

Книга ОТЗЫВОВ

Курс «Двигатель перемен»

Автор курса Марина Гогueva,
кандидат психологических наук,
аккредитованный супервизор,
психолог лидеров и
первых лиц организаций

 psy@gogueva.ru

 gogueva.ru

 [gogueva_psy](https://www.instagram.com/gogueva_psy)

Это отзывы участников предыдущих потоков «Двигателя перемен»

Смогли они — сможете и вы

Полный вперед!

2 ПОТОК

6 модуль

Айшат

Классный, ВЗРОСЛЫЙ курс, который показывает: если хочешь что-то, вот возьми. Без драмы

Наталия

Обратная связь и задания открывают во мне больше честности и глубины, чем индивидуальная работа с психологом. Не верю, будто месяц назад у меня не было своего времени каждый день, что муж не просыпался утром, чтобы посидеть с малышкой вместо меня, а няня была под запретом. Будто это было в другой жизни. **Это круче, чем терапия.** Спасибо

Екатерина

Это надо в школах сделать обязательным предметом. Узнавать, понимать себя. Разделять свои и чужие ценности. Находить свою истинную мотивацию или признавать, что ее нет. Принимать свои ошибки и гордиться своими маленькими (или нет) победами. Многозадачность и миллион желаний не ведут к хорошим результатам, а только к расстройству. Сейчас я думаю над тем, чтобы пойти в следующий марафон под другую интересующую меня цель, которую я предусмотрительно отберу заранее!

Фариза

Эффект Бомбический. ***У меня даже отпала необходимость в терапии.***

Анна

Самая первая часть курса про цели и установки была самая трудная и долгая для меня, затем на третьем модуле я перестала откладывать)) и дальше мне было все легче и легче несмотря на то, что я стала объективно больше работать для выполнения целей, работать было гораздо проще и приятнее, чем я себе представляла. И вместо обессиливания в конце дня я чувствовала удовлетворение и/или предвкушение!

Марина, спасибо Вам за то, что создали этот курс! И спасибо мне, что я доверилась Вам и прошла по этому пути! Это действительно того стоило! Моя жизнь правда начала меняться и у меня появились силы, чтобы ее менять! Курс работает!!!

Виктория

Результаты определенно есть, я даже перестала пить магний и корвалол для сна.

Полностью пропали чувства связанные с осуждением других людей (и обиды на них), так как понимаю их выгоды и почему они так поступают.

Больше не трачу силы на оценку того, что подумают люди о моих словах/поступках.

Ксения

Пересмотрела шаблоны мышления, иначе посмотрела на свои решения, отказалась от ряда бесполезных для меня активностей, стала больше планировать и меньше времени тратить впустую.

Отзыв о курсе

Однозначно рекомендую! Мне очень понравилась структура курса, сроки открытия модулей и дедлайны. С одной стороны, была мотивация делать вовремя, с другой - не было возможности пройти всё за один присест и сойти с ума))) Хотя сами задания выполняются изначально самостоятельно, они позволяют многое понять о себе и о своей жизни. Вебинары раз в неделю отлично эту работу дополняли, восполняя пробелы в усвоенных знаниях, давая ответы на все интересующие вопросы. В конечном итоге у меня есть алгоритмы на разные случаи жизни: как поставить цель, как принять сложное решение, как разобраться с разными неприятными для меня ситуациями, как восполнять ресурс и как его не растрчивать попусту. **Также хочу отметить, что я довольно давно в терапии у психолога, но прорабатывать ряд тем мне в голову не приходило.** А в курсе всё очень системно, сконцентрированно и с точным попаданием в цель

Евгения

Пишу свои цели, пишу сумму на месяц, которую надо потратить обязательно, завела календарь с делами на месяц, развиваю гибкость

Отзыв о курсе

Это просто, я конечно поражена наполненностью курса, четкими инструментами, а особенно экспертностью Марины, все четко и по существу, нет воды, ухожу с конкретным алгоритмом действий и новой жизненной позицией. Спасибо ♥

Ангелина

Перестала ожидать чего-либо, перевожу фокус в настоящее

Курс по эффекту сопоставим с терапией. Как раньше моя жизнь уже точно не будет

Нургуль

Курс замечательный. Мне все очень понравилось. Я оттягивала этот момент возможно потому что не хотела чтоб он закончился. С курсом я чувствовала себя, ту которая была лет 15 назад. Он показал мне что со мной все порядке, что я просто как жемчужина спряталась в своей ракушке. Что я все умею и смогу на самом деле. Главное я поняла откуда можно дальше двигаться. Курс дал мне определение где я стою и куда надо двигаться. Спасибо Вам Марина!!!

Татьяна

Этот курс - готовая и понятная инструкция к жизни . Как в лекарствах - из чего состоит , действие препарата , как применять . Бери , применяй по схеме и все будет хорошо

Евгения

Сложно описать весь эффект, который оказывает такое погружение в себя. Конечно, когда мы порезали палец, мы его обработали, заклеили. он зажил и все как новенькое. Жаль, что с мозгом не так все просто, но тем интереснее. Сначала на курсе мы "ковыряли" себе "болячку", старую, сверху вроде не заметную, но внутри явно портящую и отравляющую жизнь. Но потом, когда ты как доктор, сам себе все проработал, "почистил" и "забинтовал" появляется невероятное чувство облегчения и понимания что вообще происходит вокруг и с тобой. Курс очень информативный, я б наверное и 100 книжек прочитав столько информации и понимания не получила бы, хотя я склонна анализировать и делать выводы. Ни на секундочку не пожалела что пошла. Горжусь собой, благодарна Марине, в том числе и за то, как я себя теперь чувствую и ощущаю. Даже грустно как то писать отзыв о курсе. Очень быстро пролетело время. Буду скучать по вебинарам особенно, так как ваши метафоры и чувство юмора - это нечто)))))) Всех благ Вам, Марина!

Кристина

Все лекции и видео четко выстроены, нет никаких ненужных обсуждений, странных ритуалов, отдельные моменты разжёвываются не по одному разу. Ты лезешь себе в голову, ищешь ответы на правильно сформулированные вопросы и так или иначе начинаешь думать в верном направлении. Я правда стала чувствовать себя гораздо лучше и увереннее, почувствовала какой-то подъём, но тут дело не в какой-то магии, а в правильно выстроенной схеме. Очень понравилось разнообразие упражнений, от метафорических карт до трансовых техник, и, конечно, вебинары. По ходу курса появляется все больше уверенности в себе и меньше зацкливаешься на плохом. Тут понимаешь, что твои проблемы не уникальны, все поддается проработке, и перестаешь бояться перемен. Я считаю, что курс стоит своих денег, ведь я заплатила за хорошую информацию, собранную экспертом в этой области. Спасибо!

Алиса

Для меня бесценной была работа с прокрастинацией. Уже в середине курса у меня появился платный клиент...для меня это огромная победа, потому что раньше я внутренне препятствовала этому. Будто боялась...но сейчас я понимаю, что страха нет...я знаю, что я могу...появился какой-то внутренний пофигизм что-ли (в хорошем смысле слова), снялось ограничение и мне это очень нравится!

Асем

В Схемах новой жизни Марина указала мне на мою ошибку. И она прошибла меня . Я поняла , что я даже мыслю неправильно, не говоря о действиях . Это дало мне мощный толчок . Что я могу делать каждый день для выхода из этой ситуации ? И это действие я включила в свой каждый день .

Отзыв о курсе

Что можно сказать о курсе, который создал такой профессионал как Марина Гогужева ? Конечно он крутой! Очень информативный , без воды ! Много практики . Все понятно . Нашлись ответы буквально на все вопросы ! Я поняла как грамотно ставить цели ! Как не допустить откат ! А самое главное - эти знания на всю жизнь . Спасибо !

Ксения

Что начал(а) менять:

- восприятие ситуаций, появилось намного больше ощущение контроля и уверенности, что адаптируюсь к любым изменениям и получу максимум выгоды

- из конкретного :

Занимаюсь немецким 15 мин в день

Спорт 3 раза в неделю

Бросила есть сахар

Стала отвечать на сообщения сразу

Екатерина

Что начал(а) менять

Многое из курса я теперь транслирую сыну 13 лет, например что у каждого свое представление о реальности, или например, если чего то так сильно боишься можно уменьшить в масштабе или наложить смешную озвучку.

Когда был тяжёлый день и даже заснуть получается с трудом, слушаю транссы.

Когда чувствую обиду, вспоминаю, что я взрослый и анализирую почему я это чувствую.

Я стала прислушиваться к себе, и задавать себе вопрос чего я хочу и на самом деле ли я этого хочу.

И вообще я многое стала анализировать и мне это нравится!

И после мысли "я хочу", думаю зачем, как, и нужно ли мне это именно сейчас.

Сегодня завтрак был по рекомендации Кати Янг яйцо, лосось, авокадо и это очень вкусно, кстати после авокадо не хочется сладкого.

Результаты курса

Соппротивление чувствовала с шаблонами, прокрастинацией, и когда в течении курса пришлось изменить цель

Эмма

Перестала откладывать. Встаю и делаю все по плану. Перестала прокрастинировать. Если устала, не корю себя. Даю отдохнуть. Построила план дополнительного обучения. Появился огромный прилив сил. Ушла раздражительность, страх. Появилась уверенность, мотивация, спокойствие. Появилась ответственность, восхищение собой, любовь к себе.

Светлана

Очень полезный курс. В голове появилась структурированность дальнейших планов, действий. Поняла, в чем у меня "барьер" и как с этим работать. Увидела важную установку, которая мешала грамотно выполнять какие либо дела.

Пришло понимание, насколько важно организовать свое жизненное пространство именно так, чтобы оно помогало, а не отвлекало. Поняла, куда сливала свои ресурсы и теперь перестраиваюсь в этом вопросе, вижу реальный результат, т.к. отсюда получила дополнительное свободное время на свои дела.

Курс шикарный, как и другие проекты Марины.

Научилась двигаться системно в нужном направлении. Также спасибо за отдельные полезные фишки, транс, и другие полезности, которые дополнили картину так, что она стала более прорисованной, объемной и понятной. Ждем новых проектов!

Елена

Говорю сразу, если что-то не нравится.

Юлия

Отзыв о курсе

Марина, читая вас почти пять лет, я думала, что у меня-то, есссно, всё ок с установками, с понятиями о себе, и мои тараканчики, такие дрессированные, сидят уже пару лет тихонько и удивляются моей адекватности.

Но я не устаю удивляться, сколько важных моментов откопала я у себя во время этого курса!

Был страх в одном задании, в другом сопротивление, было два важных открытия.

Была и радость от того, что я не зря провела столько времени в вашем обществе, и многими достижениями могу по праву гордиться.

Я очень рада, что пришла на этот курс, хотя сомневалась. Если бы не переезд, не страх потерять единственные пока что отношения в новой чужой стране, я бы наверное, не решилась. Но теперь я знаю, что всё наладится, потому что даже если не наладится, то я сегодня сильнее и имею гораздо больше навыков, чем до начала этого курса.

Наталья

Отзыв о курсе

Я изначально заходила в курс со знаниями, что Марина супер-профессионал, с которым приятно работать.

Из ожиданий у меня было

1. Благодаря этому курсу надеюсь посвятить месяц себе, самопознанию.

2. Постараться найти вещи, которые делают меня слабее, отнимают энергию.

3. Найти то, что делает меня сильнее.

4. Найти то, что драйвит.

5. Сделать шаг по направлению к принятию страха.

Мало того, что ожидания по первым четырем пунктам полностью оправдались и даже более того! Я получала удовольствие от заданий, вебинаров, системности информации, инсайтов. Нашла устаревшие установки и шаблоны, присвоила себе новые роли. Я смогла сделать сильнее не только себя, но и своё окружение.

Пятый пункт полностью трансформировался. Само понятие страха изменилось в историю о том, что страх – это встреча с новым. Встреча с новым – это перемены. А для работы с переменами есть техники от Марины)

Огромная благодарность Марине за этот месяц! За инструменты и техники, системность, за поддержку!

Фариза

Инсайты курса

В самом начале курса я боялась его проходить, так как было страшно, что я ничего не пойму и не справлюсь. Я очень боялась начинать "Двигатель перемен" и я себя заставляла, чтобы не потерять доступ, и не лишиться потраченных денег. Это меня и вначале подстегнуло. Но потом, я увидела, что я могу много что делать сама, и у меня появилась уверенность в себе. С пятницы я вообще всё заново перепрохожу. Новый день - новый модуль. Сегодня, допустим, я прошла аж 3 модуля! Подряд! 4-й, 5-й и 6-й

Начала меньше есть и переедать.

Начала следить за своим питанием.

Меньше трачу денег, так как нет времени на шопинг. у меня тут есть дело, которое драйвит, и есть план на каждый месяц, так что, мне будет чем заняться целый 2022 год. Купила себе дешёвые духи для ритуала. очень помогает.

Результаты курса

Мотивация появилась на 3-м 4-м модуле. больше на 4-м модуле.

Первые 2-3 модуля вызывали страх и беспомощность.

А теперь у меня очень сильное желание проходить этот курс снова и снова.

5 модуль

Ольга

Ты знаешь, появилась мысль, что я на любое обучение (даже профессиональное или по продвижению) иду для того, чтобы лучше понять себя. И только сейчас я чувствую, что я на своем месте. Здесь всё для меня и про меня. Каждый модуль таким тоненьким пластом ложится в мою голову, друг за другом. И только сейчас я понимаю, что нет никакого совершенства меня. Есть те изменения, которые происходят день за днем, урок за уроком. И моё недовольство собой наверное будет всегда, но оборачиваясь назад, я вижу как я выросла. Я вижу, как я понимаю «твой язык», твои объяснения, примеры. И почему-то именно в этом модуле это я приняла для себя. Это произошло после разбора про слив ресурса. Сколько сил я трачу не туда(

Асем

Модуль очень полезен ! Особенно информация о гормонах счастья. А также урок эндокринолога .
Кладезь знаний о том как стать счастливее без всяких медитаций ..

Ирина

Меньше чувства раздражения, более спокойная, как будто больше стала находиться в здесь и сейчас, а не в прошлом или будущем.

Юлия

Этот модуль помог мне почувствовать себя ещё увереннее, ещё сильнее. Я знала, что окружение и жильё имеют колоссальное значение, но теперь я точно знаю, ПОЧЕМУ это так. Я знала, что наши пять чувств важны, но не знала, как можно восстанавливаться через них, как это просто и приятно.

Я знала, что режим и питание важны, но я уже забыла, что они важны не только для неведомого будущего самочувствия, но что это напрямую влияет на выработку гормонов, которые управляют нашей жизнью. Я поняла, почему так приятно обнимать близких и смотреть на деревья, цветы и траву.

Этот модуль был для меня простым и приятным, как будто я просто поговорила с подругой. Много полезной информации, и только приятные ощущения!

Евгения

Марин ,огромное спасибо,каждый модуль открывает новые горизонты и возможности ,позволяет взглянуть на многие вещи с другой стороны ,сейчас например про ресурсы для меня было очень полезным ,так как я реально не восполняю свою ресурсность никак ,мало сплю ,ем как попало и когда попало и Реально сейчас поняла откуда все мои болезни-я не в ресурсе ,теперь буду перестраиваться !

Анна

с этим модулем мне повезло, он прошел полегче предыдущих, потому что многое я применяю.

однако самое важное, что переходит из урока в урок, это применение в системе. Не когда уже подпекло, а действия в определенной последовательности с пониманием этой последовательности, а также пониманием причинно-следственных связей.

И сверка с целями. Когда подвисаю, когда моя роль нерешительного человека снова солирует, я возвращаю себя к намеченному плану. Он такой мой, такой вдохновляющий и так хочется не сбавлять темп, что ненужное отбрасывается легко. Гораздо проще сказать нет, когда понимаешь, насколько отвлечет меня Да

Этот курс запустил процесс перемен, который хочется продолжать. Процесс, от которого я не устаю, а наоборот получаю энергию.

Пересмотр целей, совсем другой подход к принятию решений-это гибкая система изменений.

При этом важное, главное остается в фокусе, замена элементов системы не уводит в сторону, маршрут продолжает быть понятным

Для меня важно добиваться целей, я люблю кайф результата, но всегда эти победы требовали колоссальных усилий

Удивительно осваивать приемы, которые в удовольствие превращают ещё и сам процесс

Евгения

Марин ,огромное спасибо,каждый модуль открывает новые горизонты и возможности ,позволяет взглянуть на многие вещи с другой стороны ,сейчас например про ресурсы для меня было очень полезным ,так как я реально не восполняю свою ресурсность никак ,мало сплю ,ем как попало и когда попало и Реально сейчас поняла откуда все мои болезни-я не в ресурсе ,теперь буду перестраиваться !

Инна

Начала освобождаться от балласта: ненужных отношений, ненужных учёб, лишних вещей, прожектов. Спокойно меняю свои планы, не ругаю себя за это. И не обижаюсь и не истерю, когда кто-то меняет планы.

Я чувствую спокойствие и уверенность в себе. Стала бережнее относиться к себе. К окружающим.

Вся работа в курсе движется по спирали, вперёд и вверх. И если не понять себя, не вывернуть наизнанку в 1-4 модуле, то наивно полагать, что изменишься.

Двигатель - это моторчик. Он запускает перемены. Заведись и двигайся!

Алла

Чувствую облегчение. Всё гораздо проще, чем кажется. Ничего не надо усложнять. Тревога необоснованная и съедает много времени и сил

Екатерина

Этот модуль можно было назвать модным словом "Детокс")) Я точно провела инвентаризацию.

Класс, я увидела в своём окружении людей с кем мне меньше всего хочется общаться и нет чувства вины за это, а с кем больше хочется общаться и почему. И день окситоцина делать хочу каждый день)) пока не надоест)) Мне очень понравилась идея этого упражнения.

Елена

Я получаю удовольствие от обучения!

Наталья

Делала селфи на улице, и поняла, какая я классная девчонка. Случился коннект с собой, как когда мне было 15. Я давно не испытывала это чувство лёгкости и свободной радости, спонтанности. Это так неожиданно и ценно для меня.

Я крутая и мне за это не стыдно.

4 модуль

Лилия

распечатаю вопросы этого урока и буду всегда перед принятием какого то решения задавать себе их, менять роли, масштаб, эмоции...

Лариса

Иногда стоит прочитать несколько предложений о вариантах решения моей проблемы, как огонь мотивирующий начинает гореть снова. Спасибо.

Распечатаю текст с вопросами. Что в этой ситуации я хочу получить?..... буду часто заглядывать для осознанности действий.

Наталья

Отдельное спасибо за файл с эмоциями!

Я чувствую признательность и расположение, удовлетворенность, уверенность и сомнение в себе, заинтересованность и увлеченность, решимость и немного сопротивления

В очередной раз огромное спасибо Марине за такой объёмный профессиональный материал. За настолько ясную и понятную коммуникацию.

Ангелина

Модуль в очередной раз выявил насколько я жестока к себе. А так же снялись избыточные ожидания от работы, от мч, от себя, от жизни. Все оказалось гораздо-гораздо проще. Видимо, я думала что у меня есть супер сила влиять на других и я пыталась быть кем угодно (лучше во всем) только не собой. столько энергии уходило не понятно на что. Отличный модуль. Хочется дать себе отдохнуть и перенаправить энергию на то, что уже в рамках моей ответственности

Алина

Получилось совсем отказаться от кофе, не пью несколько недель, тревожности стало гораздо меньше.

Понравилось, что в модуле много практических приемов и примеров. Объяснение про пробуксовку в принятии решений очень помогло лучше понимать себя

Ольга

Поставь целью результат и поймёшь в чём твоя цель. К четвертому модулю мои цели формулируются всё лучше. Будто материализуются из тумана. Чувствую, что скоро появится понимание к каким берегам хочу. Нельзя сказать, что прошёл модуль и всё. Нет. Это не конец, это лишь начало. Модуль не отпускает, оставляет желание думать ещё много раз над темами.

Асем

Перед принятием любого решения есть четкий алгоритм действий. Есть секретные фишки . Всегда буду ими пользоваться перед принятием решения.

Ощущение уверенности и стабильности в том, что дальше моя жизнь пойдёт так как решу я сама.

С каждым последующим модулем в Двигателе перемен, я задаю себе вопрос : как жаль что я не знала этого раньше . Но всему своё время и отныне моя жизнь в моих руках.

Ольга

Стало легче, стало проще. Появилась гордость за себя.

Марина, радостно и гордо, что я здесь. Кажется такая простяцкая задача-научиться отдыхать, а для меня сложнее, чем заработать миллион. Хотя, это будет следующей задачей. Постараюсь ее решить, применяя все те знания, которые получаю здесь. Спасибо тебе за профессионализм и искренность)

Юлия

Я очень очень рада, что в этом модуле даны подробные инструкции, как менять свое решение, если оно не нравится! Я знаю теперь, что всё получится! Что то, что я решу, будет правильным и понятным! Это очень вдохновляет!

Майя

Хоть я на этом курсе прежде всего клиент, но так как я психолог, то конечно буду применять эти знания для работы с клиентами. Что интересно за последние пару недель приходят клиенты с запросом на целеполагание, тайм-менеджмент, поиск ресурсов, с вопросами о построении бизнеса.

Марина! Как всегда огромное спасибо за ваши знания и за то что охотно делитесь ими с нами. Я нахожу всегда кучу полезной информации и как клиент и как специалист. Никакой воды, только логика, структура и нужная информация. Трудно сразу не перекладывать на клиента полученные знания, но так как нам в первую очередь надо работать над собой я балансирую)))) и это огромный кайф видеть свои изменения и одновременно изменения своих клиентов

Алла

Перестала считать себя жертвой. Появилось понимание, что совершенно не обязательно страдать, но строго следовать своей цели, чтобы завершить её.

Не могу нарадоваться, что пошла на Двигатель перемен. Хвалю себя каждый день. Всё больше появляется понимания что и для чего я делаю.

Анна

У меня закончились слова) Все вышенаписанное отражает порядок изменений. Мне так сложно было вначале, местами непонятно и пугающе, потому что я шла на курс с мыслями "Боже, где мне взять еще чуточку, маленькую капельку сил, ведь мне так важно двигаться дальше, быть гибкой, адаптивной, управлять изменениям в век сверхскоростей. Я остановлюсь, и жизнь сойдет на нет, это быстро заметят окружающие, все пропадет, сойдет на нет, бедные мои дети!" (это не шутка)

И мне почти назначили антидепрессанты, это очень серьезно. Я не была против, я так устала и принимала любую помощь

Но пока такая необходимость отпала. Сейчас я могу опираться больше на эмоции, мне сложно объяснить все те профессиональные инструменты, из которых состоит курс, но мне кажется, это и не нужно.

Колоссальный эффект, переоценить сложно. Возможно, читается излишне эмоционально, но для меня даже все сказанное недостаточно передает силу чувств от происходящего.

Марина, спасибо вам большое!

P.S. Психотерапевт очень горд 😊. Столько времени, я так рад! Но он просто не всё знает))

Екатерина

Жалею только об одном, пройди я его на пару дней раньше, несколько стрессовых ситуации я могла бы уже избежать.

Анна

Последний урок это совершенное открытие для меня. Я всегда ухожу в эмоции, и если они отрицательные, я не могу долгое время из них выйти. Обработала ситуацию с работой по всем пунктам, очень облегчилась общая картина и отношение к ней. Не все так ужасно и депрессивно!!

Марина, я честно могу только пожелать, чтобы все курсы, тренинги, учебы и тд в моей жизни были настолько полезными!!!

Екатерина

С каждым модулем я как будто все глубже и глубже копаю в свое подсознание, с каждым модулем я открываю в себе что то новое, вернее глубоко зарытое))

Хочу поблагодарить, вас, Марина, за то что все это я сделала сама.

Ирина

Сильный прорыв был в части денег- довольна своей работой в части внутренних установок, больше уверенности в том, что не останусь без денег, кредиты закрыла и больше себе стала позволять

Эмма

Кто-то бы сказал, что Вселенная мне благоволит и посылает мне такие возможности и ситуации. А я скажу СПАСИБО, Марина, что помогаете менять мышление. Что я начала видеть и не упускать возможности, что стала решительной, что становлюсь уверенной. И все это делаю именно Я. Без надежды на какие-то неизвестные и невидимые силы. Благодарю так же и себя.

Лина

Если честно, то даже на этом этапе тренинга, мне кажется, я достигла половины того, чего хотела. Я стала более свободной в плане времени. Я нашла такое решение проблемы, которое раньше мне не приходило в голову.

МАРИНА ГОГУЕВА

Инна

Такое ощущение, что ломаю какие-то рамки, стены, фанерные коробки, в которых я нахожусь. Меняю восприятие жизни, своего ХОЧУ и МОГУ.

Меняю стратегию: планирую - делаю - радуюсь преодолению.

Уже применяю в быту, в отношениях, в своих личных делах. Вместо стратегии "даже не думай" стараюсь использовать стратегию "можно".

Чувствую внутреннюю свободу и свободу в принятии решений и поведении

"Двигатель перемен" совершает чудеса, открывает двери внутри души, позволяет выпускать страх и неуверенность. Можно менять решение. Можно менять какой-то элемент решения. Можно менять отношение, цель, процесс, последовательность шагов, ресурс... МОЖНО...МЕНЯТЬ... ЖИЗНЬ...

Алия

Вообще, этот курс как генеральная уборка и в голове, и в бизнесе, и, оказывается, в финансах.

И казалось бы, у человека есть все возможности, а он их не видел.

Модуль очень логичен. Уроки небольшими порциями.

Все по делу. И с нотками Вашего фирменного и легкоусвояемого юмора.

Казалось бы, почему люди не меняют свою жизнь к лучшему, если даже понимают как? И что останавливает от принятия решений. Оказывается, столько там скрытых механизмов.

Валерия

Буду постоянно применять чек-лист грамотного принятия решений - оч круто!

Зере

Огрооомный инсайт, к которому пришла через огромное сопротивление - то, что мы, люди, и в частности я, могу изменить свою жизнь и самостоятельно тоже! Всегда думала, что изменения происходят только вкупе с психологом. Мне до сих пор трудно в это поверить. Но ведь сам Эрик Берн это утверждал! Значит, это правда!

Евгения

я давно понимала, что у меня есть установки и даже как то их классифицировала, но вот их реальное влияние на поведение и на образ мыслей, мне стал понятен только сейчас. Что любое действие идет "по одним рельсам". а если так, то сколько ты не ХОТИ, поменять не получится, пока "новые ЖД" не построишь.

Начала менять шаблоны своего поведения. Например, не отвечать сразу, а давать себе время на раздумье. Или, например, когда чувствую, что чье-то поведение или слова доставляют мне дискомфорт или задевают, не молчу. Стараюсь отстаивать свои границы. Это конечно ужасно коряво выходит, в голове я супергерой, а в жизни че то мямлю. НО.... для меня большое достижение, что я НАЧАЛА мямлить, а не уходить молча, переваривая потом это все в себе как жевачку.

Мне свойственно играть роль спасателя 😞 особенно при знакомстве с новыми людьми. И теперь каждый раз, когда мне хочется посоветовать, или не дай Бог, предложить что-то сделать за кого то, я прям рот себе закрываю (телефон выключаю), только чтобы сломать привычный ход действий. Конечно, я вижу, что не во всех ситуациях я справляюсь, но то, что я их уже различаю-огромный сдвиг.

ЭТО НЕ РАБОТА, КОТОРУЮ СДЕЛАЛ И ЗАБЫЛ, ЭТО ИНСТРУКЦИЯ — КАК ЖИТЬ ДАЛЬШЕ

3 модуль

Алла

Таблицы - это лучшее! Увидела цену своего бездействия. Оказывается, можно оправдание сменить на положительную реакцию, которая поможет действовать, а не продолжать прокрастинировать как оправдание.

Заполнила таблицы, распечатала трекер и сделала скриншот на телефон советов по концентрации внимания.

У меня котелок закипает и скоро кровь из носа пойдёт. Надо было к Блиновской идти шарики в небо запускать. А если серьезно, хвалю себя каждый день. , что пошла на курс. Это не курс, а целая Библия. Проблема, причины, что и как с этим делать - очень круто.

Светлана

Марина, спасибо огромное! Вы собрали столько полезного: как можно действовать, чтобы избавиться от прокрастинации. Уроки настолько изобилуют подсказками, что даже, если что то пропустишь, но при этом внедрив основное, уже получишь результат. Уже начала. Это действительно работает!

Зара

Перестала быть мнительной, стала более уверенной, нет раздражительности.

Ольга

Замечательный модуль. Как всегда четко, коротко, понятно, структурировано. Много инсайтов. Даны инструменты, которые легко воплотить. Лично для меня всё просто, я вижу, что мне не придётся ничего ломать в себе и даже в своем укладе. Можно ли сказать, что в этом модуле появляется понимание как направиться к Другим Берегам? Да, так и есть.

Асем

Узнала свои истинные причины прокрастинации с помощью МАК. Стоило произнести одно предложение , как остальные сами собой выплыли .

Радостные эмоции пришли на смену чувству вины. Казалось , что ничего уже не поделать с этой прокрастинацией . А на Двигателе перемен дали простые и понятные инструменты . Радость предвкушения положительных изменений в жизни .

Получен полный и понятный ответ на вопрос : Как перестать откладывать ? Очень интересная информация по привычкам . Наша жизнь действительно построена на привычках . Теперь понятно почему и кому это выгодно ? Мозгу ! Ну нет! Я - хозяйка своей жизни ! И я , вооруженная такими знаниями , перестраиваю свою жизнь !

Наталья

После вебинара я определилась с целью, выгода которой мне понятна. Поменять свою роль жертвы и установку, что мне не может быть кайфово, если кому-то это некомфортно. Прокручиваю их в голове, чтоб хорошенько запомнить. Я выспалась, мне снова нравится муж, веселюсь с дочкой и начала снова смеяться. Сменила линзы ужастиков, через которые я смотрела на свою жизнь. Я поняла, что могу жить в радость.

Я перестала играть в бедняжку и чувствую себя свободней и довольней.

Выписала свои ценности и среди них нашла ну просто бредовые «отомстить бывшему», «произвести впечатление на И (которого я не знаю)», «утереть нос С (обо мне и не думает)». И я реально жила с этим, грустная от того, что у меня не получается.

Выписала — освободилась и нашла то, от чего в душе затеребонькало. Я не вжимаю в себя шею, когда сижу в business center в приватной комнате, когда она нужна еще кому-то. Я не чувствую себя виноватой, когда мне пишут в директ гневные сообщения за то, что я поднимаю своего ребенка на ручки. Я прямо смотрю в глаза и вижу людей, и чувствую себя уверенно.

Я горжусь собой.

Алена

Появилась стабильность и уверенность что справлюсь с поставленными задачами. А ещё не упыхиваюсь до беспамятства и дел как то больше получается выполнить, что очень и очень радует 😊

Слезьте с лошади - она сдохла гласит индейская поговорка. Я та самая сдохшая лошадь до этого модуля. Самобичевала себя и говорила что я великий прокрастинатор, просто гуру в этой ипостасии. Этот модуль помог взглянуть на мою ситуацию с другой стороны и понять что я не прокрастинирую, просто очень сильно устала. Поэтому в ежедневнике появилась запись на каждый день - "время отдыха". При планировании задач учитываю время своего наибольшего ресурса и так получается решать вопросы более качественно и быстро. А ещё у меня теперь есть напоминалки о начале и окончании работы - это помогает вовремя начать и не отвлекаться от дела.

Патимат

Я на самом деле чувствую себя уверенной, от этой уверенности мне тепло на душе. Я управляю своей жизнью- и это очень круто!

Отзыв о модуле

Очень много нужной информации, без всякой воды, всё чётко и ясно, бери и делай. Спасибо огромное

Айшат

Если честно, мне кажется, что этот модуль уже сам по себе способен изменить мою жизнь) а точнее, применение знаний отсюда. Очень мощная информация, осталось идти и делать

Светлана

Мне было нелегко. Модуль, как и предыдущий, очень информативный. Очень нравится, Марина, Ваша жесткая позиция и продуманность про сроки. Если бы не столь категоричные условия по сроку сдачи заданий, я бы не справилась. Это то, что нужно профессиональным прокрастинаторам.))) Очень дисциплинирует и двигает. Очень точное название курса!

Нургуль

Как изменились мои эмоции

Я стала более спокойной ,уравновешенной.Иногда пританцовывать дома:)думаю что идет процесс

Отзыв о модуле

В этом модуле есть конкретные примеры прокрастинации,и примеры того что не является прокрастинацией.Это дает определенность ,в то время когда я думала что все является откладыванием и совсем не разбираясь в этом ставила на себе крест.У меня оказалось очень много полезных привычек,осталось внедрить новые

Анна

Тренировки и тесты, которые предложены уже применяются, мозг «задряхлел» совсем. И планирование по дням очень помогает разгрести горы рутины. Просто класснейшая методика планирования!

Отзыв о модуле

Очень много полезной и самое главное практической информации. Применяю уже с момента прослушивания. Отличнейший курс-много нового для меня, особенно ценно то, что можно применять на практике при том сразу. Новые методики и знания меняют распорядок дня, упорядочивают хаос в голове и понижают уровень страхов и паники!!

Лина

Проще отношусь к делам, не впадаю в панику от того, что не успеваю всего. Не стараюсь всё сделать идеально и от этого не терзают угрызения совести. Меньше злюсь на детей.

Отзыв о модуле

Многие советы вписались в мою жизнь. Информация проста и доступна. Перемены происходят как будто сами по себе. Просто немного усилий, новых знаний и начинает виднеться результат

Алиса

Во-первых, после этого модуля, я реально горжусь собой...разобрала каждый пункт прокрастинации и нашла свои якоря, которые не дают действовать.

Поняла, что в корне не верно действовала раньше - словно груз какой-то тянула из "надо"...а нужно то всего лишь подготовить рабочее место и обязательно видеть "морковку", которая будет меня стимулировать...

Во-вторых, концентрироваться на работе и планировать именно процесс, а не результат - это совсем не пугает и позволяет чувствовать себя героем)

Результат модуля. Как я буду применять новую информацию?

Буду постепенно менять свои привычки, прописывать задачи в блокнот (реально засоряют память), исключу многозадачность, буду работать над концентрацией.

Ну а работа над целью уже идёт - выбрала удобное время, прописала себе план и пообещала вознаграждение...так что - вперёд полным ходом!)

Отзыв о модуле

После этого модуля я двинулась с места, и не просто двинулась, а с удовольствием! Причины, которые стопорили разобраны от и до....я поняла, что меня останавливало и буду с этим работать..Это кладёшь информации... рабочей, практичной и действенной!

Пришёл, узнал и сделал Ну а победил само собой разумеется - ведь теперь я точно знаю как!

Эмма

Марина, сейчас такое ощущение когда что-то новое в тебе зарождается, но и старое еще не ушло. Такая приятная трансформация мыслей внутри. Появилось спокойствие и чувство что все будет хорошо. Что я на верном пути.

И я дошла до 3 модуля. Не отложила, не забыла, не проигнорировала. Я молодец - я горжусь собой!

Отзыв о модуле

Марина, ваш алгоритм обучения - это ТОП. Как всегда волна инсайтов накрывает. Видео модуля пересмотрела по 2 раза. Прокрастинация - это такой надоедливый червь у нас в голове, а Вы своим профессионализмом, точной подачей материала и инструментами отработки его, просто уничтожаете всех червей, все негативные установки.

Эффективность обучения не заставляет долго ждать.

Благодаря Вам начинаешь как будто заново открывать глаза и учиться смотреть.

Екатерина

Отзыв о модуле

В этом модуле я снова стала собой гордиться. Во время урока про свои ценности я написала 41 пункт, хотя вначале еле еле наскребла 10, а потом))) вспомнила про квадратное ведро)) и начала писать все! Супер упражнение!

Наталья

Отзыв о модуле

Этот модуль не просто оправдал все мои ожидания, а полностью перевернул представление о прокрастинации. Оказывается, с ней не надо бороться, с ней нужно расстаться... Не бросить все силы и выдохнуться, а узнать своего врага и постепенно "скинуть" с себя балласты.

В модуле все прекрасно, по-другому и не скажешь:

- выделены факторы, которые не являются прокрастинацией;
- дана подробная классификация причин прокрастинации;
- даны отправные точки действий и мыслей в случае каждой из причин;
- объяснено, почему мозгу сложно уходить от постоянства, почему возникают внешние и внутренние сопротивления;
- дан алгоритм, как правильно формировать новые привычки.

При выполнении заданий не появилось острого сопротивления. Друг за другом они помогали раскрутить клубок причин бездействия.

Все систематизировано, структурировано и рассказано так просто, что действительно начинаешь верить в себя и действовать. Начинаешь действительно верить, что мы контролируем свои мысли, а не они нас. И это очень окрыляет!

Лилия

Что начал(а) менять
фокусироваться на каждой цели / действию-
отведенное время,
начала разгребать свой ворох навалившейся
разнообразной работы- до ДвПеремен не могла никак
начать, все ссылалась на астению после ковида, сейчас
потихоньку, но двигаюсь

Отзыв о модуле

хочется больше видео с Мариной. вроде и все сказано,
но тем не менее...

иногда одну и ту же информацию скажешь/
преподнесешь по разному и она запомнилась лучше

Ольга

Отзыв о модуле

Вот тут произошел поворот на 180 градусов. Я сменила
вектор движения и это принесло колоссальное
облегчение. Благодаря новым знаниям, я точно знаю
(и теперь понимаю это умом), что невозможно ставить
амбициозные цели и достигать крутых результатов,
если в «плане» нет отдыха. Для меня это открытие.
Марина, я тебя люблю. Знаешь, как будто ты пришла, и
разрешила отдыхать)))

И очень крутое задание по написанию 50 убеждений! У
меня в конце было странное ощущение... как будто я
так зашорено живу, так ограниченно мыслю...

Кристина

Особенно впечатлили мои результаты по таблице, в которой просчитывалась цена прокрастинации.

Как я буду применять новую информацию?

Поняла истинные причины своей прокрастинации, и почему сам процесс достижения поставленной цели меня не радует, а мотивация отсутствует.

Отдельно законспектировала рекомендации и техники для борьбы с прокрастинацией, которые планирую использовать, часть из них уже начала внедрять

Отзыв о модуле

Отдельные моменты касаясь прокрастинации уже знала и понимала, однако было важно всецело погрузиться в решение этого вопроса и рассмотреть его со всех сторон. В итоге узнала много нового по данной теме, сделала небольшой конспект и планирую еще раз вернуться к материалу для закрепления.

Понравились представленные схемы, рекомендации и техники

Ангелина

Я довольна собой. Мне жаль что я была к себе так жестока и требовательна, не удивительно ,что внутренний ребенок бунтует.

Сильный модуль, в нем вроде о прокрастинации, а выходит , что о любви к себе.

Анна

Спокойно сесть и написать отзыв с аргументами не получается, переполняют эмоции 😳😳😊 . Каждый модуль курса приводит к тому, что ты набираешь обороты. У меня меняется представление о переменных в принципе. Цели уже не просто стикеры на доске и записи в ежедневнике. Это сложная фигура, наполненная значимостью и твоими вложениями в неё, причем есть определенная система, которую я осваиваю шаг за шагом. Нелегко, я возвращаюсь назад, переосмысливаю сделанное и иду дальше. Появилась уверенность в результате и в своем влиянии на него. Марина, спасибо огромное за ваши знания и то, как вы ими делитесь, как проводите курс, за сопровождение, за обратную связь и вебинары. Вебинары-это вообще отдельная тема, на них нужно писать особый отзыв!

ДВИГАТЕЛЬ ПЕРЕМЕН
МАРИНА ГОГУЕВА

1-2 модули

Асем

Только второй модуль, а сколько осознаний про ярлыки, схемы и действия. Мое представление о реальности - не равно сама реальность. Это так радует. Марина, сколько жизней вы меняете в лучшую сторону. Ведь если бы это все нам объясняли хотя бы в старших классах школы, счастливых и успешных людей было бы намного больше. Я рада, что я на Двигателе перемен.

Алиса

Модуль, как призыв к действию, встряхивает и даёт четкое понимание, что нужно делать и как это сделать без надрыва для себя. Плюс рабочие схемы, которые несомненно ведут к результату! И понимание, что необходимо отслеживать свои чувства и мысли, чтобы направить их в нужное русло для достижения результатов! Спасибо, Марина, это только начало, а в голове уже всё разложилось по полочкам!

Фариза

я нашла работу. (работа новая. но в ночную смену) я чувствую себя уверенно. уверена, что я справлюсь, что у меня будет достаточное внимание и аккуратность. а так же я прохожу курсы. картина стала чётче. я будто проснулась. всё стало более структурным и логичным. появилось много идей

Светлана

Хочу получить результат - иду и делаю. Вот так просто. Делаю.

Ольга

Петля перемен! Гениально. Ведь правда, чтобы изменить что-то глобально не надо рушить привычный мир, а потом заново его строить. План! Все надо планировать. Маленькими шажками к переменам. И перемены будут.

Евгения

Нравится, что на каждые 2-3 предложения приводится пример из жизни, тот который понятен любому среднестатистическому человеку.

Юлия

Я испытываю в данный момент некоторое облегчение, потому что часть моих страхов отвалилась, а с оставшимися я теперь знаю, как работать. Здорово, что каждое задание здесь заставляет думать, задумываться! В начале, когда видишь урок впервые, есть непонимание, что это и как это может мне помочь. Всё становится на свои места, когда начинаешь выполнять, применять к себе написанные и сказанные слова. Как будто постепенно рассеивается туман и очертания предметов становятся четкими и ясными. Понравился транс. Сразу пришел образ, картинка. Приятные ощущения! Начало положено. Идём вперёд!

Ксения

Схемы новой жизни прям мегаоткрытие для меня!
Раскладываешь волнующую ситуацию по полочкам и она рушится на глазах! Не терпится переписать жизнь заново)))

Я вдохновлена на изменение мешающих мне паттернов. Ситуация уже не кажется мне безнадежной

Ещё только самое начало, а уже сколько пользы!

Информация, как всегда у Марины, качественная, обоснованная, задания чёткие и понятные, видно, как они должны повлиять на жизнь, понятно, что именно делать и как применять. В этом модуле мы разобрали свои установки, обобщения, поведенческие шаблоны и ярлыки, которые мешают увидеть решения для проблемных жизненных ситуаций. Много раз вроде копала эту тему, но здесь увидела её более структурировано, под другим углом и нашла много нового и интересного для себя.

Анна

взрыв мозга!!!!

Последнее время, я много слушаю и читаю литературу по психологии, редко встретишь такую четкую структуризацию, понятные объяснения и такого впечатления на меня еще не производили.. очень увлеклась и прослушиваю каждый урок по 2-3 раза.

Виктория

Курс должен в обязательном порядке проходить каждый гражданин, который собирается находиться в социуме. Желательно прям в роддоме и ещё постоянно на повышение квалификации приходить. Причём как для собственного комфорта, так и комфорта окружающих. Это же важнее ПДД и школьных уроков БЖД.

Сложная информация классно изложена, лаконично укладывается в голову и встраивается в жизнь.

Эмма

Очень благодарна Марине, за такую точную подачу информации. Без воды и без розовых очков.

Благодарю за трансовые техники. Они мне очень помогают. У Вас очень приятный голос, который позволяет полноценно расслабиться и подключить подсознание. Перед сном включаю так же Вашу трансовую технику. Она помогает мне быстро заснуть и крепко спать. Считаю это важным, так как знаю, что мозг переваривает информацию во сне.

Схемы Новой жизни - Это просто шедевр и восторг.
БЛАГОДАРЮ ВАС, МАРИНА!

Анастасия

Уверенность, что сделала правильный выбор, купив этот курс. Желание двигаться дальше. Чувство, что я смогу влиять на свою жизнь, могу менять то, что меня не устраивает. Не жить в вечном компромиссе.

Лариса

Я хотела настрой, мотивацию к изменениям. пошаговый план действий. все это есть уже в первом модуле. эмоции зашкаливают при мысли о других модулях. спасибо за простое и ясное объяснение мне обо мне же. Как все просто, когда знаешь, что нужно делать. А это только начало курса.

Наталья

- появилась уверенность, что правильно пришла на курс, смогу его освоить и понемногу двигаться к переменам

- радость от того, что новая информация усваивается и даже работает в реальности

Наверное, самым большим откровением стало то, что работать над изменениями можно структурно, схемно, вычленяя отдельные маленькие заторы, проблемы, понемногу избавляясь от привычных мыслей и действий. Материал очень доступный, но заставляет глубоко покопаться в себе, своих мыслях, в чем-то даже стать честнее с самой собой. Оказалось сложным выполнить первое задание, понять, что именно в жизни явилось обобщением, искажением и опущением. И оказалось, что пусть к новым берегам не так страшен) Наверное, впервые за долгое время, почувствовала, что могу действовать, понемногу, со страхом, но действовать.

1 ПОТОК

Юлия

Это лучшее вложение денег в обучение за последние 5 лет.

Честно, сначала шла как баран на веревочке, делала, что скажут, но сейчас ощущение, что я всем управляю. Находила подтверждение всем тезисам в уроках, это придавало большей уверенности. И мой результат: открыла новый бизнес, к которому шла год. Нашла цель, которую пыталась нащупать. Есть четкий план и много самомотивации. Обнимаю и благодарю!

Лиля

Курс на высшем уровне: даже для людей которые глубоко увлекаются психологией здесь будет интересно. Для меня просто бесценным была борьба с прокрастинацией. Я сделала большие шаги. Открыла новое для себя в таких избитых (и мною хорошо изученных) темах как постановка целей, и работа с установками. Выполняла задания по счастью, и почувствовала себя счастливее.

Юлия

Не модуль, а сеанс психотерапии:) Он помог мне выявить моё негативное убеждение (я сейчас вижу, что оно действительно мешало мне расти, как коучу). И это убеждение в моей голове, реально этого забора не существует:)

Даяна

Ваши уроки выбивают, как пыль из ковра, магическое мышление, которое создаёт все условия к бездействию, переключению ответственности.

Юлия

Марина, очень благодарна вам за курс и за этот модуль. Так "совпало" что этот модуль пришёлся на одну из крутейших перемен в мой жизни и жизни моей семьи, которая запустила дальнейшую цепочку таких же перемен. Совершенно неожиданно в конце августа ребёнок поступил в частный лицей. Овободилось место, я собралась сама и собрала ребёнка на конкурс на это место. И дочка прошла (она была в очереди восьмая). А это значит, что за 2 дня мы поменяли не только место учёбы, но и меняем место жительства. Переезжаем в центр, рядом с метро, все, как я и хотела. И морально было очень сложно решиться на эти перемены, потому что все было привычно и комфортно, было тяжело расставаться с нажитым ранее. И ваш курс мне очень помог, а ведь мы только на его середине. Что будет дальше, боюсь представить... Бью кокошником в пол:)

Асем

Чувствую спокойствие, большой интерес, появилось больше уверенности, снизилась тревога и страх касательно ухода из найма и выхода из токсичной среды

Наталья

Самым полезным для меня оказался урок про ярлыки. Проследила за ужином старую схему (о муже) и попробовала новую, и вдруг испытала к нему нежность вместо желания дать по лбу. Разглядела в нем его вместо своих проекций. Как в фильме «Аватар» I see you, я вижу тебя, я признаю, что ты есть. Будто протёрла заляпаные очки, которые мешали замечать реальность.

Вера

Этот модуль, как ракета Илона Маска, унёс мою мотивацию с работой с прокрастинацией, с привычками, с тем что для меня ценно - в космос! Я сидела до ночи и перечитывала, переслушивала, переделывала задания. Хотя Марина рекомендует идти спать, когда надо спать, спать совсем не хотелось, хотелось ещё сидеть и разбираться. А с утра я просматриваю свои записи и выбираю что сегодня буду применять, какую тактику тестить.

Наталья

Самый очевидный прогресс для меня – это победа над прокрастинацией! Это случилось как раз кстати, когда на работе авральный период, и я пережила его преотлично. А благодаря возросшей продуктивности появилось больше клиентов и ожидается большая прибыль)

Екатерина

Курс бомба Это не просто курсик, где мотивируют, рассказывая, что ты все сможешь, а потом уходишь и через неделю сдуваешься. На двигателе перемен меняется мышление! Ты начинаешь по новому смотреть на знакомые ситуации, меняешь переменные, как фокусник, для достижения своей цели с меньшими затратами. Меняется мнение о себе. Прошло обесценивание. Я знаю, что я смогу

Асем

Курс мега-крутой, формат, подача информации, домашние задания, работа с метафорическими картами, работа с подсознанием. Каждый раз выбирая услуги и продукты Марины Гогуевой я в восторге. Я всегда уверена, что продукт - огонь, но результат всегда превосходит мои ожидания. Систему, которую дает Марина, можно применять и прикладывать во всех сферах жизни. Этот курс было очень комфортно проходить, даже, когда умер мой близкий родственник, я вернулась. Курс стал мощной поддержкой в этой ситуации. Тот факт, что мне было все понятно в курсе - для меня большой показатель как я выросла в терапии и такие продукты отлично шлифуют то, что есть. Горжусь собой, что наращиваю свою взрослую позицию. Я поставила цели, призналась, что все же хочу свой бизнес. У меня есть пошаговая инструкция как жить в соответствии со своими ценностями, которую я уже применяю.

Юлия

Благодаря модулю я выявила своих "отвлекаателей" и "пожирателей" времени и ресурсов. Не просто выявила, а нашла им антидот, теперь внедряю новые привычки, которые помогут мне не расплыться на ненужное и лишнее. Как минимум, 3 новые привычки уже дают свой результат.

Спасибо:)

Наталья

Чувствую себя китом, с которого счистили ракушки-прилипалы. Мне легче плыть, ведь меня больше не отягощают ярлыки.

Пришла на курс с целью круто работать и поняла, что хотела пахать, чтоб заслужить отдых. Отдыхать я могу уже сейчас, а силы потратить на прогулки с дочкой и полноту жизни. Я теперь уверена, что я хорошая без заслуг, а до курса чувствовала себя виноватой каждый день. Для меня курс оказался терапевтическим. Самым важным для меня был урок про ярлыки - он оказал на меня наибольшее влияние. Я нашла себя.

Янина

Прям легко мне стало жить. Появился "пофигизм" в хорошем смысле слова. И вообще конечно радость и ожидание позитива в жизни, потому что даже такая недвижимость как я начала потихоньку двигаться в нужную сторону))

Наталья

Уважаемая Марина!

1 модуль созданного Вами нового проекта помог мне начать совершать реально помогающие мне сильные действия к цели- контролировать мою книжную зависимость. С решением этого вопроса я обращалась к коучу, психологу. Причем, я понимаю корни проблемы. Мне важно было увидеть и взять конкретные инструменты, предложенные Вами в этом модуле и представленные системно(я это очень люблю), и уже почувствовать изменения –изменились мои чувства. Буду внедрять новые технологии! Я в надежном месте, с профессионалом высокого уровня-огромная благодарность за проект!

Зуриат

Много читала и работала над своими установками, родительскими приказаниями, травмами. Но каждый раз находить что-то новое, с новой стороны. Ярлык, теперь еще одно обозначение, которое раскрыло еще десяток установок касательно меня и моих детей. И схемы работы над ними - одновременно и простые и глубокие. Всегда радостно узнать, откопать о себе больше.

Юлия

Появился интерес и то состояние "горящих глаз", которое я в себе очень люблю! от этого появилась радость

Хания

Курс прекрасен! Он помогает понять себя и свои желания, истинные потребности. Помогает избавиться от иллюзий и некоторого самообмана. Заставляет действовать тебя, меняться, анализировать, ошибаться и исправляться. Все это происходит не сразу и не без труда. При выполнении некоторых заданий было сопротивление, но желание разобраться в теме, в себе, в задаче помогали это сопротивление побороть. И еще весь курс пронизан любовью – чувствовалось, что он сделан не просто профессионалом своего дела, но человеком, который любит людей и умеет о них позаботиться, доступно донести информацию, поддержать, рассмешить, снизить градус важности и сложности там, где это необходимо. Это классно, это позволяет дойти до конца и испытать радость за свой успех, за свои старания и искреннюю благодарность за знания, помощь и поддержку. Я люблю испытывать чувство благодарности :) Поэтому спасибо вам и за эту возможность быть благодарной от модуля к модулю, от знания к знанию, от инсайта к инсайту)) И мне грустно, что курс закончился, но мне и радостно, что в итоге он закончился для меня положительно.

Слава

Изменилось мышление, поведение, мироощущение. Сдвинулись недвижимые горы стоячих дел. Появилась структура, ясность, путь. Движение!!!

Юлия

Восстановление ресурса - это прекрасно, но весь этот курс стал моим восстановлением. Я с июля резину тянула, а тут за несколько недель познакомилась с нужными людьми, нашла поставщиков, подписала документы, учусь раз в неделю весь день оффлайн, встаю рано. Да я просто красотка, столько сделать, еще и успеваю дрюкать других за медлительность)

Светлана

Повышенная беспочвенная тревожность и навязчивые мысли покинули меня. Пришло спокойствие и уверенность в своих силах. Да, я иногда волнуюсь, когда делаю что-то в первые, но теперь я знаю, что это нормально и это чувство не поглощает меня, я мысленно говорю себе «Да, это для тебя ново и волноваться нормально, просто сделай это, просто попробуй».

Вера

У меня появилась внутренняя уверенность, поддержка от самой себя что-ли. Я ощутила свою ценность, ощутила важность своих жизненных достижений, не просто на словах «да, я молодец» а внутри при этом пусто и эмоций ноль, а появилось внутреннее убеждение что да, я молодец - это незыблемый факт! От этого внутренняя, согревающая радость за саму себя, уверенность в своих силах и в том, что я иду туда куда мне нужно и я себя в этом поддерживаю!

Ольга

Это одно из лучших вложений денег! Курс очень эмоциональный был для меня!

По ощущениям - буд-то вставили ключ в голову, повернули, и все в ней заработало как нужно, быстро, четко.

За время курса я подняла прибыль студии на 30%, сделала сайт за 2 дня, перестроила всю свою работу.

Признала, что можно спокойно оставить в прошлом одну из своих работ, т к она меня тяготила.

Выстроила комфортную среду вокруг себя. А главное, поняла, кем я на самом деле являюсь и хотела быть.

Если б мне сказали об этом месяц назад, я б смеялась..

У меня теперь есть полное понимание того, как действовать по жизни! Есть полноценные схемы разбора ситуаций со всех ракурсов. Т.е, можно не тратить нервы на страх, а спокойно все разбирать и принимать решения, что менять и как быть.

И да, я теперь спокойно позволяю себе отдыхать, если понимаю, что хватит..устала. И это нормально!

Я четко вижу и иду к своей цели.

Марина, спасибо огромное за этот курс! За все техники!

Это полноценная методичка счастливой жизни!

Зуриат

Мышление. Это самое важное. перестала спешить и давить на себя. Разрешила быть не такой быстрой и совершенной. после схем-начала планировать деньги и распределять по приоритетам.

Наталья

Пришла на курс, чтоб найти работу.

На первом задании прокрастинировала. Вместо того, чтобы переписывать свои установки, я почистила фейсбук, посмотрела профиль шеф-редактора, накидала идеи для статей. Переделала домашние дела, которые откладывала с незапамятных времен. Подала заявку на работу. Хотя ходила вокруг да около этой вакансии, думала и пытаться не стоит — ведь все равно не возьмут (в принципе, я пришла за переменной найти работу и выйти из роли «бедняжки»).

Прошла отборочный тур. Вот это эффективность курса! То есть я получила перемену, за которой пришла, еще до того, как выполнила первое задание. Вот такое мощное сопротивление домашка преодолела запросто.

Екатерина

Марина, благодарность к вашему труду переполняет.

В каждом задании, в каждом вебинаре чувствуется забота, внимание и желание помочь разобраться в проблеме, а не возвыситься за счёт тех, кто придёт на курс.

Все техники отлично ложатся на реальную жизнь. Они не сложные, доступные. И очень нравится, что не нужно делать сразу глобальные шаги, а потихоньку, маленькими шажочками без надрыва для психики.

Медленно, но верно идём к своим крутым результатам.

Благодарю♥

Дина

Мне очень откликнулась тема про «роль любит побеждать». У меня был такой период в жизни, когда что бы ни случилось и даже если обстоятельства складывались не в мою пользу, я была убеждена, что все равно у меня все получится, и блин получалось. Я осознала, что тогда у меня была роль успешного и удачливого человека. Со временем я несколько подрастеряла эту роль, но данный модуль помог мне напомнить о том моем состоянии и я знаю в каком направлении действовать. чтобы в эту роль вернуться.

Татьяна

Каждый урок модуля оказался невероятно полезен: где-то инсайт, где-то осознание, а в конце вообще открытие! Я не думала, что повышать концентрацию на цели можно такими простыми, но гениальными упражнениями)) Спасибо!

Виктория

У меня произошло как минимум два инсайта. Первое, что красной нитью в моих желанных переменах идет забота о своем здоровье (не есть сладкое, бегать, рано вставать и рано ложиться). Кажется, я узнала новую свою ценность и это физическое здоровье. Второй инсайт связан с 1ой схемой новой жизни. Когда я будто со стороны увидела нелогичность своих чувств, мыслей, а затем и действий. Как же раньше это все укладывалось в голове)))

Даяна

Хочу сказать, что, по возможности, я приобретаю каждый ваш новый продукт. Со стороны может показаться, что это гугуевозависимость.. Так и есть! Потому что это всегда новая информация, если тема повторяется, то о ней говорится под другим, правильным углом, новые техники, системно и, моё любимое-с чувством юмора!

Каждый урок пронизан заботой о тебе, что позволяет преодолеть неуверенность в том, что у тебя может не получиться и так же, приучает тебя заботиться о себе, но так, чтобы не держать себя в теплом домике, а выходить на улицу познавая свои новые возможности. Повешу на зеркало "Роль любит побеждать" 😊

Елена

Только начало курса, а я уже в по-хорошему в шоке от ценности информации, от глубины проработки и изложения материала, от профессионализма Марины. Это восхищает и вдохновляет на изменения. Отдельное спасибо за схемы, чёткость изложения информации, веселые примеры и в целом чувство юмора. Сложные на самом деле вещи воспринимаются гораздо легче при такой подаче материала. Нет сопротивления, нет недоверия, потому что все объяснено подробно, доступно и легко. Так рада быть на курсе!

Людмила

Перестала ругать себя за то, что не могла самостоятельно изменить свою жизнь. Настроилась на перемены, готова к ним и жду их с нетерпением

Вера

Сопrotивление к выполнению, хотелось не думать, задвинуть в задний угол. Как только преодолеваю это состояние, невероятно интересно разбираться свои ситуации из жизни! Оказывается ещё я обвешана ярлыками, и мало того, частенько их развешиваю на других. Это было прямо откровение для меня.

Екатерина

Для меня инсайтом стала лекция о ярлыках. Никогда не думала, что ярлыки могут унижать. Да и ещё и их превращение в роль! Это на многое открывает глаза. Я всегда говорила «у меня пространственный кретинизм»-типо все, отстаньте, я не знаю, как куда добраться, везите меня. И теперь понимаю какое это скидывание ответственности. Роль любит побеждать♥
Теперь только те роли, которые мне выгодны

Наталья

Было бы сложно выполнять объемные задания, но потому что они разбиты на удобоваримые кусочки - я в состоянии их освоить. Смотрю на проделанную работу и думаю - какая же я молодец, и не заметила, как справилась с большим объемом.

Дина

Модуль насыщенный и с первых заданий чувствуешь сдвиги в мышлении в нужном русле. Будто раскорреживаешь застойные нейронные связи, активируешь их, задаешь импульс, чтобы формировались новые. Начинаешь соображать более глобально, видеть привычные вещи свежим взглядом. Практики простые на первый взгляд, но глубокие. Главное их активно применять не только в рамках домашних заданий, но и в жизни.

Вера

Сегодня наблюдала за собой как бы со стороны, записала какие ярлыки я на себя навешала и на других людей тоже. Была пара ситуаций, которые я прямо расписала по первой схеме и мне так полегчало после исправления кривизны ситуации!

Виктория

За большей логичностью мыслей пришло и большее спокойствие, меньше стало микро тревоги. Кажется, что узнав себя больше от описания своих представлений о себе, людях, мире, я полюбила себя сильнее. У меня мало ярлыков, обобщений (практически не делаю, я порадовалась за саму себя)))

Людмила

Мне стало спокойнее планировать ближайшее будущее.

Хания

Мне нравится, когда всё по полочкам, системно, структурировано. Задания модуля так и построены – сперва анализируешь себя, свое отношение к людям, к миру, а итоги анализа «просеиваешь», решая, что из списка стоит нести по жизни дальше, а от чего пора бы и избавиться. Затем продумываешь какие новые перемены можно внести в свою жизнь, чтобы они запустили цепную реакцию изменений в разных сферах жизни. А после – начинаешь наращивать скелет перемен – схемы, помогающие перестроить привычные маршруты действий на новые, без ярлыков. И да, легко не было, но я всё равно смогла получить удовольствие от процесса. И еще отдельная благодарность за напоминания про сон! Это моя больная тема – режим сна. А в каждой такой напоминалке я видела для себя ненавязчивый акт заботы с Вашей стороны. Спасибо! ♥

Светлана

Я начала хотеть, хотеть что-то делать для себя. До были мысли о том, как мне тяжело и трудно и я ничего не успеваю, мне не хватает сил и времени.

Юлия

Чувствую опору под ногами, я уверена в себе, спокойна. Я знаю, чтобы не случилось, я справлюсь и найду решение.

Зуриат

Увидела свою установку "работай тяжело, только тогда получишь результаты" и поменяла ее, потому что, как оказалось, у меня достаточно результатов и без тяжелого труда. Узнала, что я оказывается делаю, что-то, для достижения целей, просто это не так заметно. А когда увидела свои действия и результат стала уверенней в себе. Это про те же мелкие, но важные шаги.

Ольга

Прописав пункты с отвлекающими моментами, сразу внедрила изменения. Итог: процесс работы ускорился в 2 раза (судя по времени выполнения). Освободилось место для "хотелок". Появились такие желанные "добавленные часы в сутках". Прописывая ценности, расширила границы видения их. Раньше этим не занималась и даже не задумывалась особо. Буду и дальше работать над ценностями подробнее, понравилось это задание.

Вера

Интерес и энтузиазм сменили сначала сопротивление, потом оцепенение при выполнении, макак в голове бьет тарелки друг о друга и ни одной толковой мысли. После получаса размышлений лёд трогается, на финише выполнения заданий- восторг, радость и уверенность, что через тернии обязательно к звездам!

Яна

Марина, прекрасная информация я так рада что попала и учусь у вас, все очень понятно, очень доходчиво и с вами не страшно идти к переменам, так как вы даёте четкий алгоритм как меняться и менять ❤️❤️❤️
Благодарю вас))

Евгения

Все по полочкам, понятно и просто. Каждый урок ассоциируется у меня, как шкатулка с драгоценностями. Открываешь и не можешь оторваться. Примеряешь на себя, крутишься у зеркала)))

Екатерина

Результат модуля: я увидела себя в рабочем процессе со стороны. Увидела, где я буксую, где отвлекаюсь, где ошибаюсь в своих действиях, которые как бы и совершаюсь, да не те. И у меня появилась определённость. Она в том, что нужно попробовать, ввести, применить, чтобы заметить изменения, оценить перемены и вкусить плоды своих действий.

Зуриат

Начала менять представление о себе. Роль самозванца с псевдо уверенностью перешла в роль спокойного, весомого человека, который принял себя и теперь знает как идти к своей цели, настоящей собой.

Ольга

Этот модуль попроще гораздо, чем первый, но он словно вправляет мозги после первого.

Т.е, если прошлый модуль "взорвал сознание" на мелкие куски и вытащил многолетние слои, то данный - словно магнит, который притянул только нужное в общую массу.

Хания

«Роль любит побеждать!» Вообще тема ярлыков и влияние их на нашу жизнь очень отозвалась мне. Поймала себя на том, что, хоть и понимала, что ничего хорошего в таком одностороннем взгляде на себя и людей нет, всё равно по привычке позволяла себе иногда именно так и смотреть. Не хочу больше так – не хочу занижать и обеднять ни себя, ни окружающих.

Виктория

Именно после Зего модуля я начала вводить перемены. Блог про прокрастинацию дал "пинка", как то уже неловко прокрастинировать, зная в чем причина. Лайфхак про ожидаемое вознаграждение дал сильный заряд мотивации и лично у меня радости, легкости при введении перемены. Еще за что я порадовалась, что и до курса концентрировалась на процессе, нежели на результате и ставила таймер, считаю это еще одним очень крутым лайфхаком. Я увидела, какие сигналы отвлечения у меня есть и поняла, как их убрать. Уже применяю на практике.

Алия

Модуль прокрастинация очень важный модуль для меня. Так как я понимаю, что есть затык, именно этом месте. Благодаря данному модулю ушла тревога и самобичевание. Есть понимание почему я не делаю или откладываю на последний момент, пока не припрет. А теперь я могу разобраться последовательно, поэтапно сама. Курс изложен очень понятно. Как будто заботливо проводите вперед к действиям. Курс нужен Всем. И те кто проходит собственную терапию, точно сэкономят на сессиях и присвоят результат себе. То чувство, когда делаешь сам при заботливом сопровождении Марины.

Хания

Благодаря этому модулю я получила инструменты и техники, которые уже сейчас начали помогать мне решить актуальную для меня проблему прокрастинации. В модуле нет ничего лишнего, теория в виде видео-лекций и текстовых блоков объясняется доступно, с понятными жизненными примерами и с юмором там, где это необходимо :) Задания в конце уроков помогают эту теорию пропустить через себя и свой опыт, чтобы в итоге у тебя «на руках» остался не только сухой конспект, но и четкий алгоритм действий и техник тобою же и отработанный. Я очень благодарна за такой подход, за полученные знания и за возможность сразу применить эти знания в реалиях своей жизни, не откладывая это на потом

Оксана

Как всегда, Марина Гогужева систематизировала самую полезную информацию и выдала ее своим ученикам максимально доступно. Задания я успеваю сделать за выходные. Интересно в какие-то моменты понимать, что некоторые мысли в голове – результат выполненных заданий.

Юлия

в этом модуле я узнала о себе кое-что новое, то, о чем раньше не задумывалась, я призналась себе, что мне не "шешнадцать" и позволила себе попробовать побольше отдыхать и не ругать себя за то, что делаю меньше дел за день, чем было , например, 10 лет назад

Виктория

Мне стало спокойнее. Вы показали, что есть множество маленьких инструментов, привычек, которые я могу постепенно водить, пробовать и улучшать жизнь. Это не большие прыжки, не радикальные методы, а такие, что помогут сохранить достаточный комфорт и при этом двигаться вперед, постепенно наращивая обороты, привыкая к новому образу жизни.

Елена

У меня какой-то прям душевный подъем во всех сферах: я переделала кучу дел как домашних, так и на работе, ну просто машина!))) Верю в себя))

Виктория

Именно после этого модуля мои желанные перемены сдвинулись с точки "ожидания" на "действия". Без страха, без сопротивления. Я поняла в каких переменах пока не нуждаюсь и отбросила их, но те, что хочу по-настоящему начали "гореть". Я узнала много технических "лайфхаков", например, что не надо держать в голове все задачи, а лучше их выписать, какие есть отвлекающие сигналы и как много времени они отнимают, а еще чем я плачу, когда прокрастинирую. Спасибо, Марина!

Елена

Переслушиваю лекции по 2-3 раза. Все настолько интересно - хочется запомнить просто каждое слово. И внедрить все и сразу. Пока делала задание - неожиданно нашла решение зависшего вопроса. Гениально!

Екатерина

Как изменились мои эмоции: обесценивание себя вносило много агрессии, злости и досады и все это я обрушивала на себя и порой и близким доставалось. Осознание того, что я все свои многочисленные действия обесцениваю, уже пробуждает во мне положительные, радостные чувства. Мне становится спокойнее от того, что зная свои типичные реакции, я могу на них влиять и менять и только в моих руках, отслеживать их проявление.

Евгения

Состояние как будто проснулась. Ясность ума, жду когда меня догонит решительность.))

Наталья

Модуль затронул важную часть жизни, прокрастинация оказалась куда более коварнее, чем про неё пишут.

Иногда думая, что причина откладывания дела на потом вполне оправданная, попадаешь в ловушку. Список причин хорошо показывает, почему так происходит. И тогда уже есть все шансы разобраться с истинными потребностями для себя, без оправданий, без чувства вины, так как есть.

Модуль направил рассматривать то, что потеряешь из-за этой прокрастинации, начинаешь еще больше анализировать свои действия, чтобы больше не возникало желания отложить на потом. Чувство, что сам себя обделяешь, хороший мотиватор!

Способ сконцентрирования на процессе, выделение времени каждый день, мне показался спасательный кругом, когда работа тяготит или не видно общей картины в конце, это просто находка. И при этом себя не обманываешь, делаешь по кусочку, а сделаешь, молодец.

Модуль важный, сильный, для меня еще и отрезвляющий оказался. Бывает в угоду своим тараканами можно подстроить всю свою жизнь и благополучно сидеть в своей выдуманной (..)

Елена

У меня родился, на мой взгляд, неплохой и рабочий план действий по внедрению новых привычек. Его сегодня и опробовала. Результат: сосредоточилась, не отвлекалась на ненужное и успела сделать все задание модуля заранее (как я люблю), не смотря на то, что выходные выпали из процесса обучения

Екатерина

Вся подача материала у вас всегда конкретная, без воды. В лекции про прокрастинацию все написано так четко, и конспект благодаря этому получился очень небольшой, но информативный! Техники, которые вы дали в этом уроке, мне очень пригодятся ещё и как практикующему психологу в работе с клиентами ♥

Дина

Хочу отметить очень сильную практическую составляющую данного курса. Из теоретического материала, казалось бы, не узнаю ничего экстраординарного, кажется где-то уже об этом читала и слышала, зато выполнение заданий несет максимальную ценность и действительно приносит результат в режиме реального времени. Работа с метафорическими картами позволила осознать причину «затыка» и сдвинуться с места. Все очень эффективно. Каждое задание – еще один сдвиг и еще один шаг навстречу цели. Спасибо!

Кристина

Мне понравилось, что модуль помог мне вытащить именно мое убеждение (про эффективность в условиях сжатых сроков) наружу. Я считала это своей сильной стороной и даже гордилась. В принципе гордиться можно продолжать, навык полезный, если он не влияет на обычную работу. Но я ведь действительно часто оттягивала начало проектов только потому что верила, что начинать бесполезно!

Наталья

На модуле получила много структурированной информация и теперь всё наконец в голове по полочкам. Теперь появилась большая мотивация внедрять новые привычки в свою жизнь, не откладывать дела и искоренять лишние привычки и лишние цели (которые замаскированы под наши установки). Очень понравилось, что в конце модуля нужно обязательно погордиться собой и я уже вижу, что есть за что!) Спасибо, Марина.

Эльвира

Чувство довольства собой по окончании работы над уроками, по сравнению с прошлой неделей. Тогда была неохота и страх сделать неправильно. Сейчас он так же есть, но все равно делаю как понимаю. Так же не хотелось приниматься за работу вначале, но в процессе втягиваюсь и по окончанию возникает чувство удовольствия.

Дина

Инсайт модуля — про выбор сложного пути. Я застряла на том, что хотела сделать все сама, не хотела помощи и обучения, ведь я могу сама изобрести велосипед и гордиться этим. Но с учетом того, что уже где-то год я буксую на данном этапе, то стало очевидно, что такой путь мне не подходит. Изменила стратегию достижения цели.

Вера

Внутри всё ликовало, я разобралась для себя с прокрастинацией, не просто абстрактно, что с этим делать в принципе, а конкретно разглядела свои, свои, свои Карл! причины откладывания. «Сравнивай себя только с самим собой вчерашним» - было откровением, почему не стоит особо этого делать! Вознаграждать себя важно и нужно постоянно и регулярно, а не только на День Рождения и в конце года на новый Год

Салима

Отзыв будет такой: спасибо не перебарщиваете с болью. Тема то оказывается бо-бо, а бо-бо не хочется. У вас получается так: немного всковырнули ранку-подорожник приложили. Вот даже задание это «погордиться собой»! Ну правда же, есть чем гордиться! Столько неприятного выдержала, не слилась, улучшаю маленькими действиями качество своей жизни. Я молодец! И вы молодец! 😊 и модуль молодец! 😊

Эльвира

Это был для меня объемный модуль, много работы с собой, над собой. Узнавание себя, причин почему я прокрастинирую, как прокрастинация влияет на мою жизнь и увидеть чего она мне стоит.

Появилось понимание того, что какая я есть сейчас это не окончательный мой вариант. И в основном я состою из сплошных привычек: привычка думать о себе определенным образом, реагировать на что-то, принимать решения, даже чувства возникают одни и те же по привычке. И они повторяются изо дня в день, как замкнутый круг. И можно это остановить просто осознав что, это привычка.

Ольга

Много практики. С одной стороны кажется я и так много знаю, в теории то, но когда начинаешь это перекладывать на себя и стараться отрабатывать, то вылезает то, о чем даже не думала. И тогда появляется осознанность. Нравится небольшой формат уроков, всегда возможно просмотреть и пересмотреть после. И задания. Не большие, но очень про жизнь.

Екатерина

Впервые словила сложное состояние на заданиях, много сопротивления, лени. Но при этом - кайфанула от того, что честна с собой. Для меня каждая учеба с Мариной - Терапия и прорыв из своих собственных шаблонов. Спасибо ❤️

Вера

От этого модуля шкалили и штырили положительные эмоции. После предыдущего модуля, где было сопротивление к выполнению заданий, Каждому услышанному предложению в видео уроках и в текстах в этом модуле , я про себя говорила «да, да, и ещё раз да!» я совсем согласна, я буду применять и смотреть что получается, а что нет!

Елена

Модуль был сложный для меня, было сопротивление, откладывание на последний момент, страх копаться, страх, что докопаюсь, что нет выхода и мне только пахать тяжело и долго, чтобы достичь цель, либо смириться, что цель я не достигну. К последнему заданию мне стало гораздо легче, увереннее в собственных силах, спокойнее. Самое главное исчезла идея, что чтобы достичь цели надо как в сказках износить по три пары железных сапог, посохи и что-то там еще. Достичь цели можно по-разному, и если когда-то мне захочется для достижения износить железные сапоги - то Ок, но это будет мое желание, а не вынужденное решение, потому что иначе никак.

Марина

Оказывается если решение не нравится, то его не нужно отменить полностью, а нужно с ним поиграть путем ряда шагов, пока решение не будет меня максимально удовлетворять.

Асем

Все продумано, материал подан идеально, я получила ответы на свои вопросы, словно у меня есть карта куда и как плыть. И более того как сделать так, чтобы плыть быстрее и при этом насладиться процессом. Выбрала и прописала две привычки, которые буду внедрять.

Зуриат

Я стала спокойней. прямо резко. После транса. чувствую прилив сил и готовность идти в реализацию своей цели такой, какая я есть. Вместе со страхом, неуверенностью, но и спокойствием и с тем, что я теперь верю в себя.

Евгения

А что так можно было? Насколько четко и понятно изложен материал. Очень нравится подача. Кажется, что ты всё это знал, но просто забыл. Очень много материала для скачивания и собственного пользования. Выполнение заданий дается не всегда легко, но зато после выполнения очень гордишься собой!

Марина

Сейчас я уверена, что практически любая моя цель мне по плечу, потому что теперь я знаю как правильно её ставить.

Наталья

Марина, чувствую огромное уважение к Вам: личная терапия в формате, придуманном Вами, работает так, что бережно, постепенно начали двигаться мои сваи, крепко держащие мой мозг в искажениях. Мне очень трудно писать. Я, учитель русского языка с 18- летним стажем в прошлом, обучающая других писать(!!!), вместо конспектов уроков писала по минимуму только тезисы, выполняю задания : сначала пишу ручкой, знаю, можно использовать голосовое набиение текста. Но я печатаю- вырабатываю новую привычку – писать план своей жизни. Все мое окружение в шоке: я делаю уроки, меня не отвлекать. И мне это нравится. Вышла моя часть, которая не имела права голоса. Система, представленная Вами в этом модуле, позволила мне эту часть увидеть, признать ее и обнять. Хочется обнять Вас с благодарностью.

Наталья

Модуль тяжелый и очень продуктивный. Заставляет задуматься над тем, что нужно что-то отпустить из своей жизни, пересмотреть и оценить, что-то добавить, оглядеться вокруг. Установки, шаблоны поведения после этого модуля подвергаются разрушению, освобождая жизнь для новых маневров. Спасибо Вам за этот сильный модуль, меня он подтолкнул к очень сильным изменениям, если у меня получится продолжать начатое, то сейчас именно тот момент, когда выбрала путь в жизни.

Зуриат

Я очень благодарна вам, Марина, за все, что вы даете! За эту возможность увидеть свои глубинные проблемы и истинные потребности. Ваши техники я применяю везде, выборочно. Иногда даже в такси, могу подумать о том, что мне не нравится, найти корень и поменять мысли и действия. Сегодня мне немного грустно, от некоторых осознании, открытии, но это во благо. И я знаю, что завтра это будет радость и успех. Главное, я поняла, что я - не прокрастинатор. Оказалось я почти все делаю сразу, без замедления. То, что мне не нравится я делегирую. Даже мои близкие, оказывается, называют меня человеком действия. И это еще одна установка о себе, которую я увидела и поменяла благодаря вашему курсу. Спасибо вам!

Ольга

Этот модуль разложил по полочкам все в голове. Простроилась вся карта действий, в которой всегда есть место для изменений, и я понимаю, что это не будет вызывать панику, а наоборот - улучшать жизнь. Как оказывается, важно знать и понимать, а главное управлять своими эмоциями. Жаль, в детстве этому не учили нас. И наконец-то!!! Я просыпаюсь с утра заряженная, с драйвом. Этого не было уже несколько лет. И я спокойно могу позволить себе поспать лишние 30 минут не ругая себя за это, если накануне я переделала столько полезного, что даст большой результат в будущем.

Яна

Марина, информация и знания бесценны, мягко и четко вы направляете к изменениям в жизни, трансы это что-то невероятное, за них отдельная благодарность. Возможно я бы на многие цели, отношения и ситуации смотрела бы под привычным мне углом и не знала бы что бывает по-другому ♥

Екатерина

В этом модуле пришлось пошевелить мозгами 😊 столкнулась и с избеганием, и с нежеланием достигать (хотя считала, что у меня с этим все в порядке). Благодарна Марине за то, что так внимательно относится к нашим заданиям, даёт разъяснения, комментарии. Ведёт нас бережно, но спуска не даёт. Если вы думаете идти на Двигатель перемен или нет, идите! Это даст вам хороший пинок под

Эльвира

Очень много новой информации, глаза разбегаются от изобилия) хочется все запомнить, впитать, и чтобы все инсайты проложили нейронные связи и прочно прижились в голове. Сам этот модуль был вкладом в гибкость мышления. Впечатлило, что можно смотреть на ситуацию с позиции разных эмоций, и я наглядно поняла фразу о том, что на самом деле ситуации нейтральны.

С каждым модулем, я чувствую, что расту в своих глазах и радуюсь этому)) Спасибо за ваш труд !

Елена

Курс – это поддержка, опора. Как всегда очень познавательно, с подробными разъяснениями что, как и почему, объемный вебинар с разбором ответов дает еще раз проработать тему, поймать свои ошибки и с Вашей помощью переосмыслить свои цели и пути их достижения.

Наталья

Благодаря 4 модулю курса "Двигатель перемен" я написала цель и приняла решение по теме, которую я избегала 1,5 года. Мне помогли сосредоточиться на этой цели систематические задания этого модуля. Они, как слои луковицы, очистили сердцевину, сделали это бережно, даже время было учтено для деликатного препарирования назревшей проблемы. Итог-принятие решения. Чувствую радость и гордость за себя.

Ольга

На этом модуле поняла что не так с моими целями, что нужно изменить и откуда возникали проблемы с достижением цели. Скорее всего мне нужно больше времени для усвоения материала, так как меня еще доголяют осознания предыдущих модулей. Но процесс однозначно идет. И подход к достижению цели с разных сторон дает возможность высветить все проблемные зоны и получить не только навык работы, но и навести порядок в голове.

Людмила

Супер помогающий модуль! Как волна спокойствия прошла. Особенно помог транс и потом осознание, что я могу и имею право менять цель, менять привычное, менять свой выбор, не попадать в ловушки. Все очень понятно, не остаётся никаких вопросов.

Хания

Когда этот модуль только открылся, первым делом я повытаскивала все свои когда-либо написанные списки желаний и целей. Составлять списки – это прямо моё, а вот ставить цели, как выяснилось – не совсем: большинство целей были абстрактными или материальными, некоторые я даже себе не могла объяснить, зачем вообще когда-то это вписала в тетрадь и желала. Но что же именно не так и почему, я осознала в процессе работы над заданиями модуля. Работа сложная, информации много, в ней нет ничего лишнего, всё строго по теме и по делу. В итоге я раскачалась из состояния «нет у меня целей, я даже не знаю, чего реально хочу», до состояния «вот моя цель, пора действовать!». И эти новые цели реально мои, не навязанные, не вымученные, они - драйвовые. За календарь развития гибкости – отдельная благодарность, я смогла структурировать в нем то, что хотелось внести в свою жизнь, но часто откладывалось на потом, просто потому что не было сроков и конкретики.

Наталья

Чувствую себя кораблем, с которого счищают ракушки-прилипалы ярлыков. Ловлю себя, когда их замечаю, и становлюсь честней с собой. От этого на душе спокойней. А еще я отстаю от себя, внешне становлюсь агрессивней — отстаиваю свою точку зрения и свое право быть. Выхожу из роли бедняжки.

Елена

Самое главное в этом модуле - это осознание, что достигнуть цели можно разными способами, главное - не ограничивать себя какими-то привычными шаблонами, а позволить мозгу потрудиться над задачей) Чем-то напоминает мою работу, но я никогда не думала над тем, что и в остальных сферах так же.

Дина

Концентрированная доза прикладной информации и эффективных инструментов. Без преувеличения каждое задание дает определенный эффект, который даже не всегда осознаешь, просто замечаешь, что события и обстоятельства начинают выстраиваться нужным образом. Это конечно не результат магического мышления, а избавление от мешающих установок, зашоренного взгляда, более вариативное видение вариантов/решений/действий, глубинное понимание истинной цели.

Вера

Очень объемный и концентрированный модуль по целями решениям, работы на ближайшее и не ближайшее время не в проворот! Очень понятная подача информации у Марины, всегда с юмором, жизненные и понятные примеры. Ни капельки лишней информации, под запись каждое слово. После примеров кажется, сейчас я на раз два, сделаю задание, но не тут то было, вытаскивать шаблоны из своей жизни, выяснять что не так с моими целями и почему нет результата задача не из лёгких. Из транс в этом модуле, я поняла что у меня проблема с выражением своих настоящих эмоций, над чем тоже буду работать. Огромная благодарность Марине за этот модуль!

Асем

Все очень четко, все время замечаю, что информация откладывается равномерно слой за слоем. В каждом уроке концентрат новых знаний, практик, техник. Упражнения помогли укрепиться в осознании, что в найме я сильно ограничена. Поняла что и как можно менять в решении, чтобы получать нужны мне результат!

Ольга

Пришло понимание, что мышление стало очень гибким. На любую задачу можно посмотреть под разным углом и выбрать желаемый результат.

Алия

Модуль цели и принятия решения оказался самым сложным и продуктивным . Есть чувства ступора . А что так можно? Никогда не подумала бы , что можно так емко и структурно выявить способы подхода к целям и решениям . Дать четкий алгоритм . Логически вывести работу психики, паттерны , привычки , эмоции. Есть четкое понимание что за чем следует , как не утонуть в буре эмоций , взять все под свой личный контроль . Перепрограммирование одним словом.

Виктория

Я увидела насколько расплывчаты и абстрактны мои цели. А когда прошла по всему модулю и поняла логику постановки цели, то оказывается, что это так просто поставить практичную, реальную цель. Просто, но не просто!

Вера

Эмоциональный подъем и одновременно внутреннее спокойствие. Переслушивала трансы из предыдущего модуля и трансу для лучшего засыпания, очень хорошо получается расслабляться телом сейчас, появилось больше энергии (я раньше думала что энергия появляется после того, как рацион приводится в порядок, пополняются дефициты веществ и тп), теперь я так понимаю, поработав со своими мыслями, состояниями, энергия тоже появляется!! Открытие для меня!

Наталья

Модуль дал силы, открылось понимание куда уходят ресурсы, и теперь подъёмные силы подталкивают к действиям.

Модуль уже спровоцировал небольшие изменения в поведении, даже не в поведении, а в восприятии мира вокруг, сняли огромный пласт напряжения, сегодня я для себя выгляжу как пофигист 😊 но на самом деле, просто перестала волноваться за то, на что я ну совсем не могу повлиять. Это как отказаться от противного занятия, которое не нравится, но ты делаешь, потому что все так делали и тебе велели.

Светлана

Грамотно и без борьбы с собой восстанавливаю свои истощенные ресурсы, свою энергию. И больше не хочется сливать её на чужой негатив или постоянное нытье и своё, и чужое. Задаю себе вопросы о ситуациях, о чувствах, которые они вызывают. Как мне комфортно? Как мне нужно,, а как нет? И всё больше понимаю себя. Возвращается спрятавшаяся дремавшая глубоко внутри интуиция.

Катерина

Мне все понравилось, очень много перемен запущено, поняла что прилагая усилия правильно получаю очень хорошие результаты по своим запросам. Главный бонус - удовольствие от себя

Ольга

Полезная информация от Кати Янг дополнила мои знания об организме. Модуль полезен для переосмысления своих ресурсов и понимания куда они сливаются. Уже хочется приехать домой и навести порядок по новому)) Интуитивно последние месяцы я шла в сторону изменений - завела цветы, думала про перестановку, хотела провести ревизию в шкафах. Теперь понимаю что все не просто так! И спасибо за задания по занятиям для гармонов счастья))) Их выполнение сделало мой отпуск эффективнее!)))

Елена

Еще раз благодарю за советы в начале модуля, они очень поддержали меня. Появилось понимание, откуда эти раздражительность и недовольство, сама раньше не осознавала, что же не так, откуда так много у меня негативных мыслей и почему же настроение такое плохое, хотя глобально "все нормально", "все в порядке"

Анастасия

Полезный модуль с большой работой по отслеживанию своих мыслей и их истоков. Поняла, как много в моей жизни анализа и мыслительного процесса там, где он не особо нужен, и как много энергии я туда трачу. Смогла сформулировать для себя цель так, что осознала ее ценность

Хания

Чувство благодарности за знания и удовлетворение от проделанной работы стабильно со мной, а вот чувство тревоги из-за неумения ставить цели, из-за срыва планов и иногда накрывающего меня ступора во время выполнения заданий стало в разы меньше. И злость/досада на себя тоже поутихла.

Наталия

Стала больше доверять себе и своим ощущениям. Чувствую себя как неваляшка с центром уверенности у себя внутри - в какую сторону меня ни качай, меня это колышет, но я остаюсь устойчивой, без сопротивления. Сейчас если испытываю чувство вины, то не ругаю и не стыжу себя за него. Замечаю, но чувствую себя хорошей. Стала кайфовать от себя, дома стало хорошо.

Виктория

Узнала, что есть ТАК МНОГО способов помочь себе восполнить ресурсы. И не нужно ложиться на диван и лежать сосиской весь день. Я сильно кайфанула от этого модуля. Для меня лично это оказалось очень важной информацией, так как цели в голове есть, понимание "зачем" они мне нужны - тоже, а вот поддержки самой себе и знаний откуда брать ресурсы на осуществление всех целей не было.

Плюсом, я стала меньше "сливать" свои ресурсы на ненужные разговоры и нежеланное общение.

Юлия

Модуль про ресурсы оказался для меня очень вовремя. Этот период поиска квартиры и переезда в неё подкосил меня, чувствовала сильную усталость. И вот, как по заказу, ресурсный модуль:)

Упражнение про 6 дней восполнения ресурсов очень хорошо зашёл. И планировать и реализовывать эти дни очень интересно, сижу в предвкушении третьего дня этого восстановления 😊

Здорово, что есть доп.урок эндокринолога, понимаю, как ещё я могу помочь организму, кроме психологии. Например, что сон должен быть кратным 1.5, как просчитать во сколько ложиться, если проснуться нужно к определённом времени. Интересные рекомендации о питании, на что обратить внимание в анализа.

Спасибо. Не нарадуюсь, что прохожу этот курс, насколько он вовремя и в тему:)

Вера

Ощущение счастья это не вымученное состояние через тернии препятствий и лишений и не что-то такое неведомое, чего просто так не достичь! Счастье можно себе устроить из простых, повседневных вещей, это конечно звучит немного избито и банально, но одно дело это слышать, а совсем другое дело прочувствовать на себе! Так вот, я это прочувствовала на себе)) теперь я понимаю как это работает)))

Марина

Я возобновила тренировки в фитнес клубе. В итоге чувствую подъем эмоциональный и физический. В эйфорическом состоянии я бы даже сказала, пребываю последние несколько дней

Хания

Модуль о ресурсах оказался сам очень ресурсным :) Понравилась легкая подача информации с четкой структурой и последовательностью, были интересные техники по восполнению ресурсов. В предыдущих модулях я нащупывала свои потребности, определялась с целями, теперь же у меня есть понимание того, почему некоторые мои цели так и не реализовались – мне банально не хватало сил на их исполнение, и понимание того, как исправить такое положение дел, как все-таки прийти к результатам без надрыва, будучи в ресурсе. Всё в модуле сделано с таким вниманием и заботой, что процесс обучения не утомляет, а вдохновляет, помогает, направляет и поддерживает. Благодарю от всего сердца ♥

Слава

Планирование переросло в делание)))
За время курса сдвинулись недвижимые дела.
Спортзал, занятия английским, режим появились и стали частью нормы. "До" казался нереальным вписать их в жизнь

Виктория

Очень крутой модуль! Теперь у меня практичные, достижимые, драйвовые цели. Никаких абстрактных желаний, радужного позитивизма. Уже начался сдвиг как в личностных целях так и с построением границ с близким окружением. А еще столько практической информации, что мне понадобится еще много месяцев, чтобы все опробовать и переварить.

Эльвира

Это супер полезный был модуль! Я узнала о себе, что сливаю силы, ресурсы, вместо того, чтобы направлять их в решение поставленных задач. От чего можно зарядить свои батарейки, наполниться, как стать счастливее. Узнала, как важен сон и что совы это почти те же жаворонки, им так же здорово ложиться до 23ч., а не под утро. Как порядок радует глаз и что списки - наше все! они помогают разобраться в себе, разложить по полочкам, это как наведение порядка в шкафу - появляется ясность где какая вещь лежит.

Марина

Не по наслышке знаю, что значит направлять ресурсы не туда. После прохождения модуля появилось больше понимания, почему мне периодами не хватает энергии на осуществление своих планов, как не растрачивать ресурсы в пустую и как восстановиться, когда внутренний аккумулятор подсел

Светлана

Приятно осознавать, что многое я делала интуитивно. Но когда понимаешь, почему нужно делать так, становится радостно, что моя интуиция очень сильна. И становится сильнее от того, что начинаешь прислушиваться к себе. Этакая спираль вверх, на вершину.

Вера

Обалденный модуль, концентрация каждый день на отдельном органе чувств, это прям огненный челлендж, и эмоционально и для мозга! В день вкусового наслаждения, я поняла, что сладкой вкуснятины например, нужно всего небольшой кусочек, когда концентрируешься только на вкусе, малая доза больше чем достаточна! Меня дико разбирает интерес, как это будет завтра, совместить все 5 ощущений органов чувств вместе!

Виктория

Удивилась, что отдыхать можно через органы чувств. То есть можно расслабляться, накапливать ресурс через запахи, аудио, вкусы. Я поняла, почему так люблю рассматривать картины и красивые дома - мои глаза "отдыхают", я отдыхаю и получаю наслаждение в процессе. Я игнорировала обоняние до этого модуля, но на днях купила себе 2ые духи и теперь больше обращаю внимания на запахи.

Наталья

Благодаря модулю период в моей работе, который обычно всегда проходил в высоком стрессе, спешке (и прокрастинации!), теперь прошел с легкостью и позитивом. Мои успехи : я не прокрастинировала, делала план дел, правильно все распределяла и главное успевала всё выполнить в намеченный срок! И более того, от этой продуктивности уже есть плоды: идут более прибыльные сделки, и клиентов стало больше! Ураа! А главное еще и то, что теперь я знаю цель всех своих стараний и это потрясающе.

Белла

Хм.. я тянула до последнего: и так все понятно/ ничего нового

И тут так неожиданно

И удивление

И инсайты

И инструкции/инструменты ПРЯМО СЕЙЧАС НУЖНЫЕ

Модуль восхищения! Seriously!

Спасибо

Дина

Ощущаю большую уверенность в себе. Причем с каждым днем на меня валятся новые вызовы по работе, а я не трачу время и силы на сомнения «а справлюсь ли я», «а достойна ли я этого», и это круто. Пожалуй это серьезный прорыв, осознала пока писала.

Зуриат

Курс вызвал очень много эмоций и чувств. Инсайты: моя роль, из которой я мыслила и принимала решения оказалась не совсем той, что помогает моему успеху.

Вес системы в жизни, я его совсем недооценивала, теперь понимаю насколько система важна и внедряю новые привычки систематично.

Через схемы жизни вышла на очень глубокие чувства, мысли и установки. осознание их=это уже пол дела. Очень важный для меня инсайт -это то, что я не прокрастинатор, как о себе думала, а неуверенная в себе женщина. И признание своей неуверенности высвободило очень много энергии, которая пыталась носить маску уверенности и путь, который теперь ясен, понятен и эффективен.

Екатерина

Взяла ответственность на себя за свои навешанные ярлыки. Теперь понимаю, что я могу многое от чего бы раньше отказалась из за страха неудачи (например, покаталась на сапе, а раньше бы думала, что точно не удержусь и упаду). Не допускаю негативных мыслей о том, что я не справлюсь. Я смогу

Наталия

О боже, говорю в тысячный раз - напоминание себе про ярлыки дало мне мощный толчок к моей уверенности в себе. Я как бы снова начала дышать. Чувствую себя шерстяным волчарой.

Елена

Для меня курс был одновременно и сложным, и вдохновляющим. Мне кажется, что дошла до конца и не бросила от сопротивления и страха только благодаря вашим, Марина, советам и поддержке нас на вебинарах (к сожалению, получалось слушать только в записи). Курс уникален, так как сочетает в себе трудносовместимые вещи: с одной стороны он компактный, а с другой - осознаю сейчас как глубоко я погружалась в понимание причин своих неудач, прокрастинации, неуспешности. И сейчас вспоминая с самого начала, кажется, что курс длился не месяц, а гораздо дольше.

И важно для меня: все выверено, есть структура, продумана логика изложения, даны примеры, пояснения, поэтому чувствуешь, что ты в руках профессионала и от этого спокойнее и увереннее. Благодаря курсу, возможно впервые я сделала осознанную попытку опереться на себя, на собственные силы.

Наталья

Курс дал очень много полезной информации, заставил изменить устои в голове. Помог вскрыть спрятанные глубоко внутри установки, показал правильность расстановки приоритетов. Несмотря на то, что для меня восприятие видео уроков очень сложно, я смогла многое для себя усвоить, спасибо за доходчивые объяснения, помогающие уловить смысл.

Светлана

Вначале я вообще мало что понимала. Но, по совету Марины, просто позволила мыслям течь. И постепенно идеи стали появляться как озарение. И вот составлены планы, прописаны шаги для их реализации. Есть понимание физиологических и психологических процессов в организме.

Наталья

Курс «Двигатель перемен», где все модули с теорией и заданиями выстроены в логичную и понятную систему, помог мне двинуть перемены сначала в моей голове, а потом в поведении. Я справилась с негативной установкой, запускающей мои привычные роль и поведение- не смотреть в проблему, а отвлечься на что-то более приятное. Теперь я капитан корабля, и у меня есть свой план на жизнь, я его выбираю. Предложенная стратегия – выполнять задания самостоятельно и регулярно при минимальной поддержке психолога- значительно укрепила мою взрослую часть и успокоила детскую. Я обнаружила массу ресурсов в себе самой, на которые не обращала внимания, научилась использовать вознаграждение как важный элемент перемен. Огромная благодарность и уважение Вам, Марина, за качественный курс по улучшению жизни! Интересно, что еще придумает Ваш мега мозг? Желаю творческих успехов! С удовольствием поплыву с Вами в новые проекты: с Вами надежно, спокойно, интересно.

Кристина

Я не планировала изначально ничего менять. Но во время курса я осознала, что очень сильно недовольна своей работой: обстановкой и атмосферой.

Недовольна нагрузкой и стилем руководства. Сейчас я подняла эту тему, рассказала о том, что мне не нравится, ко мне прислушались и будут внедрять изменения в работу в команде. Плюс вот прорабатываю тему смены команды, но возможно я не захочу, ведь теперь я знаю, что решения можно менять ;)

Асем

Чувствую постоянный интерес и большое желание изменений. Новый город, новые цели, новое окружение. Также чувствую спокойствие внутри, надежду, благодарность. Я стала больше уделять времени близким. Братишка гостит у меня сейчас. Сестра с семьей приедет на выходные навестить и забрать братишку. Ощущение, что все становится на свои места.

Ольга

Курс помог выработать гибкость мышления, научилась понимать и работать с эмоциями. Расширились сутки, вот это огромный инсайтище!

Весь курс - сплошной инсайт!

Основной инсайт, надо жить так, как мне удобно, а не кому-то там.

Зуриат

Я стала уверенной в себе, в своих знаниях, навыках как специалист. Я научилась брать ответственность не только за явные жизненные моменты, но и за свои мысли, за результат своих действий.

Я стала меньше тормозить и доверять себе.

Наталья

Произошел разворот моего мозга: я увидела, что есть простые приемы ресурсирования, не требующие вложений! Бери и делай. После прохождения этого модуля укрепились мысли по изменению привычек сна и питания, улучшению своего пространства.

Алгоритм изменений выучен, думаю, справлюсь быстро. Умеете Вы, Марина, просто и понятно говорить о важном. Благодарю!

Слава

Точно стала спокойнее, увереннее. Градус депрессивности снизился. Быстро выхожу из негативных ситуаций, прекратила крутить мысли

Даяна

Курс Двигатель перемен, по ощущениям и содержанию, мне заменил наставления папы, поддержка его, вера в меня, которые я могла получить, но не получила. То есть курс начал формировать во мне стержень и веру, что я смогу! СПАСИБО ВАМ!♥

Наталья

Данный курс я ждала несколько месяцев с момента объявления о нем, и не прогадала! Он дал мне как раз то, что был так необходимо здесь и сейчас и также дал большой задел на будущее. В начале курса я страдала от упадка сил и прокрастинации, в середине курса я поняла что у меня была не цель, а лишь способ! А к концу курса я победила прокрастинацию, увеличила свою продуктивность. Поработала над ресурсностью благодаря целую разделу курса. И вауля! – у меня прибавилось клиентов и ожидается бОльшая прибыль, чем обычно! И я знаю, что это лишь верхушка айсберга полезностей, которые дал мне этот курс, и скоро я буду пожимать еще более сочные плоды. Огромное спасибо Марине Гогугеовой за такой проект!

Хания

Я стала спокойней. Немного уверенней. Позитивней. Градус излишней любознательности и жадности до информации снизился. Нет той излишней тяги к знаниям (и куче занятий, когда прямо до всего есть дело и есть страх не успеть), которая была до курса - это случилось после раскрытия на курсе темы о многозадачности, мне кажется. Я сама на себя когда-то повесила ярлык "И швец, и жнец, и на дуде игрец". который в общем-то воспринимала в негативном ключе, хотя признаться себе в этом смогла только сейчас, в этом месяце. И смогла скинуть с себя этот ярлык.

Наталья

Данный курс я ждала несколько месяцев с момента объявления о нем, и не прогадала! Он дал мне как раз то, что был так необходимо здесь и сейчас и также дал большой задел на будущее. В начале курса я страдала от упадка сил и прокрастинации, в середине курса я поняла что у меня была не цель, а лишь способ! А к концу курса я победила прокрастинацию, увеличила свою продуктивность. Поработала над ресурсностью благодаря целую разделу курса. И вауля! – у меня прибавилось клиентов и ожидается бОльшая прибыль, чем обычно! И я знаю, что это лишь верхушка айсберга полезностей, которые дал мне этот курс, и скоро я буду пожимать еще более сочные плоды. Огромное спасибо Марине Гогугеовой за такой проект!

Хания

Я стала спокойней. Немного уверенней. Позитивней. Градус излишней любознательности и жадности до информации снизился. Нет той излишней тяги к знаниям (и куче занятий, когда прямо до всего есть дело и есть страх не успеть), которая была до курса - это случилось после раскрытия на курсе темы о многозадачности, мне кажется. Я сама на себя когда-то повесила ярлык "И швец, и жнец, и на дуде игрец". который в общем-то воспринимала в негативном ключе, хотя признаться себе в этом смогла только сейчас, в этом месяце. И смогла скинуть с себя этот ярлык.

Юлия

Можно менять ВСЁ: пара фраз и совсем другое состояние, другой ресурс, другие результаты, а это и есть управление жизнью, к которому я стремлюсь.

Зуриат

Курс очень емкий, глубокий и эффективный. Знания и навыки, которые здесь получила-это навсегда, это не "пока курс закончится". Их можно и нужно оттачивать всю жизнь. Жизнь от этого реально легче, красочней и продуктивней. Потому что отбрасывается весь мусор из головы, чужие желания и цели, нереалистичные волшебные желания)) и остается приятная, своя реальность.

Наталья

Теперь смогу каждую свою цель проанализировать и понять нужна она мне, к чему ведет и цель ли вообще, то может опять способ)) И тогда увидеть в нем скрытую цель и подумать как можно ее достичь проще и лучше)

Вера

Я перестала отодвигать мелкие дела в долгий ящик (которые раньше упорно копила на большой снежный ком) думаю за счёт чувства завершенности дел, у меня появилось гораздо больше энергии!

Лейсан

Стала спокойнее, до модуля была высокая тревога

Наталья

Чувствую воодушевление, силы. Сегодня я спокойно выбрала куда иду работать и какие мои планы на ближайшее будущее, цели, интересы.

Юлия

Марина, огромная вам моя благодарность и за курс Двигатель перемен и за вашу работу в целом.

Честно, я не думала, что двигатель настолько продвинет меня за этот неполный месяц работы. Это не двигатель, это ракета:)

Основные, крупные перемены, которые произошли со мной за это время:

Повысила стоимость на свои услуги.

Организовала перевод ребёнка в другую школу и переезд за несколько дней (до сих пор в шоке, я мечтала об этом много лет, а тут, хоп и готово).

Перешла на новый уровень заботы о себе. Крутейшее упражнение на восполнение ресурсов.

Стала легче работать с приоритетами. И меньше тревожится, если что-то не получается (просто, это не приоритет).

Наталья

Стала более спокойная, появился позитив и ресурсность. Я очень довольна.

Вера

Вообще после всего курса, от себя самой было ощущение, что в ржавые нейронные связи в голове залили свежее масло, и прежде чем механизм мыслительный раскачегарился, пришлось как старому мотору попытеть, почихать, попускать клубы чёрного дыма, одним словом, счистить этот ржавый налёт! От модуля с простыми и понятными рецептами счастья, я просто кайфовала, отличная возможность прочувствовать на себе радость жизни и понять что счастье рядом!

Лиля

Грусть, что закончился такой крутой курс. Для меня неожиданно как-то, честное слово.

ДВИГАТЕЛЬ ПЕРЕМЕН
МАРИНА ГОГУЕВА