DMITRY LITVINOV
MENTAL COACH

МЕНТОРСТВО • КОУЧИНГ

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПРОРАБОТКА

СИСТЕМЫ ЦЕННОСТЕЙ

КЛЮЧ К СЕБЕ
КНИГА ТВОИХ ЦЕННОСТЕЙ
ЧУВСТВО ЯСНОСТИ, КУДА ЖИТЬ И РЕАЛИЗОВЫВАТЬСЯ

DMITRY LITVINOV
MENTAL COACH

- ЧТО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ВЫЙТИ ИЗ СОСТОЯНИЯ НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ И АПАТИИ?
- КАК НАВЯЗАННЫЕ ЦЕННОСТИ И УБЕЖДЕНИЯ СУЖАЮТ ТВОЮ КАРТИНКУ МИРА?
- ЧТО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ НЕ СТАВИТЬ ЦЕЛИ В ПОТОКЕ ОБСТОЯТЕЛЬСТВ И ИЗ СОСТОЯНИЯ «В БОЛОТЕ»?
- КАКОЕ НАПРАВЛЕНИЕ ЖИЗНИ, РЕАЛИЗАЦИИ, РАБОТЫ И ГЕНЕРАЦИИ ФИНАНСОВОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ВЫБРАТЬ?
- КАК СБАЛАНСИРОВАТЬ ВСЕ СФЕРЫ СВОЕЙ ЖИЗНИ?
- ЧТО ПОСТАВИТЬ ВО ГЛАВУ УГЛА И КАК НАЧАТЬ ПОЛУЧАТЬ КАЙФ ОТ СЕБЯ И ОТ СВОЕЙ РЕАЛИЗАЦИИ?

DMITRY LITVINOV
MENTAL COACH

СИСТЕМА ЦЕННОСТЕЙ

Проработка ценностей по авторской методике, с целью навести порядок во внутреннем мире.

Результат:

- Выход из кризиса смысла, неопределенности.
- Ты получаешь «Книгу своей жизни» - систему своих ценностей, как фундамент для самореализации.
- Видишь и осознаешь свои сильные стороны и слепые зоны.
- Достоверно знаешь куда дальше жить и направлять усилия.

ПОКАЗАНИЯ И РЕЗУЛЬТАТЫ

ЧЕТКО СФОРМИРОВАННАЯ СИСТЕМА ЛИЧНЫХ ЦЕННОСТЕЙ ДЕЛАЕТ ЖИЗНЬ УПОРЯДОЧЕННОЙ И РАССТАВЛЯЕТ ТВОИ СМЫСЛЫ ПО МЕСТАМ.

ПОЗВОЛЯЕТ ПОЛУЧАТЬ УДОВОЛЬСТВИЕ ОТ ЖИЗНИ И НЕ ДАСТ ЗАЙТИ В ТУПИК.

ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

- ЧУВСТВУЕШЬ НЕОПРЕДЕЛЕННОСТЬ, НЕ ПОНИМАЕШЬ СВОИ ЦЕЛИ, СВОИ ЖЕЛАНИЯ, ПОЭТОМУ ТВОИ ДЕЙСТВИЯ СЕЙЧАС НЕ ВЕДУТ ТЕБЯ К ТВОЕМУ ЖЕЛАЕМОМУ БУДУЩЕМУ.
- ТЕБЕ ХОТЕЛОСЬ БЫ ЧТО-ТО СДЕЛАТЬ, НЕ ЗНАЕШЬ С ЧЕГО НАЧАТЬ И ЖИЗНЬ БУДТО ПРОХОДИТ МИМО.
- УСТАЛОСТЬ ОТ МОНОТОННОСТИ И ЧУВСТВО ВЫГОРАНИЯ. ХОЧЕШЬ ПОНЯТЬ, КАК ЗАХОТЕТЬ ХОТЕТЬ.
- НЕУДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ СОБОЙ, СВОЕЙ ЖИЗНЬЮ, ОТНОШЕНИЯМИ, РАБОТОЙ И ОКРУЖЕНИЕМ.
- НЕ ПОНИМАЕШЬ, КАК ПРИМЕНИТЬ СВОИ СПОСОБНОСТИ, ЧТОБЫ БЫТЬ ПОЛЕЗНЫМ ЛЮДЯМ.
- ЧУВСТВУЕШЬ СЕБЯ ПОСТОЯННО ЗАНЯТЫМ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКИ ОПУСТОШЕННЫМ.
- НЕ ПОЛУЧАЕШЬ УДОВОЛЬСТВИЯ ОТ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ПРОЖИВАНИЯ ЖИЗНИ, НЕТ МОТИВАЦИИ.
- НЕ МОЖЕШЬ НАЙТИ / ВЫБРАТЬ СВОИ ПРИЗВАНИЯ В ЖИЗНИ, НЕУВЕРЕННОСТЬ В СВОЕМ ВЫБОРЕ.
- У ТЕБЯ НЕ ХВАТАЕТ УВЕРЕННОСТИ ДЛЯ ПРИНЯТИЯ ВАЖНЫХ РЕШЕНИЙ В ТВОЕЙ ЖИЗНИ.

DMITRY LITVINOV
MENTAL COACH

РЕЗУЛЬТАТ ПОСЛЕ ПРОРАБОТКИ

- ТЫ ДОСТОВЕРНО ОПРЕДЕЛЯЕШЬ СВОИ ЦЕННОСТИ, ЦЕЛИ И ПУТИ ИХ РЕАЛИЗАЦИИ.
- НАХОДИШЬ ПРИМЕНЕНИЕ СВОИМ ТАЛАНТАМ И СПОСОБНОСТЯМ, ЧУВСТВУЕШЬ СЕБЯ ВОСТРЕБОВАННЫМ.
- ТЫ ВИДИШЬ ПУТИ РЕАЛИЗАЦИИ И ИСПОЛЬЗУЕШЬ ВСЕ ВОЗМОЖНОСТИ ДЛЯ СВОЕГО РОСТА.
- ОТНОШЕНИЯ С ОКРУЖЕНИЕМ ПЕРЕСТРАИВАЮТСЯ НА НОВЫЙ И ЭФФЕКТИВНЫЙ ДЛЯ ТЕБЯ ЛАД.

ЧЕСТНОСТЬ С СОБОЙ

- ТЫ В СПОКОЙСТВИИ И ВИДИШЬ В СЕБЕ ТОЧКИ ОПОРЫ ДЛЯ ДАЛЬНЕЙШЕГО ПУТИ.
- ВИДИШЬ И ОСОЗНАЕШЬ СВОИ СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ И ПОНЯТНЫЙ ПУТЬ ДЛЯ РАЗВИТИЯ.
- ОБРЕТАЕШЬ ГЛУБИННЫЙ ИНСТРУМЕНТ ПРОРАБОТКИ ЛЮБОЙ ЦЕЛИ.
- ПОЛУЧАЕШЬ КАРТУ СВОИХ ОСНОВНЫХ УБЕЖДЕНИЙ И ПРЕДРАССУДКОВ ДЛЯ ПРОРАБОТКИ.

ФОРМАТ

1	Пре-старт Встреча 1 час	Ты получаешь печатную версию коучинг-блокнота с заданиями (она же станет книгой твоей жизни). В блокноте 4 уровня заполнения = «погружения». Получаешь презентацию всей методики и полный инструктаж.
2	Основные очные сессии или самостоятельная работа	Разбор по пройденному уровню. Корректировки и выявление убеждений + вопросов «на подумать», инструктаж по заполнению следующего уровня.
3	Резюмирующая встреча	Разбор вопросов, каким образом тебе реализовывать свои ценности и постановка целей.

Итоговый формат зависит от выбранного пакета

ФОРМАТ

График согласовываем индивидуально.
Максимальное количество дней, в течение которых необходимо выполнить всю работу = 14.

- **Мой основной инструмент** – вопросы в блокноте и на коуч-сессиях.
- **Твой основной инструмент** – честность с собой.
- **Вопросы позволяют** шаг за шагом понять то, где у тебя происходит подмена понятий, где ты сбился с пути. Они – как воронка, определяющая, на каком уровне ты застрял.
- **Ответы позволяют** разложить любую твою ценность, а затем и цель внутри тебя по полочкам.
- **Полезное, наполняющее общение** с коучем, в формате интервью.

СУТЬ МЕТОДИКИ

БУДЬ ГОТОВ К МАКСИМАЛЬНОЙ ЧЕСТНОСТИ С СОБОЙ И ТРЕЗВОМУ ВЗГЛЯДУ НА СВОЮ ЖИЗНЬ

МЕТОДИКА

Проработка ценностей - надежный инструмент, который подходит для поиска решений и может сдвинуть с мертвой точки старые неразрешимые проблемы.

Помогает, разобраться в себе и навести порядок во внутреннем мире.

Это честный фильтр событий и людей в твоей жизни!

Четырехуровневая модель проработки ценностей является воронкой, по которой, поэтапно мы:

1. Делаем срез и анализ того: Где ты? Как ты? С кем ты? С чем ты? Кто ты? Зачем?
2. Определяем разбалансировку в ценностях и распределении энергии.
3. Определяем ценности, проверяем их на витальность (жизненную силу), учимся различать их.
4. Затем, на основании ценностей, определяем пути их реализации.

Методика позволяет определить глубинные ценности для понимания своих мотивов и намерений, чтобы поставить качественные/свои цели и сбалансировать жизнь.

КЛЮЧ

Судьбу человека определяют его ценности.
Родители, окружение, социум заложили в нас программы, которые являются пережитками прошлой культуры воспитания и моделей жизни. Да, эти программы помогали и служили нам в нужное время.
Но часть этих программ нам уже не подходит и сегодня нежизнеспособна, но мы используем их по привычке (или потому что других сценариев жизни не знаем).

За этим мы не видим причины дискомфортных эмоциональных и физических состояний, перегораний, страхов, лени, постоянной занятости, нерешительности, насилия над собой.

Ключ - в правильной методике. Он заключается в специальной перезаписи, лежащих в сознании, но скрытых от своего владельца связей между ценностями, мотивами и целями.
Такие связи – и есть скрытые программы. Если все сделать правильно, будущее освобождается от обязательств идти по прописанному сценарию и исправлять своей жизнью ценности родителей и установки социума. Снимается жесткое влияние системы.

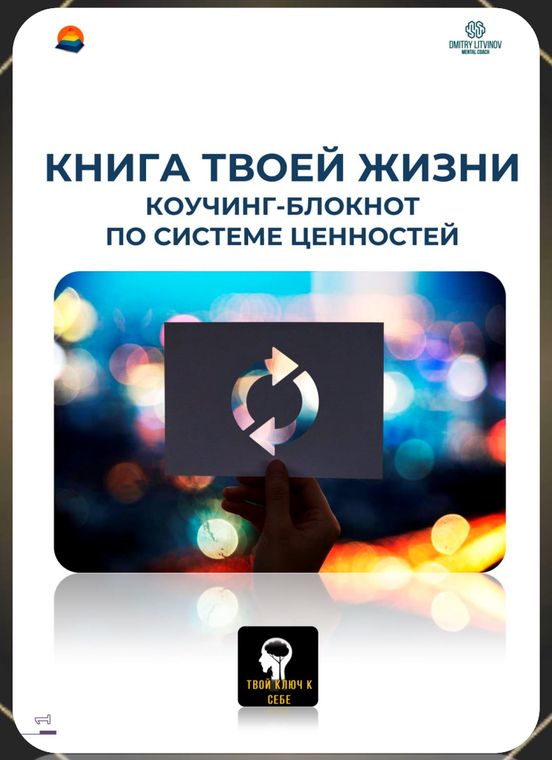
Лишь реализовывая свои ценности, а не навязанные извне, мы, по-настоящему, честны с собой и радуемся тому, что мы делаем и тому, с кем мы идём по жизни.
Это фундамент для постановки целей, реализации своего потенциала и проживания жизни.

DMITRY LITVINOV
MENTAL COACH

*** УНИКАЛЬНАЯ И АВТОРСКАЯ ФОРМА БЛОКНОТА С ЗАДАНИЯМИ И ИНСТРУМЕНТАМИ ДЛЯ ПРОРАБОТКИ ЛИЧНОЙ СИСТЕМЫ ЦЕННОСТЕЙ.**

КОУЧИНГОВЫЕ ИНСТРУМЕНТЫ И ОТВЕТЫ НА САМЫЕ ВАЖНЫЕ ВОПРОСЫ.

ЭТО ЧЕК-ЛИСТ ПОНИМАНИЯ СВОЕЙ ЖИЗНИ.



DMITRY LITVINOV
MENTAL COACH

Автор методики:

Дмитрий Литвинов

Коуч предпринимателей. Ментор. Спикер. Практик осознанности.

Открываю пути реализации и роста.
Работаю с системами ценностей и кризисами выгорания.

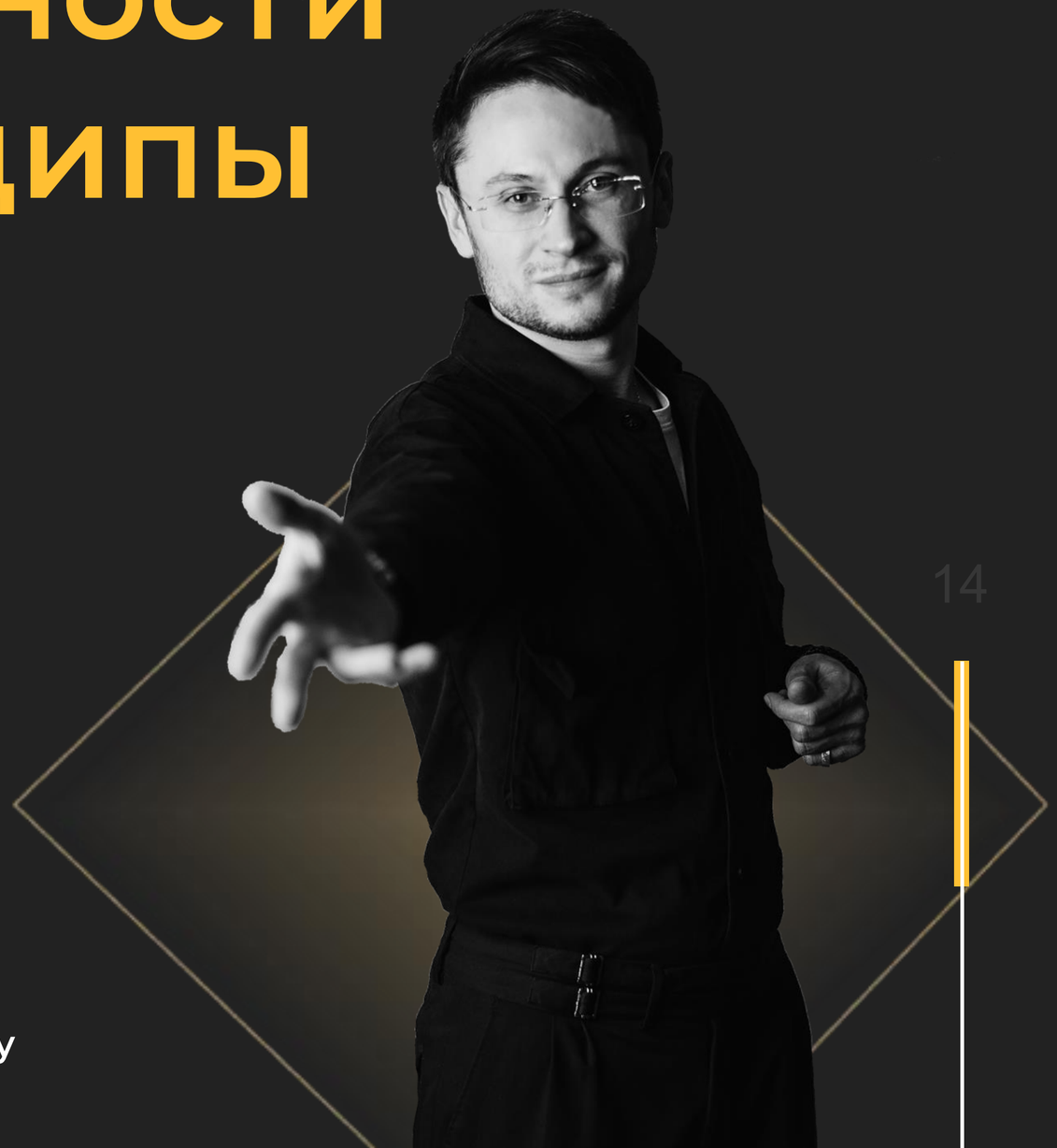
Преподаю осознанное мышление и практики ментального детокса.

12+ лет опыта обучения, 200+ клиентов довольных своими успехами,
2300+ часов индивидуальных сессий, 1500+ проведенных обучающих мероприятий

DMITRY LITVINOV
MENTAL COACH

Мои ценности и принципы

- Честность с собой во всех аспектах
- Постоянно учиться, выходить на новые уровни развития и трансформации
- Духовно развиваться и расти, познавая себя
- Окружать себя сильными, развивающимися людьми и быть для них другом и поддержкой
- Строить диалог экологично, прямо и искренне
- Радоваться жизни, через доставление радости другим людям, путем реализации своего таланта
- Делать услуги и продукты максимально качественно
- Самоценность, ценить своё время, энергию и ресурсы
- Транслировать свои ценности через свою жизнь и работу



Оставайся на связи и получай полезный контент

Instagram

litvinovman

Telegram-канал

• СМЫСЛ •

Facebook

Дмитрий Литвинов

Сайт

www.dlitvinov.com

Telegram, WhatsApp

+38097-932-06-06