себя и не вините, пусть все перемены происходят не спеша. Дайте себе право быть «плохой», наблюдайте за своими эмоциями и позволяйте им просто быть. Вы имеете право на проявление всей гаммы чувств.

**Причина №3. Время для интеграции изменений.** Все наше развитие можно представить, как два шага вперед и один назад. Шаг назад нужен, чтобы изменения успели интегрироваться, а мы осознали их, внедрили и закрепили, повторяя еще раз пройденный путь.