

ОТ МЕЧТА ДО РЕАЛНОСТ



Цел

Лесно измерима

Достижима

Значима

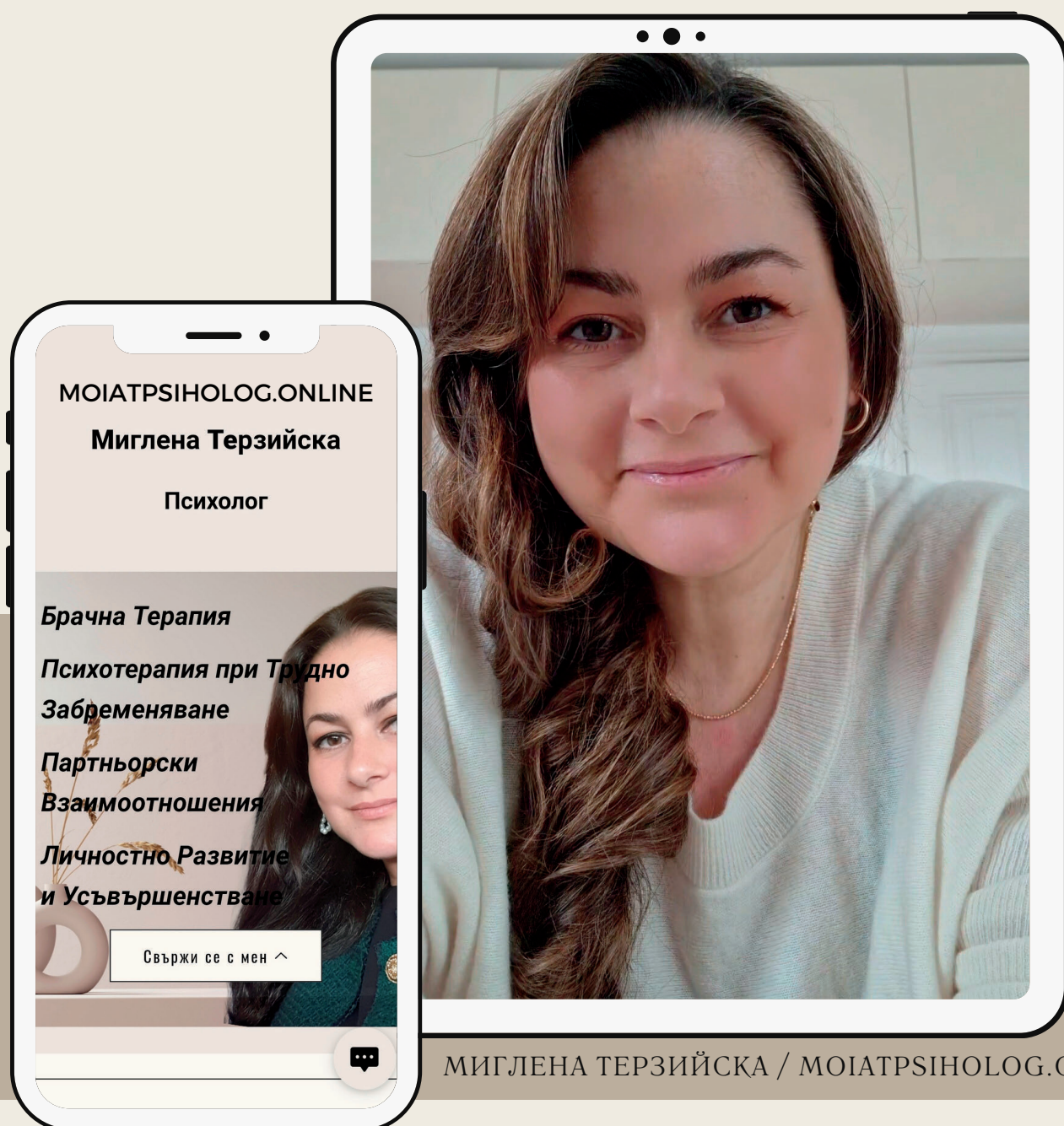
Поставете си срок

Успех

ЗА МЕН

Психолог, терапия за двойки и личностно развитие,
онлайн сесии.

Водя група за проблемно забременяване в Лондон, W2.
Член съм на Британското и Българското дружество на
психолозите.





ПСИХОЛОГИЯ ЗА ВСЕКИ

В различни етапи от живота си всеки от нас се сблъсква с трудности, било то предизвикателства свързани с житейски ситуации, взаимоотношения или стремеж към лично усъвършенстване.

Въпреки наличието на много психолози и психиатри понякога може да не се чувстваме готови да потърсим професионална психологическа подкрепа.

В отговор на това, разработих серия от психотехники и упражнения предназначени за употреба в комфорта на собствения Ви дом.

Целта на тези помагала е да служат като допълнение, а не заместител на професионална помощ.

Те предлагат първата стъпка, която да Ви упъти към откриването на търсените отговори и правилната подкрепа.



КОГАТО СИ ПОСТАВЯМЕ ЦЕЛИ,
НИЕ ЧЕРТАЕМ КАРТАТА НА ЖИВОТА СИ,
А ПОСТИГАНЕТО ИМ НИ ПОДТИКВА
НАПРЕД

Целите ни осигуряват яснота и посока, мотивират ни и укрепват самочувствието чрез натрупването на малки успехи.

Всяко постижение, без значение колко малко, ни дава увереност, че можем да се справяме и да постигаме успехи.

1

КОНКРЕТНА

ЦЕЛТА ТРЯБВА ДА Е
ЯСНА И ТОЧНА.

2

ЛЕСНО ИЗМЕРИМА

КАК ЗНАМ, ЧЕ ЦЕЛТА Е
ПОСТИГНАТА?

3

ДОСТИЖИМА

РЕАЛИСТИЧНА, МОГА ЛИ
ДА Я ПОСТИГНА С МОИТЕ
РЕСУРСИ И ВРЕМЕ.

3

ЗНАЧИМА

СЪОТВЕТСТВА ЛИ НА
МОИТЕ ДЪЛГОСРОЧНИ
АМБИЦИИ.

КАК ДА ПОСТИГНЕМ ЦЕЛИТЕ СИ?

ВСЕКИ ДЕН ПРАВЕТЕ ПО
ЕДНО МАЛКО НЕЩО,
КОЕТО ВИ ПРИБЛИЖАВА
ЕДНА СЪПКА ПО-БЛИЗО
ДО УСПЕХА.

ЯПОНСКА ФИЛОСОФИЯ
"КАЙЗЕН"

MOIATPSIHOLOG.ONLINE

4

РАЗБИЙТЕ Я

РАЗДЕЛЕТЕ ГОЛЕМИТЕ
ЦЕЛИ НА ПО-МАЛКИ,
УПРАВЛЯЕМИ ЗАДАЧИ.

5

ЗАЩО Е ВАЖНА?

ЗАЩО ПОСТИГАНЕТО НА
ТАЗИ ЦЕЛ Е ВАЖНО ЗА
ВАС?

6

СРОК

ПОСТАВЕТЕ КОНКРЕТЕН
СРОК ЗА ПОСТИГАНЕТО
НА ЦЕЛТА.

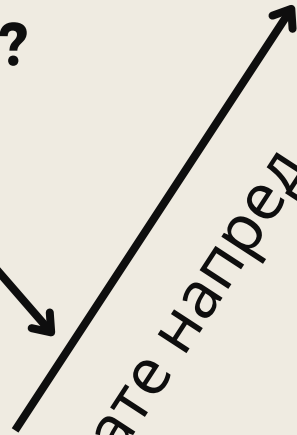
7

ОТПРАЗНУВАЙТЕ ВСЕКИ УСПЕХ

ТОВА СТИМУЛИРА
ВАШАТА МОТИВАЦИЯ И
УВЕРЕНОСТ.



АКО НЕ УСПЕЯ?



Реформирате целта си и продължавате напред.