



ЦЕНТР ПОЗИТИВНОЙ
ПСИХОЛОГИИ
АЛЕКСАНДРА СВИЯША
РАЗУМНЫЙ ПУТЬ

ПУТЬ ИСПОЛНЕНИЯ ЖЕЛАНИЙ

ВЕБИНАР-ПРАКТИКУМ

ТРЕНЕР **МАРИЯ РАЗБАШ**

занятие 4

ЦИТАТА ДНЯ

Разум указывает нам цель, а
страсти уводят от нее.

Ж-Ж. Руссо

ЦИТАТА ДНЯ

У мудреца спросили «Долго ли ждать перемен к лучшему?».

«Если ждать – то долго», - ответил старец.

Работаем с очищением внутреннего пространства

Что еще нам мешает реализовывать свою цель?

Как влияет сегодняшняя ситуация на наши цели?

Написать «обидчику»

Благодарственное письмо

Я благодарю тебя за....

Я благодарю тебя за

Я благодарю тебя за....

Читать вслух и дописывать
21 день!!!

Работаем с очищением внутреннего пространства

1. Проверяем корректность формулировки целей.
Загружаем свою цель
2. Вопрос к своему Подсознанию:
 - ▶ что еще мне мешает достичь свою цель?
 - ▶ кто и что мне мешает делать конкретные шаги в достижении цели?

Проверьте правильность формулировки своего желания

- ▶ Я, мое, мне
- ▶ Настоящее время
- ▶ Включите ОСНОВНЫЕ критерии желания
- ▶ Позитивно
- ▶ Эмоционально
- ▶ Заявляйте сразу главную задачу исполнения желания
- ▶ Указывайте конкретные и гибкие **сроки** реализации желания
- ▶ **КРАТКО и ЧЕТКО**

ПРАКТИКА

Эффективное
прощение
страхов

Окончание сессии эффективного прощения

Использовать исцеляющее дыхание

Мантра Любовь

Медитация Внутренняя улыбка

Медитация Внутренняя улыбка



Визуальная картинка своего желания

- ▶ Подобрать картинки в интернете
- ▶ Подобрать картинки в журналах
- ▶ Сделать коллаж на листе А3 и больше
- ▶ Сфотографировать его и сделать заставку на телефоне.

ЗАДАНИЕ

1. РФП страхов
2. Загрузка целей с дыханием. Вопрос к себе во время дыхания: какие есть еще препятствия для достижения цели.
3. Написать благодарственное письмо «обидчику», ситуации
4. Практиковать медитацию Внутренняя улыбка
5. Сделать коллаж своего желания

Ежедневные задания

1. Утром Записывать свое желание в Ежедневнике
2. Вечером записывать реальные шаги и достижения, которые Вы делали в этот день на пути исполнения желаний
3. Упражнение РФП (себя за недостижение цели, других людей, других объектов), - очищаем внутреннее пространство
4. Практиковать медитацию-визуализацию Исполнения желаний