

Гайд

Елена Быкова



Как победить выгорание

Дарю вам эффективную технику, которая может изменить всю вашу жизнь! Избавить от выгорания, от рутины и обязательности.

Ответьте себе на бумаге последовательно на следующие вопросы:

01 Выбери, что тебя тяготит. Запиши

Пример: Сложно снимать видео

02 Насколько процесс воспринимается через НАДО по 10б шкале? Опиши свое отягощение НАДО

Пример: На 10б. Надо придумать текст, накракаться, выставить свет, сделать несколько дублей, смонтировать.

03 Ты хотела бы осознать ради чего тебе захочется реализовывать этот процесс?

Пример: да

04 Тогда скажи: Я (за)хотел(а) бы это сделать, чувствуя (опиши состояние). Каким(ой) себя нужно признать, чтобы это чувствовать? Если ты признаешь себя таким(ой), то как Вселенная отблагодарит тебя? Этих знаний достаточно, чтобы ЗАхотеть?

Пример: Чувствуя радость, легкость, спокойствие, что потрачу время не зря, что людям нравятся мои видео.

Признать себя идейной, уверенной в себе, интересной, притягательной. Если прямо сейчас такой себя признаю, Вселенная даст мне благодарных созвучных с моими ценностями клиентов, которым я и мои продукты будут интересны.

Нет недостаточно. Еще нужно чувствовать себя красивой. Если я себя признаю красивой и привлекательной, мой голос и манеры станут уверенными. Я смогу экспертно говорить, за мной пойдут люди! Этих знаний достаточно.

Я Елена Быкова,
специалист
по продажам,
психолог,
наставник.



Если тебе важно быстро и навсегда избавиться от выгорания, заходи в мои блоги.

[Вконтакте](#)

[Инстаграмм](#)

Там масса полезного материала по уверенности в себе и продажам.

С любовью и миссией
«Улучшать жизнь людей во
всем мире», Елена Быкова

[@bykovaelena](#)