**Основные принципы IDEAL-метода Тойча**

IDEAL-метод, разработанный супругами Тойч — это практический инструмент, который помогает осознать связь между мышлением, поведением и жизненными результатами человека, чтобы улучшить результаты.

В основе метода лежит система, объединяющая научные и духовные принципы жизни:

* **Поведение человека подчиняется законам** (как в физике). и их можно выявить, изучить и улучшить.
* **Мысли и убеждения человека формируют его реальность** - меняя их, мы меняем последствия или результаты.
* **Любая проблема имеет причину**, а её решение начинается с понимания этой причины и контрдействий.
* **Духовные принципы** - это правила, соблюдая которые человек достигает максимально эффективной жизни.

Для того, чтобы обеспечить наилучшие результаты в самое короткое время, авторы Метода рекомендуют предпринять следующие шаги:

1. **Считайте себя успешным**. Чтобы стать успешным, вы должны признать себя успешным уже сейчас, несмотря на обстоятельства. Мысли и слова о себе влияют на результат.
2. **Принимайте решения**. Важно понять: решение не является решением, если не действовать в соответствии с ним. Если мы потерпели неудачу, причина проста - мы не научились придерживаться наших решений, отстаивать их и верить в них.
3. **Любите самого себя и других людей**. Истинное саморазвитие начинается с признания своей ценности. Любовь к себе не означает эгоизм — это готовность уважать свои чувства, желания и стремления. Установите дружественность в своем сознании по отношению к другим людям и наслаждайтесь результатами этой дружественности.
4. **Научитесь видеть возможности**. Каждый человек обладает безграничными возможностями и лишь сам ограничивает себя убеждением, что что-то невозможно.
5. **Смотрите на всё как на добро**. Сломайте старую модель разочарования. Мы должны научиться изменять отношение к событиям и людям, видеть весь свой опыт безальтернативно благоприятным.
6. **Завершайте то, что Вы начали**. Модель незавершенности удерживает человека от достижения желаемой цели. Научитесь завершать всё, что вы делаете.

Составитель Тарасова М. Н.