



ПИСЬМО №188

**Секрет
счастливой
жизни:**

**«Хочу –
Делаю»**



Техника «Делай что хочешь»

1.

Хочу – Делаю

хочу заниматься спортом –
занимаюсь спортом

2.

Не хочу – Не делаю

не хочу ходить по лужам –
не хожу по лужам

3.

Делаю - Не хочу

выплачиваю по кредиту,
но не хочу этого делать

4.

Хочу – Не делаю

хочу похудеть, но ничего
не делаю для этого



Хочешь, чтобы всё было хорошо – **поднимайся на верхний уровень**

Хочу Делаю	Не хочу Не делаю
Делаю Не хочу	Хочу Не делаю



Пример: Выплата кредита.
Можете не платить, но тогда вы берете на себя ответственность за последствия.

Если есть возможность не делать – **не делайте...**

Хочу Делаю	Не хочу Не делаю
Делаю Не хочу	Хочу Не делаю



Пример: Выплата кредита.
Захотите его платить. Вспомните, для чего вы его брали. Это был ваш сознательный выбор. Почувствуйте тот позитив и выплачивайте в состоянии «хочу».

Если нет возможности не делать – то поменяйте отношение, захотите.

Хочу Делаю	Не хочу Не делаю
Делаю Не хочу	Хочу Не делаю



**Делать то,
что любишь,
или любить то,
что делаешь?**

**Порочный круг
из какашек
и ненависти.**



Пример: Бег по утрам.

Если не получается себя заставить, то выбрасывайте эту идею из головы.

Примите эту ответственность.

Если хотите, но не делаете, то перстаньте хотеть и отпустите ситуацию.

Хочу Делаю	Не хочу Не делаю
Делаю Не хочу	Хочу Не делаю



Если хотите и не делаете,
то начните делать!



Пример: Бег по утрам
Если вам это действительно нужно,
то начинайте бегать.

Хочу Делаю	Не хочу Не делаю
Делаю Не хочу	Хочу Не делаю



Если вы здесь...



Хочу Делаю	Не хочу Не делаю
Делаю Не хочу	Хочу Не делаю

То у вас все в порядке с
«Эмоциями и действиями»

Каждое ваше действие
даёт положительную
ЭМОЦИЮ,

А эмоция даёт энергию,
чтобы делать правильные
действия.



Делайте то,
что хотите,

и не делайте
того, чего
не хотите

(секрет счастья)