

# 시각화 확인 트레이닝

## 워크북 Workbook

Awaken mind power

시각화 확인 트레이닝에서 제공되는  
워크북(Workbook)과 오디오파일(mp3), 파워포인트 슬라이드(PPT)은  
(주)오석세스데이에 모든 권한이 있으며  
허락 없이 배포하거나 무단전재를 절대 금합니다.

Copyright © 2016 OHSUCCESSDAY,  
Success Principles Training.  
All Rights Reserved.

[www.ohsuccessday.com](http://www.ohsuccessday.com)

## [목차]

* 트레이닝 프로세스*	-----5p
I. 생각의 힘(원리)	-----5P
A. 생각,에너지,물질과의 관계	-----6P
II. 목표설정	-----7p
A-1. 왜 사람들은 목표설정을 하지 않는 것인가? ?	-----7p
A-2. 무엇이 목표를 현실로 만드는가? ?	-----7p
A-3. 목표 달성을 위한 수단은 무엇인가?	-----7p
B. 원하는 것을 정하라	-----8p
C. Worksheet(1) 삶의 7가지 영역에서 비전 정하기	-----9P
D. Worksheet(2) 101 Goal list	-----11P
E-1. 구체적 목표설정의 위력	-----14p
E-2. 목표설정(Goal setting) 요령	-----15P
F. Worksheet(3) 구체적인 목표설정, 확인문, 행동계획	-----16P
G. Worksheet(4) 브레이크스루골을 만들어라	-----23p
H. Worksheet(5) 5의 법칙	-----24p
III. 자신을 믿어라	-----26P
A. 믿음 vs 의심 상쇄효과	-----26P
B. 시각화 & 확인 작동 과정(flow)	-----28P
IV. 확인(Affirmation)	-----30P
A. 확인의 역할	-----30P
B. 확인의 분류	-----31P
C. 시각화/확언이 결과를 바꾸는 원리	-----32P
D. 성공을 가로막는 브레이크를 풀어라	-----33P
E. 확인 8가지 가이드라인	-----36P
F. 목표와 확인의 차이점	-----38P

G. 확인표준예시-----	38p
H. 자신감(해독)확인-----	39p
I. 확인 효과 증대법-----	41p
J. 확인 선언 실습 Exercise-----	43p
K. 확인 실행법-----	44p
L. 확인 일상생활 적용법-----	45p
M. 행동확인과 목표확인, 턴어라운드 확인-----	46p
N. 미리 엑서사이즈(The Mirror Exercise)-----	48p
O. 확인 내용 정리-----	50p
P. 상황별 확인 적용 정리-----	51p
Q. 시각화 vs 확인 역할비교-----	53p
<b>*과제1*</b> -----	<b>53p</b>
<b>*비전보드 체크리스트 &amp; 제작 6단계*</b> -----	<b>54p</b>
<b>V. 시각화</b> -----	<b>58P</b>
A-1. 시각화의 올바른 이해 -----	58P
A-2 5감에만 의존하는 일반인-----	59p
A-3. 원하는 것을 보는 창조자-----	60p
B. 펠덴크라이시스 시각화 체험실습-----	61P
C. 시각화 구성 6가지-----	62P
C-1. Worksheet(6) 고층빌딩 시각화 체험실습-----	65p
C-2. Worksheet(7) 갈매기드릴 시각화 체험실습-----	68p
C-3. Worksheet(8) 이미지 창고 시각화/단 하나의 이미지-----	69p
C-4. 생각에너지가 유니버스로 전달되는 원리-----	71p
C-5. 시각화명상 4단계(Betty Bethard's 4-STEP)-----	73p
D. 시각화 3단계 비법 -----	76P
D-1. 표면의식과 잠재의식의 연결고리-----	77p
D-2. 시각화 3단계-----	78p

E. 원하는 것을 보고 보는 것을 가져라-----	82p
VI. 감정관리-----	86p
A. 이미 성취한 것처럼 행동하라-----	87P
B. Worksheet(9) Act As If-----	88P
C. Act As If Exercise-----	88p
*과제2*-----	89p
VII.TOP SECRET-----	90p
A. 잭 캔필드가 처음 100만달러를 만들었던 확인-----	90p