

Левченко Милана Викторовна



- Учредитель компании «Милана Недвижимость», лидирующей риэлтерской фирмы на рынке Оренбургской области.
- Вице-президент Союза «Торгово-промышленная палата Оренбургской области»
- Президент бизнес-клуба Союза «Торгово-промышленная палата Оренбургской области».
- Вице-президент некоммерческого партнерства «Оренбургская гильдия риелторов»
- Президент благотворительного фонда «Необыкновенное чудо».
- Эксперт по развитию бизнеса и личности
- Эксперт Оренбургского телевизионного конкурса бизнес-проектов «Бизнес-класс»
Автор женского телевизионного шоу «Личный эффект»

Как в 7 раз быстрее закрыть сделку

•

*учимся отслеживать скрытые
механизмы «торможения»*

*и решать проблемы
«многозадачности»*

в риэлторском бизнесе".



**НАШ МОЗГ СОЗДАН ДЛЯ
УСПЕХА.**

**Чем лучше мы используем
мозг, тем быстрее достигаем
успеха**

ДОСТИЖЕНИЕ УСПЕХА.

ДЕЙСТВИЕ – самая важная часть успеха

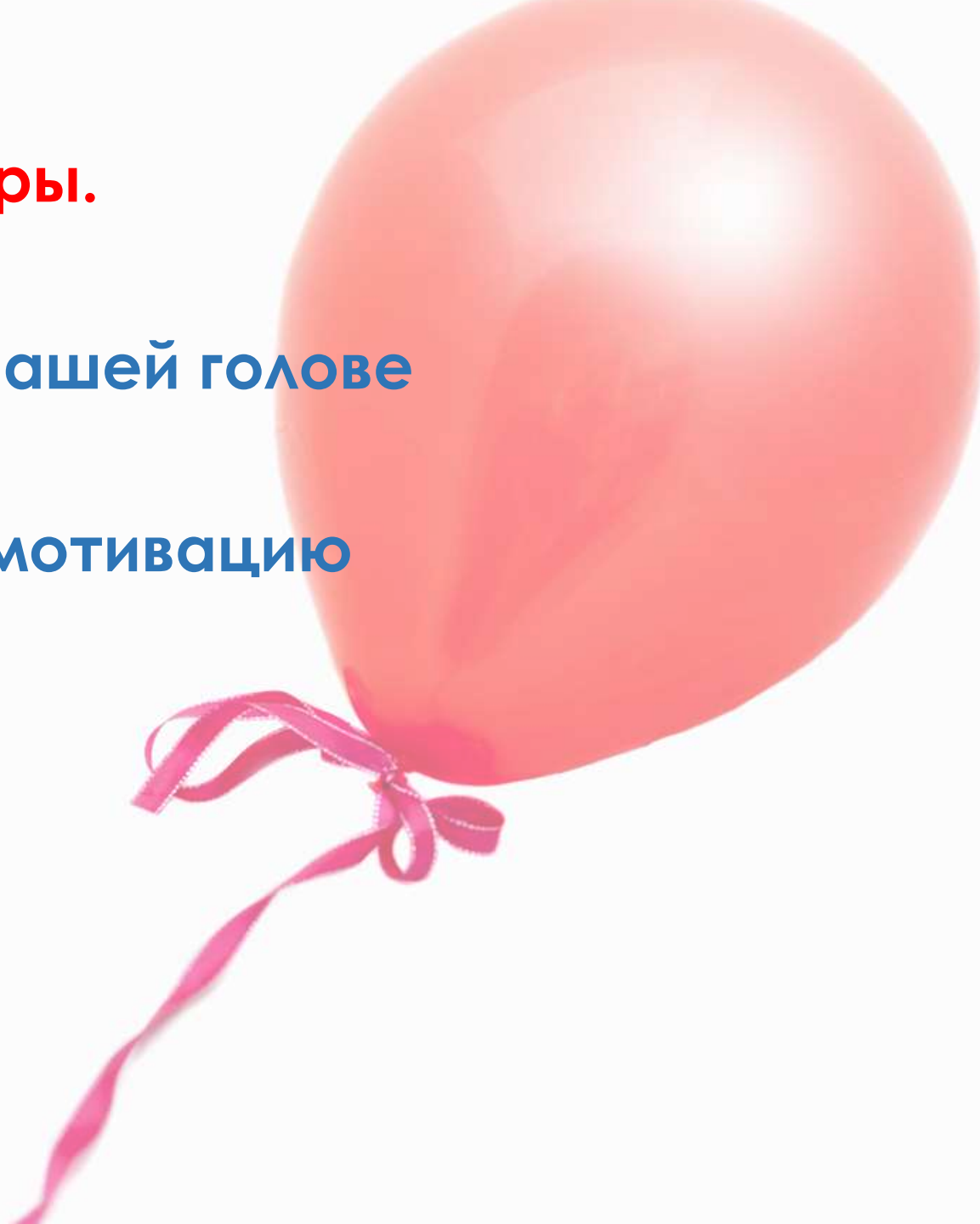
**Именно действия
превращают мечту в реальность**

Препятствия. Барьеры.

Именно барьеры в нашей голове

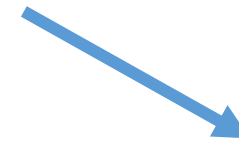
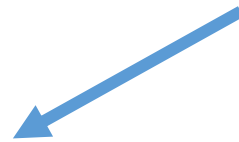
**превращают нашу мотивацию
в бездействие,**

а мечту в тоску...



Управление мозгом

СОСТОИТ ИЗ:



ОСОЗНАНИЕ	ВОВЛЕЧЕННОСТЬ
<i>Понимание того, что есть барьер</i>	<i>Выполнение действий для приближения к цели</i>

управление мозгом -

это превращение знаний в действие

Препятствие №1 СОМНЕНИЕ В СЕБЕ

(застенчивость, сомнение, низкая самооценка)

**Первая реакция диктует нам:
ЗАМРИ- БЕГИ- БЕЙ-СДАВАЙСЯ**

СОМНЕНИЕ в себе вызвано только СТРАХОМ

Стратегии для преодоления препятствия №1 СОМНЕНИЕ В СЕБЕ

- Стратегия №1 Не надо скромничать.
- Стратегия №2 Посмотрите чудовищу в глаза.
- Стратегия №3 Если не знаешь, узнай.
- Стратегия №4 Тренироваться, чтобы стать лучше.
- Стратегия №5 Подражать тем, кто смог.
- Стратегия №6 Держаться подальше от скептиков.
- Стратегия №7 Пусть слова не расходятся с делом.

Посмотрите чудовищу в глаза: определите степень своего страха.

Страх смерти: что будет с моей жизнью?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Что будет с моим телом и здоровьем

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Страх потери контроля: что будет с моей свободой?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Страх одиночества, что будет с моими отношениями?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10


Страх ненависти к себе: что будет с моей самооценкой

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10


Препятствие №2 ПРОКРАСТИНАЦИЯ

Это отсутствие перехода
от ПОСТАНОВКИ ЦЕЛИ к ее РЕАЛИЗАЦИИ.

Успешные люди:
действуют прямо сейчас



Прокрастинаторы:
откладывают дела на потом



Затрата энергии

У обычного человека:

У прокрастинатора:

задача

затрата энергии на выполнение

завершение

задача

затрата энергии чтобы начать

затрата энергии на выполнение

завершение

*(организм тратит в два раза
больше сил на выполнение
одного и того же действия)*

РЕСУРСЫ для выполнения ДЕЙСТВИЯ:

- 1. Время.....***(Определите, сколько это займет времени и сколько времени останется)*
- 2. Информация.....***(Сколько и чего конкретно мне всего нужно узнать)*
- 3. Деньги.....***(Сколько нужно средств, могу ли я потратить эту сумму и сколько получу в итоге)*
- 4. Энергия.....***(Сколько физических и эмоциональных сил я потрачу?)*
- 5. Поддержка.....***(Кто меня поддержит на пути?)*

Стратегии для преодоления препятствия №2 ПРОКРАСТИНАЦИЯ

- Стратегия №1 Приобрести новые навыки.
- Стратегия №2 Определиться с вариантами.
- Стратегия №3 Уточнить результаты.
- Стратегия №4 Справиться с новизной.
- Стратегия №5 Обуздать эмоции.
- Стратегия №6 Найти значимость.
- Стратегия №7 Поставить железные ограничения.



**Просто НАЧНИТЕ ДЕЛАТЬ действие.
ПРЯМО СЕЙЧАС.**

**И вся вселенная
пойдет вам навстречу!**

Препятствие №3 НЕТЕРПЕНИЕ

Первичное действие – я тороплюсь.

Но крайне важный элемент УСПЕХА – делать все
вовремя!

Головной мозг может обрабатывать информацию



либо быстро



либо точно

Стратегии для преодоления препятствия №3 НЕТЕРПЕНИЕ

- Стратегия №1 Победить ожидание.
- Стратегия №2 Скорость или качество?
- Стратегия №3 Действуйте по плану.
- Стратегия №4 Умножить время на три.
- Стратегия №5 Остановитесь.

НЕТЕРПЕНИЕ → принятие всего таким, → ТЕРПЕНИЕ
какое оно есть

Препятствие №4 МНОГОЗАДАЧНОСТЬ

Скрытый механизм этого: неспособность управлять вниманием

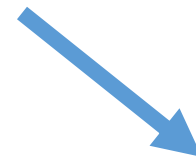
ПРИЗНАКИ МНОГОЗАДАЧНОСТИ



Вы верите, что можете
делать множество
дел одновременно.



Вы начали замечать
за собой
рассеянность.



В вашей голове
много шума.

Типы удержания внимания.



Стратегии для преодоления препятствия №4 МНОГОЗАДАЧНОСТЬ

- Стратегия №1 Тренируйте однозадачность.
- Стратегия №2 Тренируем мозг.
- Стратегия №3 Замечаем ловушки.
- Стратегия №4 Формируем список дел.
- Стратегия №5 Учимся говорить «нет».
- Стратегия №6 Делегируем полномочия.
- Стратегия №7 Скучные дела –
лучшая тренировка для мозга.

Препятствие №5 НЕГИБКОСТЬ

**Первичное действие при НЕГИБКОСТИ
- СОПРОТИВЛЕНИЕ:**

1.Сопrotивление переменам

2.Сопrotивление новому

3.Сопrotивление прогрессу

ГИБКОСТЬ – это способность наблюдать и изменять свои **МЫСЛИ** и **ДЕЙСТВИЯ**, связанные с достижением **ЦЕЛИ**.

ГИБКОСТЬ состоит из двух элементов:

1. РЕАКЦИЯ НА ИЗМЕНЕНИЯ.

(меняйте тактику работы)

2. ТВОРЧЕСКОЕ МЫШЛЕНИЕ

(находите новые решения и мыслите креативно)

Стратегии для преодоления препятствия №5 НЕГИБКОСТЬ

- Стратегия №1 **Слушать без предубеждения.**
- Стратегия №2 **Упорствовать (без навязчивости)**
- Стратегия №3 **Провести мозговой штурм**
- Стратегия №4 **Сознательно изменить рутину**
- Стратегия №5 **Быть не всезнающим, а любознательным**
- Стратегия №6 **Снять ярлыки.**

Препятствие №6 ПЕРФЕКЦИОНИЗМ или вечный поиск идеала.

Как распознать в себе перфекциониста:

- 1. У вас много незавершенных дел**
- 2. Вы зацикливаетесь**
- 3. Вы болезненно реагируете на критику**
- 4. Выживаете по принципу «все» или «ничего»**
- 5. Вы не способны определить приоритеты**

Перфекционизм бывает:

1. Здоровый (созидательный)
2. Нездоровый (деструктивный, мешающий жить).

Здоровый перфекционизм

1. Адекватно оцениваете свои силы
2. Получаете удовольствие от процесса
3. Понимаете **ДЛЯ ЧЕГО** вы это делаете
4. Умеете расставлять приоритеты

Нездоровый перфекционизм

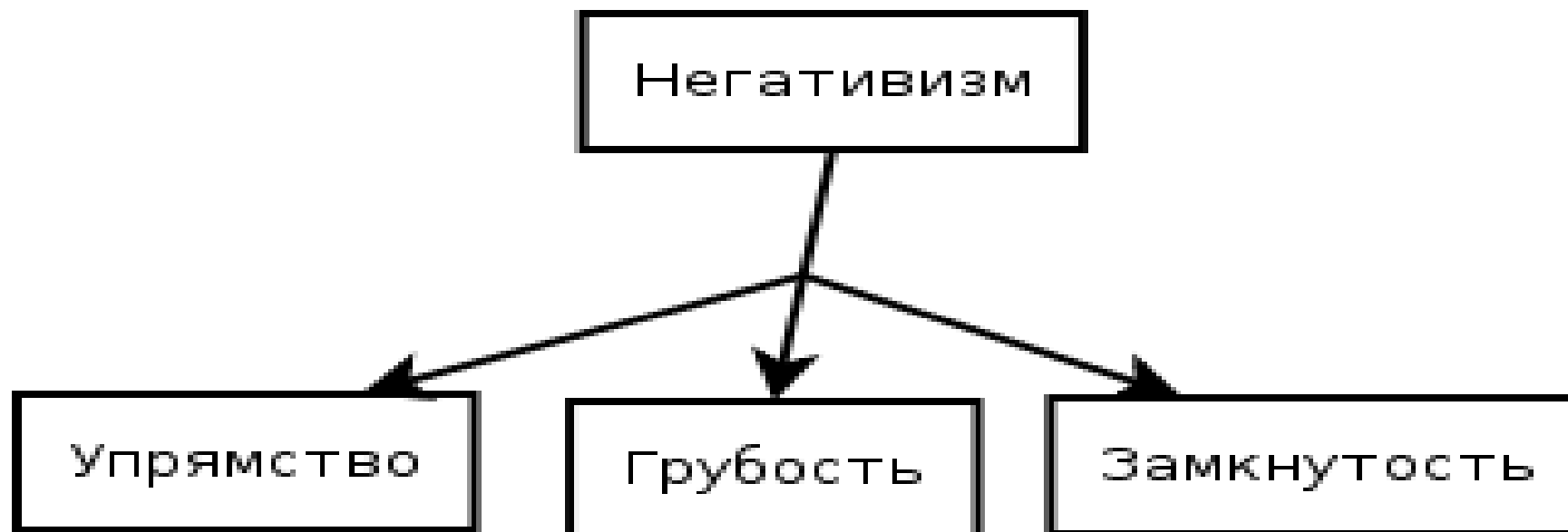
1. Фокусируетесь лишь на неудачах
2. Имеете низкую самооценку
3. Часто разочаровываетесь
4. Стремитесь заслужить похвалу
4. Не умеете расслабляться

Стратегии для преодоления препятствия №6 ПЕРФЕКЦИОНИЗМ

- Стратегия №1 **Определить приоритеты.**
- Стратегия №2 **Достижение целей.**
- Стратегия №3 **занимаемся микроменджментом целей.**
- Стратегия №4 **Считайте плюсы, а не минусы.**
- Стратегия №5 **Начинайте с начала, а не с конечного пункта.**
- Стратегия №6 **Установите железные ограничения .**
- Стратегия №7 **Взгляд со стороны.**

Препятствие №7 Негативизм

Первичное действие при негативизме – это жалобы, осуждение и предсказание катастрофы.



Стратегии для преодоления препятствия №7 НЕГАТИВИЗМ

- Стратегия №1 Благодарность.
- Стратегия №2 Искать бриллианты.
- Стратегия №3 нечего сказать – лучше промолчать.
- Стратегия №4 Внутренний диалог.
- Стратегия №5 Избегать черных дыр.
- Стратегия №6 Найти позитив вокруг себя
- Стратегия №7 Прощение.

Замените высказывания из 1-ой колонки на высказывания из 2-ой

Негативное утверждение

Я не могу это сделать...

Я ничего не могу сделать...

Я не знаю КАК это сделать...

Никто не сможет мне помочь...

Это огромная проблема...

Это невозможно...

Вы неправы...

Вопросы о действиях

Как я могу это сделать?

ЧТО я могу сделать в этой ситуации?

Где узнать, как это сделать?

Кого можно попросить о помощи?

Какие могут быть решения?

Каковы шансы?

Что видите Вы, но не вижу я?

Левченко Милана Викторовна

тел: 8-922-886-87-67

e-mail: milanya.07@mail.ru

инстаграм: levchenkomilana