**ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | **ВЫПОЛНЕНИЕ** |
| **1** | **Эффективное прощение себя****( использовать сайт selftrans.ru)****Можно медитация прощения****Ежедневно 1 р в день 1, 5 мес.** |  |
|  | **Массаж активных точек с позитивными утверждениями.** |  |
| **2** | **Написать свою биографию с точки зрения своих побед с 21** **Добавлять и дорабатывать** |  |
| **3** | **Загружать позитивные установки о себе С ДЫХАНИЕМ**  |  |
| **4** | **Записывать свои достижения в книгу Славы. Фото своего триумфа. Вечером записывать достижения и хвалить себя.** |  |
| **5** | **Записывать комплименты, которые делают Вам окружающие. Делать себе комплименты. «Коктейль» утром** |  |
| **6** | **Тренируйте и используйте модель уверенного поведения**  |  |
| **7** | **Отмечайте конкретные изменения в поведении в разных сферах жизни с 8**  |  |
| **8** | **Тренируйте осанку уверенного человека. ( у стены)** |  |
| **9** | **Используйте Круг Силы, сначала 7 дней каждый день, ПОТОМ** **1 раз в неделю** |  |

Я \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ обещаю после прохождения тренинга на самом деле выполнять все упражнения и приемы. Я это сделаю потому, что я хочу чувствовать себя более уверенным и легко достигать самых смелых своих целей.

 Подпись\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**УДАЧИ И УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ!**