

## ФОРМУЛА СТРОЙНОСТИ 2.0

### ТРЕКЕР ПРИВЫЧЕК

ПАРАМЕТРЫ

возраст \_\_\_\_\_ вес \_\_\_\_\_ обхват талии \_\_\_\_\_ обхват бедер \_\_\_\_\_

обхват груди \_\_\_\_\_ обхват бедра \_\_\_\_\_ обхват руки \_\_\_\_\_ обхват живота \_\_\_\_\_

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
<b>Утро</b>												
дыхательная практика, не вставая с кровати												РЕЗУЛЬТАТЫ
свечи корилип 1 шт											вес _____	
натошак: хлорофилл по инструкции											обхват талии _____	
натошак: коллаген 10-20г											обхват бедер _____	
лимфодренажный напиток 100 мл перед едой											обхват груди _____	
завтрак											обхват бедра _____	
магний после приема пищи до 200 мг											обхват руки _____	
<b>День</b>												
лимфодренажный напиток 100 мл перед едой											обхват живота _____	
обед												
<b>Вечер</b>												
лимфодренажный напиток 100 мл перед едой												
магний после приема пищи до 200мг												
ужин												
антицеллюлитные ванны/обертывания с английской солью через 2 часа после ужина и за 1-1,5 часа до сна												
псиллиум 1ч.л. на ночь												
табата												
интервальное голодание												
ароматерапия												

- День выполнения высокоинтенсивной интервальной тренировки в стиле Табата. Рекомендуем выполнять Табату в первой половине дня. Однако вы можете запланировать занятия в другое время, исходя из ваших возможностей и личного расписания

- День интервального голодания - по желанию. В этом случае вы пропускаете один прием пищи. Завтрак или ужин, как вам удобно

### КАК ПРАВИЛЬНО СФОРМУЛИРОВАТЬ ЦЕЛЬ

1. Четко, утвердительно и позитивно. В настоящем времени.

Цель не должна содержать отрицания и частицы «НЕ». Применяйте положительные термины в противоположность отрицания. Если мы выполняем задачу, которая касается того, чего мы не хотим, мозгу недостаточно информации, чтобы понять, что мы хотим получить вместо этого.

2. Ответственно

Не перекладывайте на других людей ответственность за достижение вашей цели. Мы делаем что-то не для кого-то другого, не вопреки ему, а для себя. То есть задача зависит от вас самих на 100%.

3. Экологично

Цель не должна иметь негативного воздействия на вас или окружающих. Ни сейчас, ни потом. Ни при каких обстоятельствах.

Задайте себе вопрос: Какой вред может принести преследование мной этой цели? Если такой есть, нужно пересмотреть цель.

Ни для вас, ни для кого-либо не должно быть выгоды, если ваша цель не будет достигнута.

Цель экологична, если она органично встраивается в окружающую среду и в отношения. Она должна быть созвучна стремлениям человека, приносить пользу и не иметь негативных последствий для окружающих.

#### 4. Результат можно измерить и конкретно представить

Цель должна быть описана таким образом, чтобы легко можно было понять, что она достигнута.

Ответьте себе на вопросы:

- Что вы увидите и почувствуете, когда достигните своей цели?
- Что покажет вам, что цель достигнута?

- Я не буду больше делать того, другого...

- А что вы будете делать вместо этого? В чем будет разница по сравнению с тем, что происходит сейчас?

Используйте все пять органов чувств и точные измерения, чтобы узнать, что ваша цель достигнута и когда именно вы ее достигли.

#### 5. Контекст

Ответьте себе на вопросы:

- Когда?
- В какой период?
- Где?

Достижение цели нужно ассоциировать с конкретным местом и временем. Не прямо сейчас, не сразу. И наоборот, процесс развития новых привычек и навыков может идти вечно. Определитесь.

#### 6. Подцели

Продумайте подробный сценарий достижения главной цели. Делите цели на подцели. Именно они будут давать ощущение приближающейся реализации, подпитывать энергией достижения. Подцели тоже должны быть осуществимыми и возможными. А действия, которые необходимо предпринять, выполнимыми.

#### 7. Мотивация

Ответьте себе на вопросы:

- Для чего мне необходимо достижение этой цели?
- Почему это важно?
- Почему я хочу её достичь?
- С каким желанием она связана?
- Нет ли другой цели, которая способна удовлетворить данное желание лучше и быстрее ?

#### 8. Какой ценой

Ответьте себе на вопросы:

- Во имя чего мне важно достижение этой цели?

- Сколько потребуется времени, средств, энергии для достижения этой цели?
- Это стоит того?

#### 9. Связь со смыслом жизни

- В чем достижение этой цели совпадает с образом человека, которым я хочу стать в будущем?
- Согласуется ли эта цель с моими основными ценностями?

#### 10. Совместимость вашей проблемы и цели.

- Какая между ними связь?

Пример:

Проблема - робость в отношениях с противоположным полом из-за лишнего веса.

Цель - сходить к косметологу

Не надо ли поменять то или другое?

Переделывайте цель до тех пор, пока она не будет соответствовать всем условиям правильной формулировки. Удачи!



Задание

Для отслеживания результатов зафиксируйте свою точку А

