

Марафон
НОВАЯ ЖИЗНЬ =
НОВЫЕ ПРИВЫЧКИ
ВПЕРЕД К ЦЕЛИ!

для тех, кто чувствует состояние замороженности и потери энергии,
хочет, но не может поменять что-то в своей жизни

Екатерина Музурова 2021

Замечали, что хотите что-то поменять, но ничего не происходит.

Я уверена, что вы читали это сотни тысяч раз. Но все же:

👉 хотеть, визуализировать и мечтать - мало, нужно действие :)

✌️ если вы действуете, но все равно ничего не меняется, скорее всего вы идете по одному шаблону

Обидели- дай сдачи. Один раз предали- нужно закрыться. И тд. Почему? Потому что так знакомо мозгу. Мы автоматизированы почти на 100%. Он знает как реагировать и что за этим следует. Ему не выгодно приспособливаться к новому, т к свое прежнее «болото» роднее.

Начать менять шаблон и расшевелить ЭНЕРГИЮ помогут новые привычки.

А за ними и новые нейронные сети, свежие.

Как думаете, можно ли быстро прийти к результату, если делать каждый раз одни и те же шаги?

Очевидно, что нет.

Выход прост: нужно либо поменять местами шаги, либо сами по себе шаги.

**Для тех, кто хочет изменить что-то в своей жизни, я
подготовила простой марафон**

**Он посвящен повышению уровня осознанности,
запуску энергии и новым действиям**

ЦЕЛЬ МАРАФОНА:

**СЛОМАТЬ ШАБЛОН И ДАТЬ ШАНС ЧЕМУ-ТО
НОВОМУ ВОРВАТЬСЯ В ВАШУ ЖИЗНЬ, УВИДЕВ
ВОЗМОЖНОСТИ**

**он затрагивает важные сферы жизни:
самореализация, здоровье, партнерские
отношения, любовь к себе, духовное
развитие**

продолжительность: 14 дней

ПЕРЕД МАРАФОНОМ: определить свою цель

к какому результату ты хочешь прийти?

где тебе нужен прорыв?

МОЖНО СДЕЛАТЬ КОЛЕСО БАЛАНСА

примеры найдутся в интернете



ЭТИ ВЗЯТЫ С ПИНТЕРЕСТА

Если задания вы и так делаете регулярно

и это для вас не ново

- ✓ меняем под себя: изменяем время суток исполнения, количество шагов, меняем местами шаги или доносим что-то свое
- ✓ важна последовательность выполнения, если пропускаете день, то нагонять не стоит
- ✓ каждое задание подобрано под свой день недели и для другого оно может не подойти
- ✓ лучше не пропускать ;)



ПРИМЕРЫ ЦЕЛЕЙ,
КОТОРЫЕ НУЖНО ОПРЕДЕЛИТЬ
ДЛЯ СЕБЯ ПЕРЕД МАРАФОНОМ:

ХОЧУ БОЛЬШЕ ЗАРАБАТЫВАТЬ
ХОЧУ КРАСИВУЮ ФИГУРУ
ХОЧУ ИМЕТЬ СЕМЬЮ ИЛИ БЫТЬ В ПАРЕ
ХОЧУ РАЗВИТЬ ВКУС
ИЗМЕНИТЬ ВНЕШНОСТЬ
НАУЧИТЬСЯ ГОТОВИТЬ
ЛОЖИТЬСЯ СПАТЬ В 22
ПОДБИРАТЬ ОДЕЖДУ
СЛУШАТЬ СЕБЯ
ПЕРЕСТАТЬ БЫТЬ ТОТАЛЬНО «ХОРОШЕЙ ДЕВОЧКОЙ»
НАУЧИТЬСЯ ГОВОРИТЬ НЕТ
СМЕНИТЬ КВАРТИРУ/СДЕЛАТЬ РЕМОНТ ИЛИ ПОМЕНИТЬ
ОКРУЖЕНИЕ
И ТД.

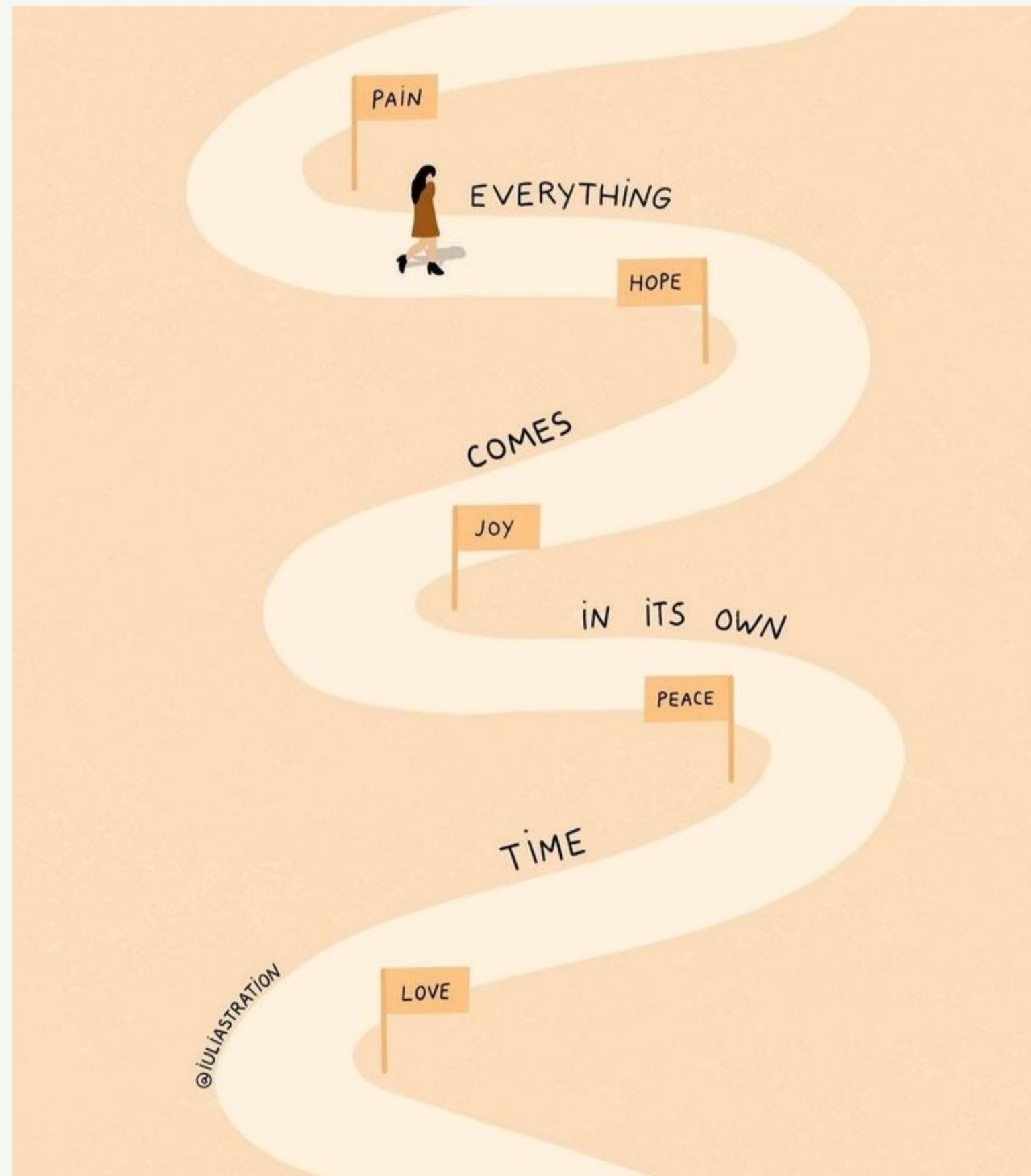
Марафон не про хорошеть

но не смотря на то, что все действия направлены на развитие и оттеняют положительные качества

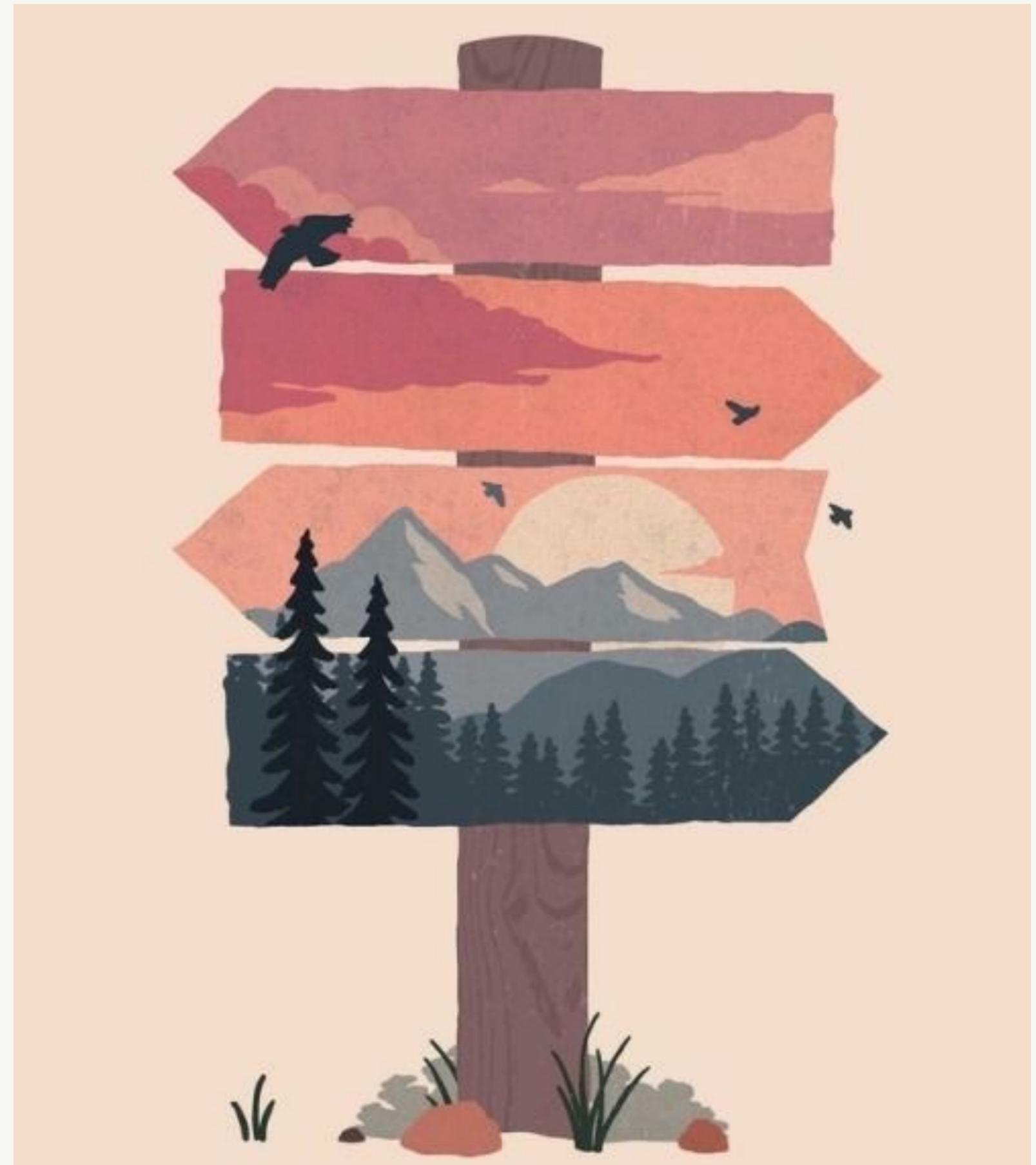
✓ иногда сменить шаблон нужно совершив что-то неуместное (например, 🤬), если для тебя это совсем не характерно

✓ любое твое проявление - нормально

!! Иметь желания и стремиться улучшить свою жизнь - естественно. Марафон можно проходить с друзьями: коллективное поле работает отлично, поэтому чем больше людей, тем лучше результат



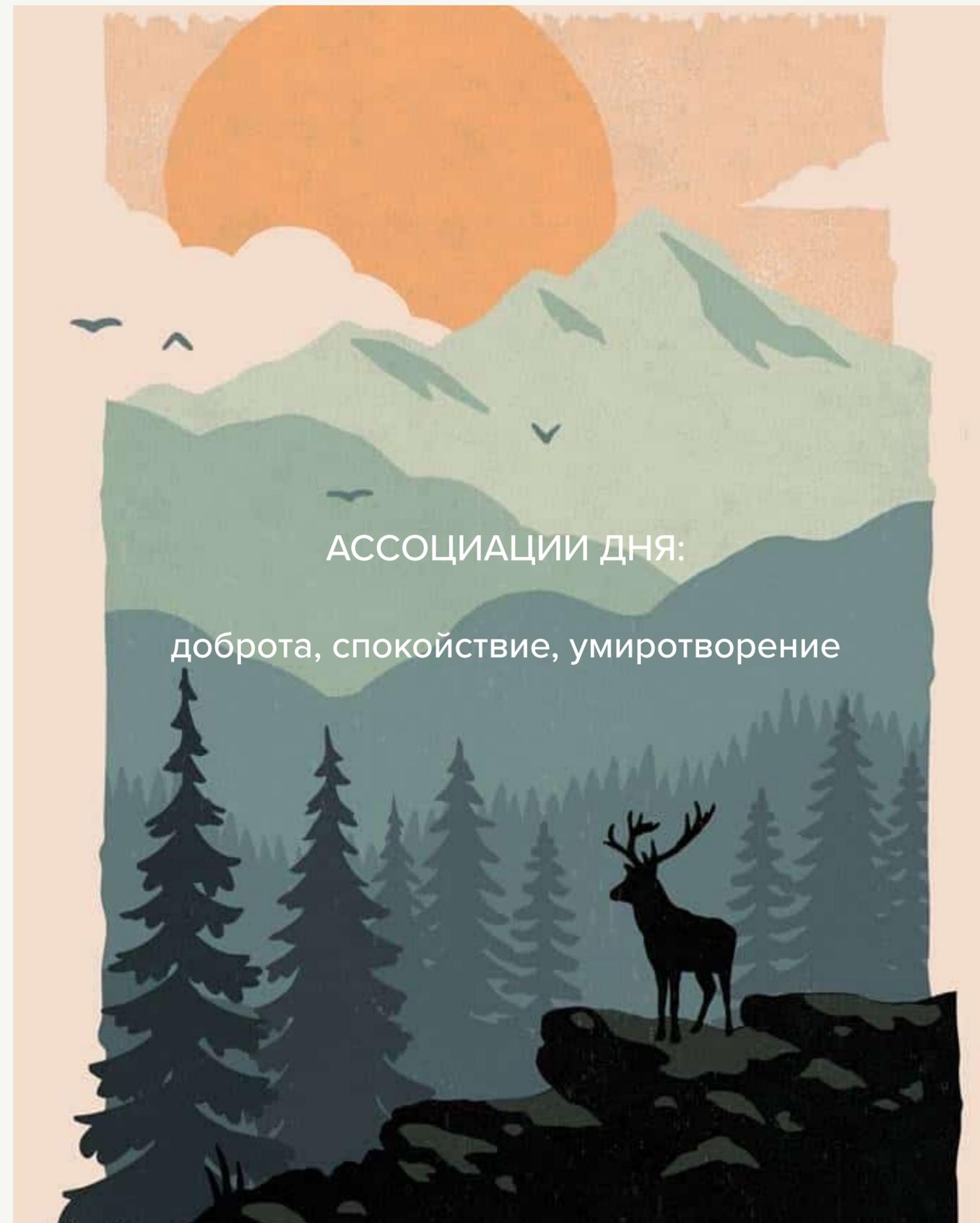
НОВАЯ ЖИЗНЬ
НАЧИНАЕТСЯ С НОВОЙ
ПРИВЫЧКИ ДУМАТЬ
ПО НОВОМУ



День 1

понедельник (Луна)

- ✓ лечь раньше на 30 минут
- ✓ убрать гаджеты перед сном, инст заменяем на книгу
- ✓ завести на завтра будильник на 30 минут раньше
- ✓ позвонить маме (написать ей письмо)
- ✓ завести дневник благодарности и заполнять каждый день перед сном на протяжении всего марафона



АССОЦИАЦИИ ДНЯ:

доброта, спокойствие, умиротворение

День 2

вторник (Марс)

- ✓ встать раньше
- ✓ зарядка, валик, прыжки на месте, отжимания или планка
- ✓ по возможности пробежка в парке
- ✓ изменить количество шагов: больше/меньше (шагомер в телефоне)
- ✓ письмо злости обидчику (сжечь) или техника ТИГР на избавление от злости
см следующий слайд



АССОЦИАЦИИ ДНЯ:

активность, прилив энергии, достижение целей, секс, страсть

КАК ДЕЛАТЬ ТИГРА

упражнение на избавление от челюстного, горлового и грудного блока

встать на ноги

закрыть глаза

представить человека или ситуацию, полную гнева и злости

выставить вперед ладони руки и согнуть их в локтях

и с рыком резкими движениями назад проиграть телесные инстинкты «разорвать, нападать, проявлять агрессию»

с каждым движением заводить локти за грудную клетку

День 3

среда (Меркурий)

посвящен работе, текущая- та самая?

✓ написать минимум 50 пунктов (лучше 100), как ты можешь усовершенствовать свой финансовое состояние

писать вообще всё: от клининга/няни/водителя до создателя своего продукта/продавца/вкладов в банке

✓ проанализировать за какими советами к тебе чаще всего обращаются?

✓ что мне нравится делать без оплаты/ что я буду делать при любых обстоятельствах?

✓ что у меня получается лучше всего?

✓ какие у меня сильные стороны?

✓ что я мечтаю научиться делать?



Это задание довольно широкое

где внимание, там и энергия

- 1. ты занижаешь важность той работы, на которой ты сейчас, если она устраивает тебя не на 100%**
- 2. ты перестаешь заикливаться на одном месте работы: там, где завышена важность, есть куча страхов остаться ни с чем**
- 3. расширяется сознание: утверждая свои желания, ты обучаешь себя видеть новые возможности и привлекать в жизнь их реализацию в виде случайных людей, нужного стечения обстоятельств и тд**
- 4. новые идеи могут нечаянно начать приходить в голову :)**

День 4

четверг (Юпитер)

- ✓ день без мата, ругани, ссор
 - ✓ понаблюдай за своей речью, слова-паразиты?
- матерные слова хорошо помогают избавиться от гнева.. но не сегодня :)
- ✓ вредные привычки: чему они служат? от чего я бегу?
 - ✓ поставить минимум 7-10 будильников и писать «что я сейчас чувствую?»

в моменте мы обычно чувствуем от 3-10 разных чувств, но помним максимум 1-2

см следующий слайд



АССОЦИАЦИИ ДНЯ:

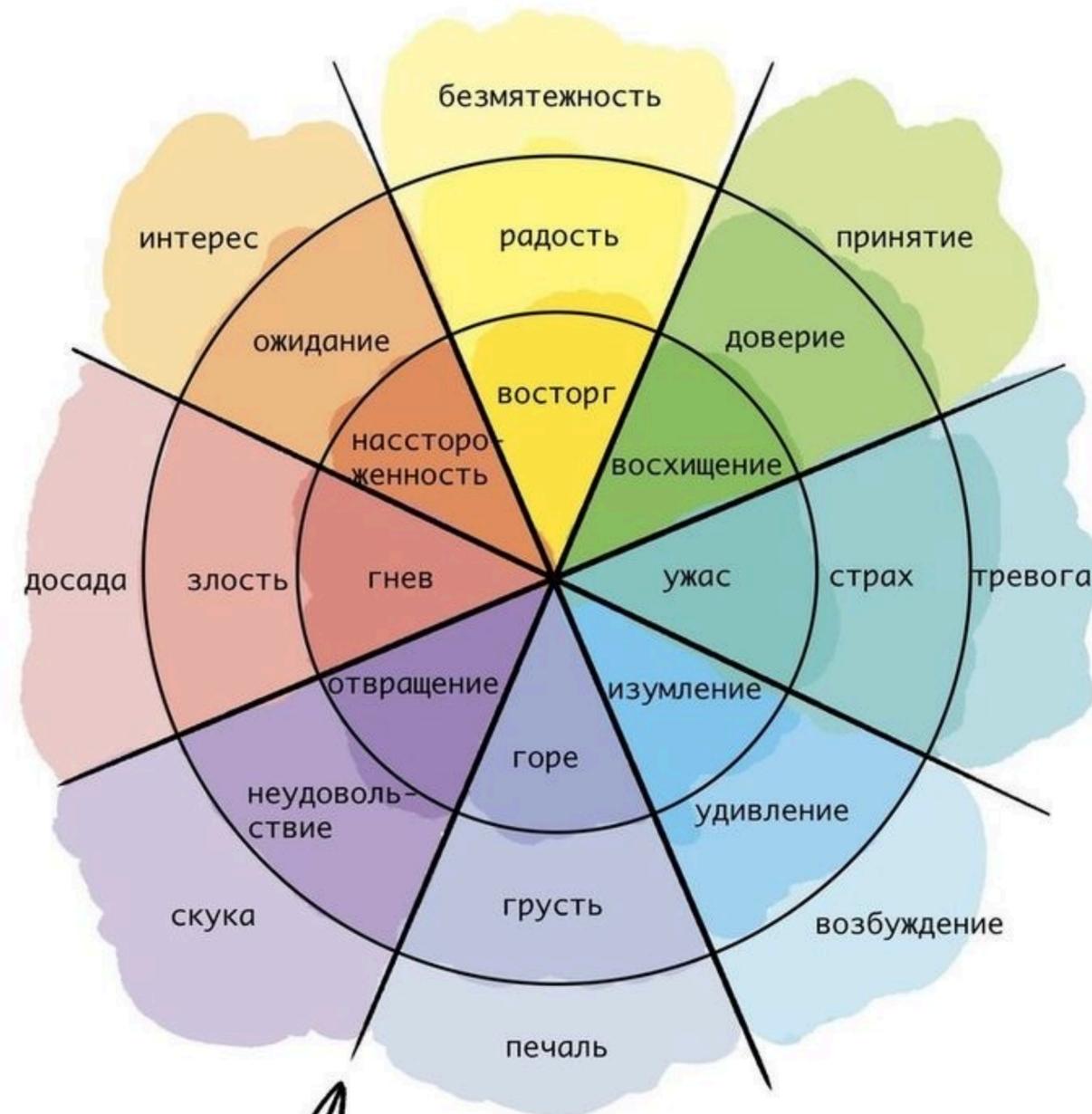
духовность, богатство, мудрость,
осознанность

чё? ща! эта какиво.. эт самое..
БЛИН!
ну вопщем..

ТАБЛИЦА ЧУВСТВ

можно найти и другие варианты в интернете

Карта Эмоций



↑
интенсивность

День 5

пятница (Венера)

сегодня у тебя свидание с собой

✔ заведи себе привычку смотреть на себя в зеркало и восхищаться отражением, можно вслух :)

✔ обувь на каблуке вместо кед

✔ лук года, который ты бережешь «на выход» (даже если нет повода)

то, как мы выглядим, здорово отражает то, что внутри нас

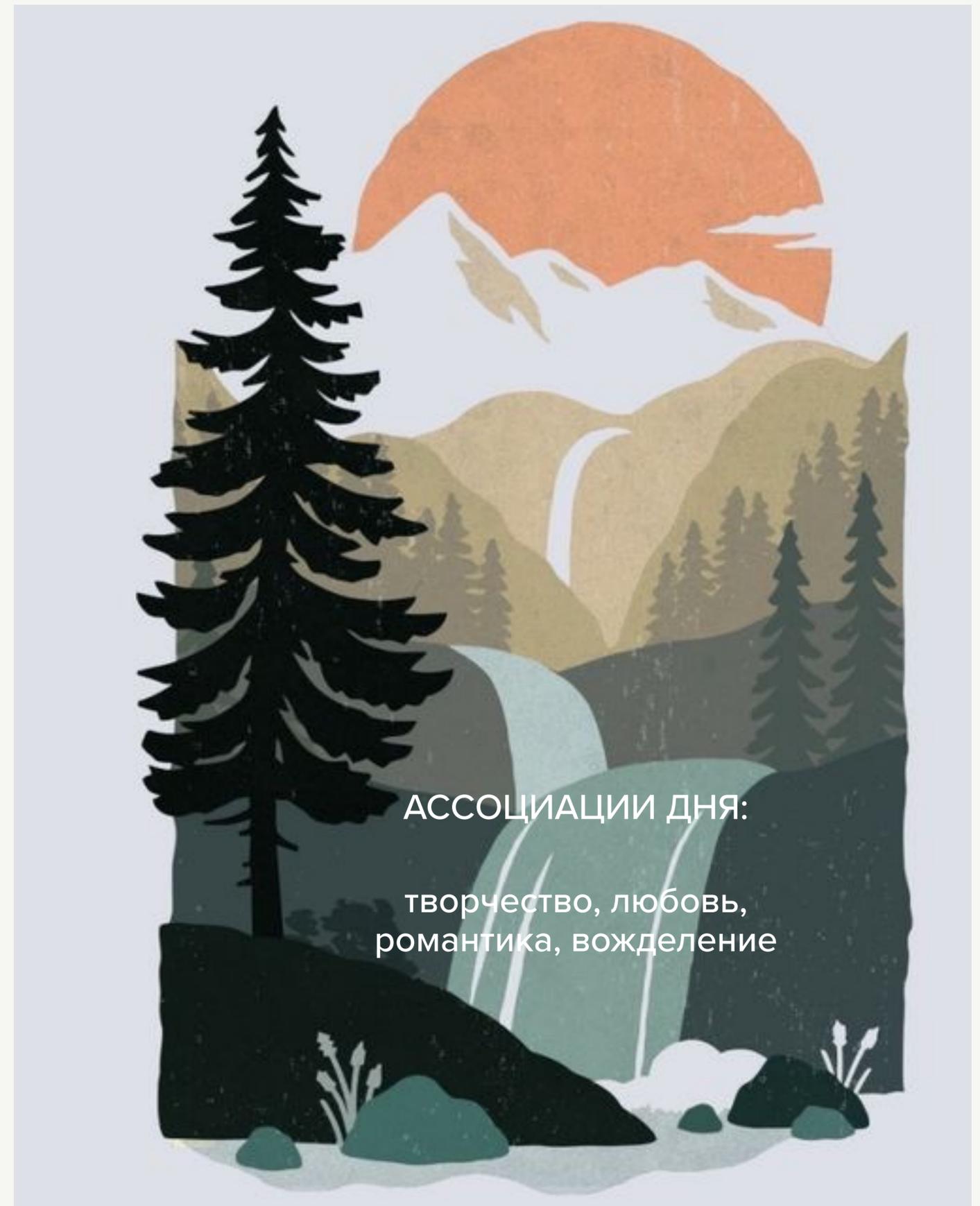
✔ горячая ванна перед сном с солью, массаж, порадовать себя цветами

✔ подумать, что меня вдохновляет: курсы, рисование, музыкалка и тд

✔ мужчины могут купить себе давно желанное, цветы даме/маме

✔ написать список «как я пойму, что люблю себя?»

нужны простые, но конкретные действия, например, список «Мои личные границы»



АССОЦИАЦИИ ДНЯ:

творчество, любовь,
романтика, вожделение

День 6

суббота (Сатурн)

- ✓ сменить привычный маршрут до дома, с работы, в магазин, парк и тд
- ✓ изменить темп движения, стиль вождения, скорость речи
- ✓ попробовать все делать левой рукой, если ты правша и наоборот
- ✓ заземлиться
- ✓ вспомнить эмоционально негативные ситуации и выписать «чему меня обучила ситуация»



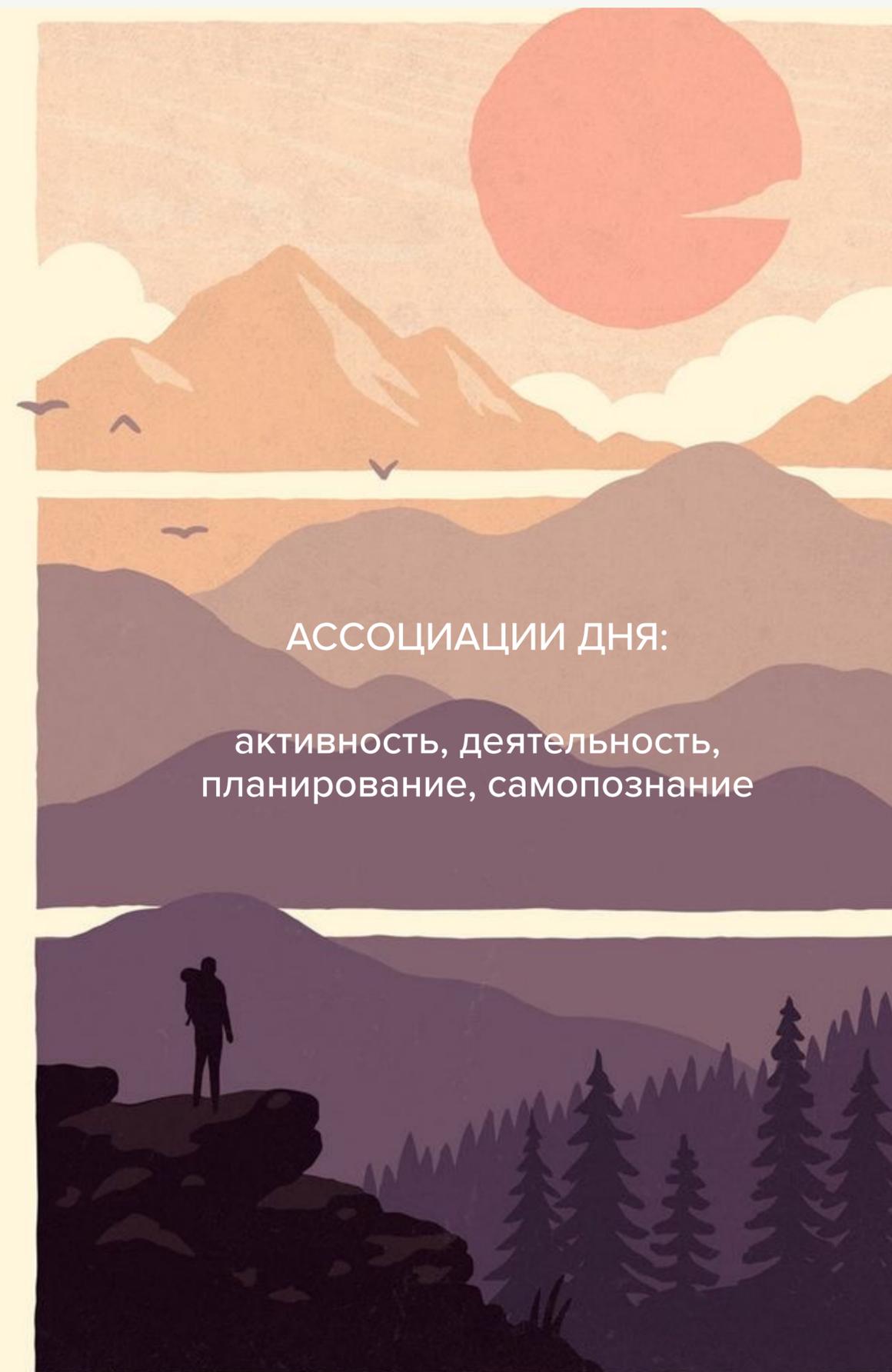
АССОЦИАЦИИ ДНЯ:

ясность ума, аскеза, учиться
принимать, уединение

День 7

воскресенье (Солнце)

- ✓ вспомнить про свою цель, которую поставил перед началом марафона
 - ✓ сделать шаг в ее сторону
- пример: быть в паре- скачать тиндер, проанализировать свою ЦА
бросить курить- пропускаешь первую утреннюю сигарету
не хватает времени на себя- намечаешь себе выходной и предупреждаешь всех, чтобы не беспокоили
новая машина- берешь в карьере ту самую
ремонт, новая жилплощадь- леруа, пинтерест
- ✓ написать что мешает прийти к ней и свои страхи «что случится, если желаемое у меня будет?»
 - ✓ выписать вторичные выгоды «что я получаю и от чего не могу отказаться, если у меня этого еще нет?»
 - ✓ каким другим путем я могу восполнить эту выгоду?



День 8

понедельник (Луна)

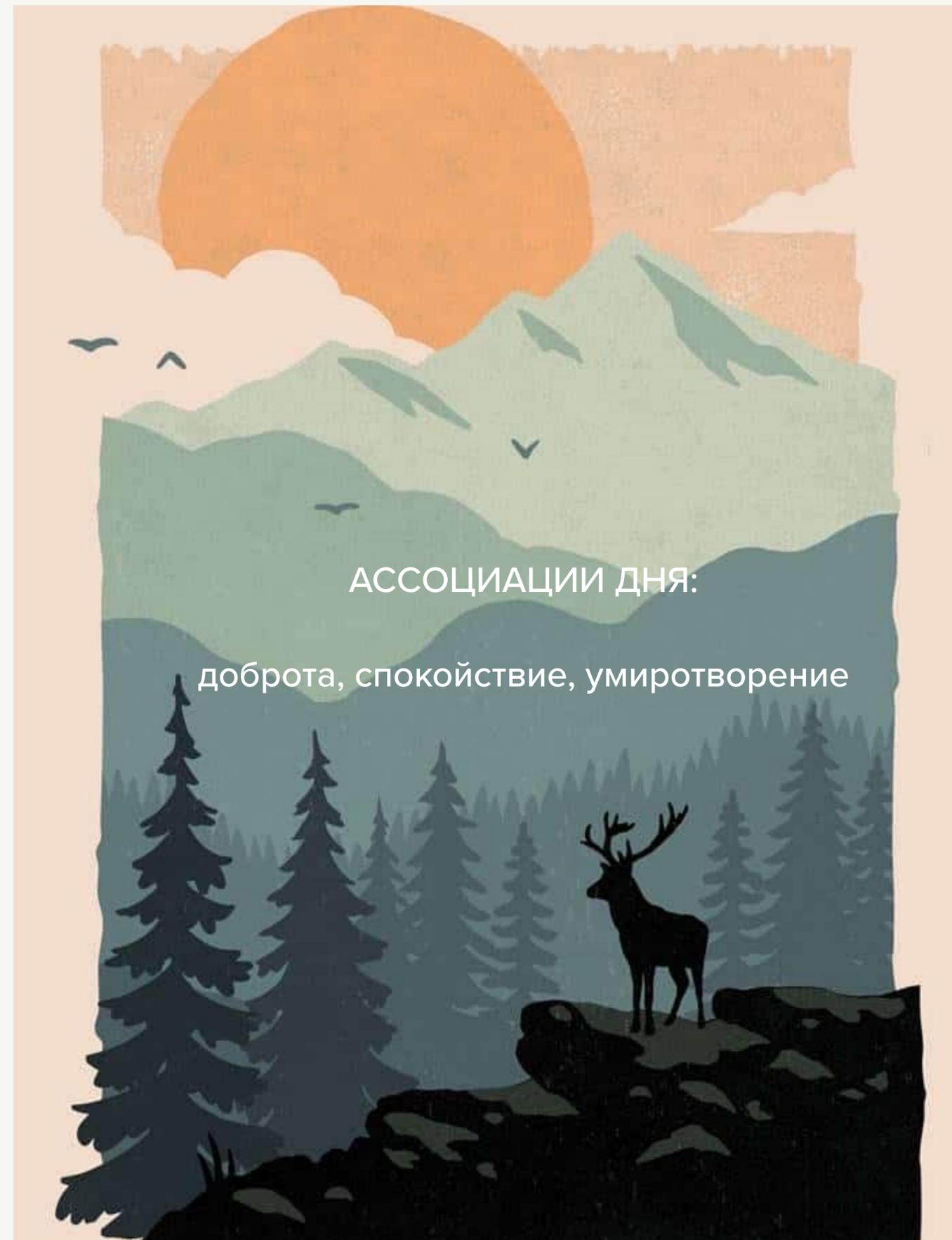
✓ сегодня попробуй какой-нибудь новый продукт (папайя, баранина, бастурма, матча...)

✓ проделай упражнение: сначала сожмись всем телом, ссутулься, опусти голову и походи в таком положении какое-то время

потом, наоборот, выпрямись, подними голову и походи в ЭТОМ положении - разница есть?

✓ следи за осанкой целый день

прямая спина = больше уверенности в себе
см следующий слайд



ПРОСТАЯ ФОРМУЛА:

КАЧЕСТВО ЖИЗНИ человека напрямую зависит от его эмоций

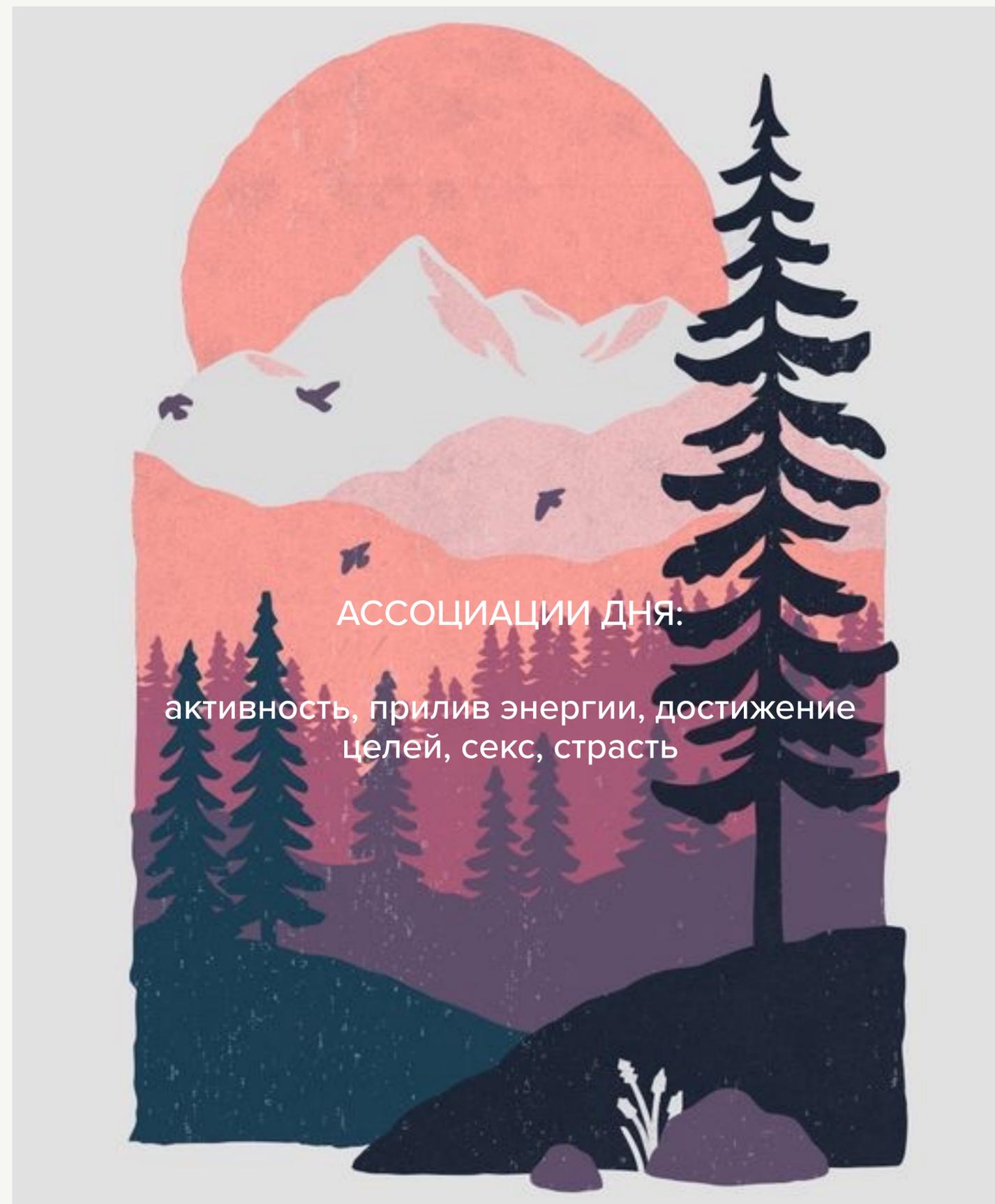
ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ - основа, на котором строится уверенность в себе

УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ - внутреннее топливо для достижений целей

День 9

вторник (Марс)

- ✓ включаем любимый трек утром
- ✓ заряжаемся хорошим настроением на день
- ✓ кричим во все горло
- ✓ танцуем, прыгаем и бесимся, как дети :)
- ✓ меняем радиоволну



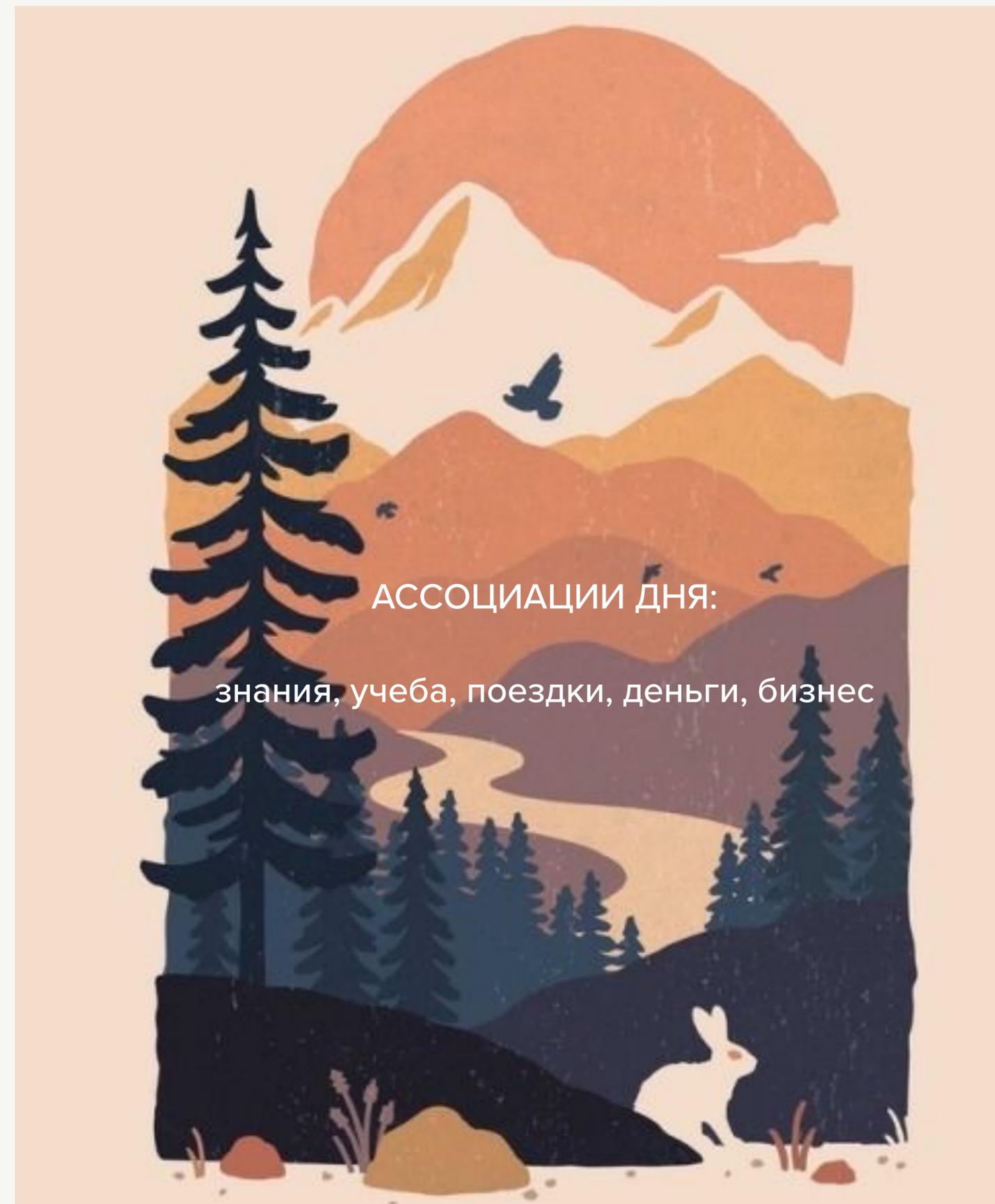
АССОЦИАЦИИ ДНЯ:

активность, прилив энергии, достижение целей, секс, страсть

День 10

среда (Меркурий)

- ✓ весь день отслеживай за собой свои старые шаблоны поведения и реакций
- ✓ отмечай, где ты идешь против себя
- умеешь говорить «нет»?
- соглашаешься на что-то, потому что «хочу» или «надо»?
- отмечай свои страхи
- ты счастливый человек или удобный?
- ✓ перед сном список благодарности себе, похвалить себя даже за мелочи (минимум 20 пунктов)



АССОЦИАЦИИ ДНЯ:

знания, учеба, поездки, деньги, бизнес

День 11

четверг (Юпитер)

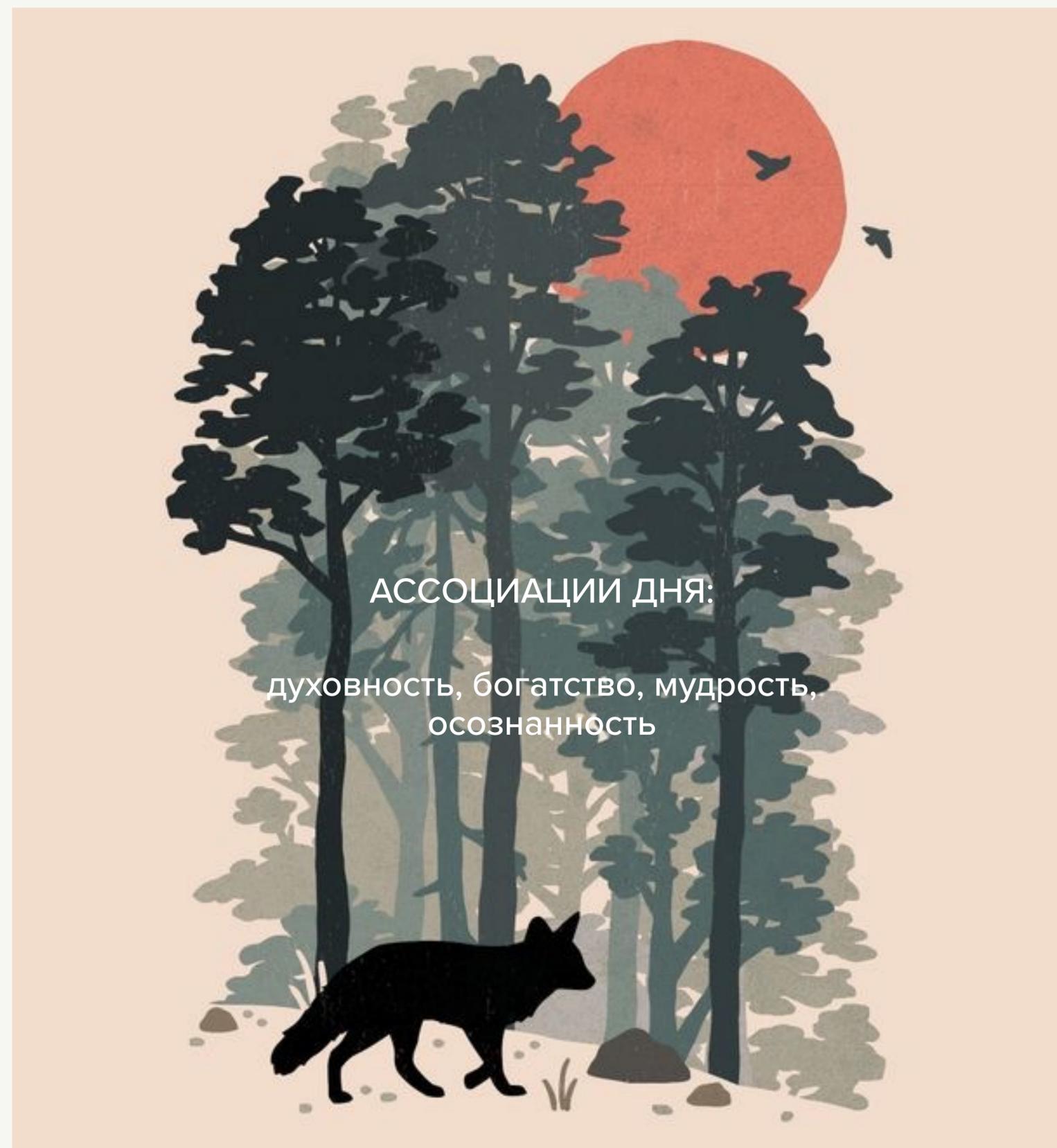
✓ выйти из дома на 30 минут раньше и обращать внимание на жизнь вокруг и на свои ощущения, с этим связанные

кто во что одет, о чем говорят, какая погода

✓ общие вопросы на день: что хорошего или плохого сегодня со мной произошло?

✓ привыкаем отдавать для баланса

вырази благодарность за то, что было для тебя полезно, приятно (письменный/устный отзыв)



АССОЦИАЦИИ ДНЯ:

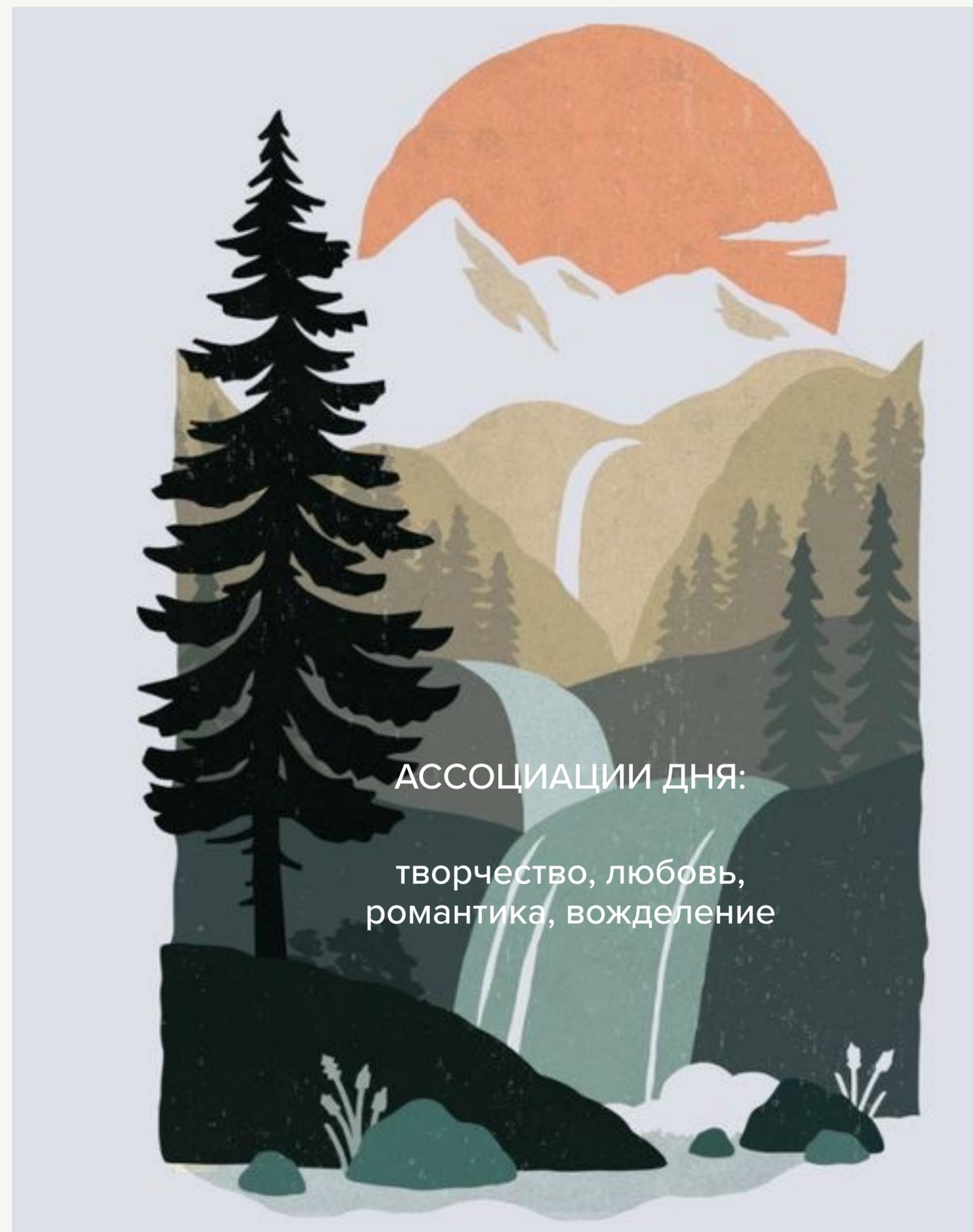
духовность, богатство, мудрость,
осознанность

День 12

пятница (Венера)

день посвящен отношениям

- ✓ кто в паре: написать какими действиями ты отдаешь любовь партнеру (книга «5 языков любви»)
- ✓ написать свое мнение, что ты считаешь ему важно из этого списка
- ✓ обсудить это с ним, ваши мнения совпадают?
- ✓ кто соло: увидеть в этом свои плюсы
- ✓ написать, каким ты видишь своего партнера
- ✓ рядом написать, какой Я человек на данный момент
- ✓ сопоставить этих 2х людей, они подходят друг другу?



АССОЦИАЦИИ ДНЯ:

творчество, любовь,
романтика, вожделение

День 13

суббота (Сатурн)

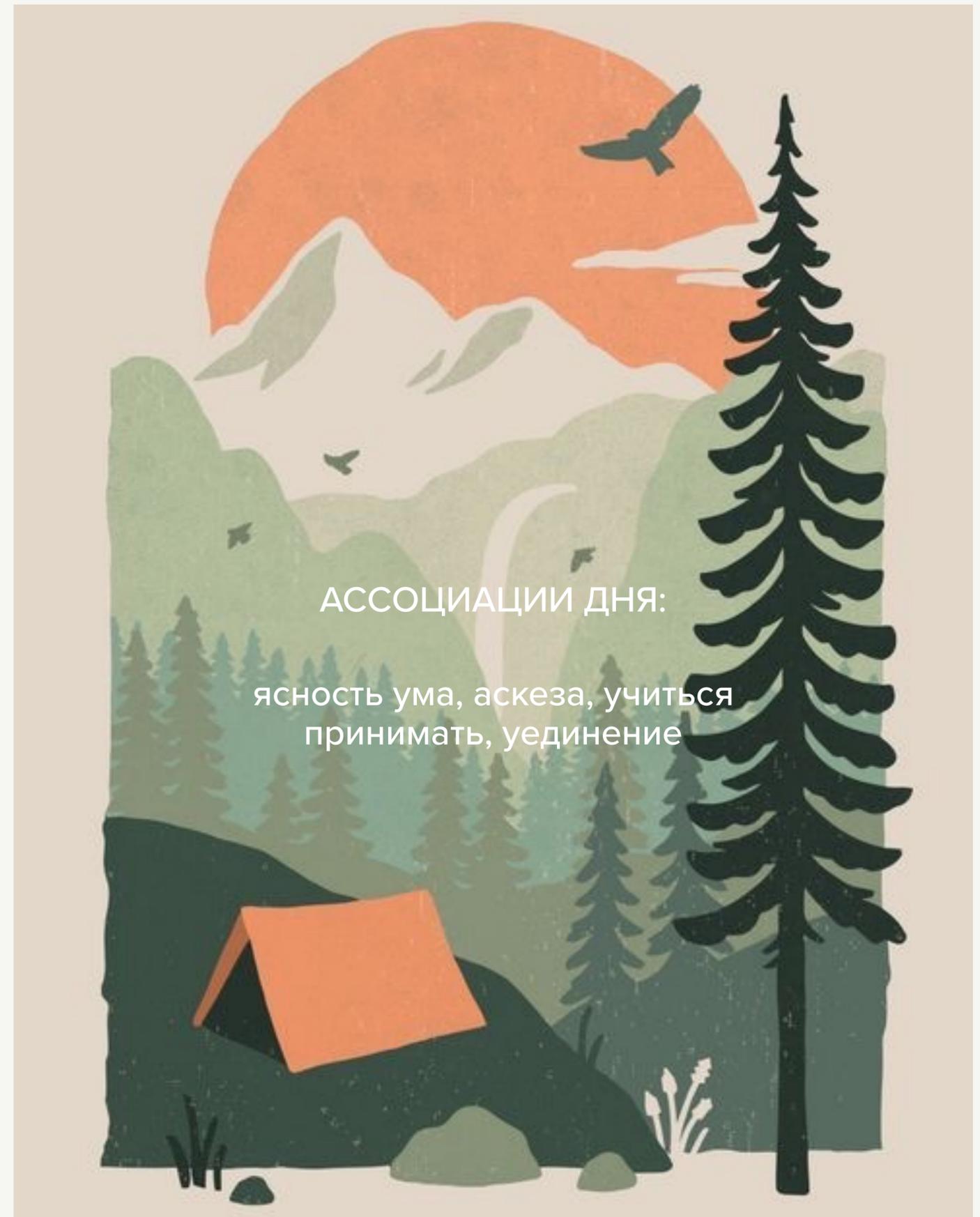
✔ нетрадиционный для тебя завтрак, обед или ужин

всей семьей/в одиночестве/парк с булочкой и кофе/кофейня/доставка

✔ поразмышлять над своими установками «это невозможно»

✔ написать план по их устранению «а что если..?»

✔ спящий режим в телефоне (хотя бы на час)



АССОЦИАЦИИ ДНЯ:

ясность ума, аскеза, учиться
принимать, уединение

День 14

воскресенье (Солнце)

✓повышаем уровень нормы

примеры:

сервировка стола для себя; такси классом выше/такси вместо метро; стук в дверь, прежде чем ее открыть, уважаем чужие границы, даже если это родные, и «они поймут»; помощь помощницы по дому; попросить незнакомца помочь с тяжелой сумкой; говорить «нет», глажка постельного белья; яркая помада/маникюр; магазин классом выше (Азбука, Глобус гурме); тест драйв машины мечты; завести семейные традиции

✓прокачиваем состояние

ты достоин любой вещи, о которой мечтаешь, т к ценна не ее стоимость, а состояние ее хозяина

✓побудь в этом состоянии, будто твоя цель уже осуществилась - что ты чувствуешь?



ФИНИШ



ДРУЗЬЯ!

ПОЗДРАВЛЯЮ ВАС

с окончанием марафона
по достижению целей
и смене старых шаблонов

Вы огромные
молодцы! ❤️

БЛАГОДАРЮ, ЧТО БЫЛИ СО
МНОЙ ЭТИ 2 НЕДЕЛИ!

НО ЕЩЕ НЕ ВСЁ!:))))

КАКАЯ САМАЯ АКТУАЛЬНАЯ
ПРИВЫЧКА ДЛЯ ВАС?

выбираем её

И ИНТЕГРИРУЕМ ЕЕ В ЖИЗНЬ
НА СЛЕДУЮЩИЕ 3 НЕДЕЛИ

YOU JUST NEED ENOUGH BRAVERY FOR THE NEXT STEP, NOT THE ENTIRE STAIRCASE



**«Большие переменны начинаются
с маленьких шагов»**

НОВЫХ!;)»