Домашнее задание 2

1. Ежедневно:

Эффективное прощение ( РФП стр 11)

* Использовать сайт selftrans.ru
* Самостоятельно проводить практику с музыкой.
* Использовать запись вебинара
* Дописывать РФП во время выполнения упражнения.
* В Пункт 5 добавить 3 ПУ на качества уверенности.

2. Медитация прощения себя ( psymarket.ru)

3. Практиковать СИМВОЛ УВЕРЕННОСТИ.

4.Стакан воды с установкой на уверенность

5. Конкретизация улучшений в разных областях жизни ( в таблице 10)