



# ASTRO SALUS

NATURALNIE DO ZDROWIA, MĄDRZE DO ROZWOJU

**Fragment kursu online „Wizualizacje dla zdrowia i sukcesu”**

Prawa autorskie: Marta Pyrczała-Zarzycka

## **CZYNNIKI ZABURZAJĄCE SKUTECZNOŚĆ WIZUALIZACJI**

Jeśli chcesz, aby Twoje wizualizacje były efektywne, poznaj czynniki skuteczności wizualizacji. Dowiedz się też, jak usuwać przeszkody utrudniające realizację celów.

**Co zaburza skuteczność wizualizacji:**

- stres,
- pośpiech,
- poczucie nie zasługiwania,
- brak wiary w sukces,
- nieregularna praktyka,
- niecierpliwość,
- nuda,
- brak zaangażowania emocjonalnego i zmysłowego,
- pesymizm,
- poczucie bezsilności i wiara, że wszystko jest kwestią przypadku,
- działania na przekór spełnieniu.

## **CZYNNIKI SKUTECZNOŚCI WIZUALIZACJI**

**Aby wizualizacje były skuteczne musimy zadbać nie tylko o usunięcie przeszkód w ich realizacji, ale także o rozwój czynników skuteczności.**



# ASTRO SALUS

NATURALNIE DO ZDROWIA, MĄDRZE DO ROZWOJU

## Jakie są czynniki skuteczności wizualizacji?

- pragnienie i motywacja,
- zaangażowanie i zainteresowanie celem,
- wiara i pewność sukcesu,
- autosugestia i pozytywne myślenie,
- relaks,
- zaangażowanie emocjonalne i zmysłowe,
- poczucie siły i zdecydowanie,
- poczucie zasługiwania na osiągnięcie celu,
- systematyczność działań,
- nagradzanie siebie i duma oraz radość z sukcesu.

Ponadto przydaje się również dodanie magiczności działaniom, nagradzanie siebie za pozytywne wyniki oraz duma i radość osiągnięć.

Zapraszam na kurs.

Marta Pyrchała-Zarzycka

[www.astrosalus.pl](http://www.astrosalus.pl)

[www.astrosalus.pl/kursy-online](http://www.astrosalus.pl/kursy-online)

[www.sukces-biznes.pl](http://www.sukces-biznes.pl)

<http://www.astrosalus.com/>

Kontakt: [kursy@astrosalus.pl](mailto:kursy@astrosalus.pl)