

12 необходимых навыков

**для уверенности в себе и
влияния на людей
в сложных ситуациях**

11 занятие

Позитивные утверждения

**– это ваша будущая программа
бессознательного поведения, полностью
устраивающая вас**

**С ПУ вы станете совершать действия, которые
приведут вас к нужному вам результату**

С каким настроением легче делать
необходимые действия?

- Впредь я с радостью принимаюсь за все свои дела
- Впредь я воспринимаю домашние дела как радостное создание уюта для себя!

НУ: «Я – ленивая»

1 ПУ - меняете себя, свое поведение

Отныне я сильно изменяю себя и свое поведение.

Отныне я резко повышаю свою активность, инициативность и деловитость.

Отныне я увеличиваю свою активность и инициативность с каждым днем

2 ПУ - меняете свое отношение (убираете негатив)

Отныне я уверена, что я оптимальна в своих усилиях.

Впредь я делаю только самое необходимое с минимальным расходом сил.

Отныне я принимаю себя, отныне я горжусь собой

ПУ про деньги

*Отныне я спокойно и уверенно зарабатываю
достойные меня деньги*

*Впредь я наполняюсь уверенностью в том, что
деньги любят меня и я могу заработать их в
достаточном количестве*

*Отныне я легко сохраняю и приумножаю мои
деньги*

*Отныне я зарабатываю столько денег, сколько
мне требуется*

ПУ про деньги

Отныне я энергично и с удовольствием предпринимаю активные действия, чтобы заработать больше денег

Отныне я легко нахожу способы намного увеличить свой доход и с удовольствием их применяю

Впредь я с удовольствием меняю свою жизнь так, чтобы значительно и постоянно повышать свои доходы

Хотите поменять:

- Неуверенность на уверенность?
- Пассивность на активность?
- Чувство вины на любовь к себе?

Самопрограммирование

Что можно сделать:

- Нарботать новые реакции
- привычки
- увлечения
- способности
- открыть в себе новые качества личности
- новые интересы

Самопрограммирование

1. **Составляете ПУ** для загрузки в Подсознание (по правилам!)
2. **Активно дышите 2-3 минуты** (под музыку для активного дыхания до легкого трансового состояния)
3. Начинаете **мысленно повторять** про себя ваши ПУ (вы стоите и продолжаете активно дышать в ритме музыки)
4. Повторяете мысленно **каждое ПУ примерно 10 раз** (+ представляете себя обладателем новых качеств)

Самопрограммирование

- Кому нельзя использовать Эффективное самопрограммирование?
- Используйте помощь Подсознания в процессе
- Сколько нужно работать с дыханием?
- «Марш в стойло»
- Сколько ПУ можно загружать сразу?

Что еще может помочь:

Аудионастрои:

- «Убираем Идеализацию несовершенства»
- «Убираем Идеализацию общественного мнения»
- «Убираем Идеализацию контроля»

Записать свои ПУ на диктофон и
прослушивать на пороговой низкой
громкости + перед сном

ИД общественного мнения

- Отныне я спокойно отношусь к тому, что думают и говорят обо мне окружающие
- Отныне я действую и принимаю решения, ориентируясь на свои интересы и желания
- Отныне я легко и свободно делаю то, что считаю нужным

ИД своего несовершенства

- Отныне я всегда люблю и одобряю себя!
- Отныне я разрешаю себе заботиться о себе и своих интересах
- Отныне я запрещаю себе сравнивать себя с другими людьми
- Отныне я в любом обществе и в любой ситуации чувствую себя легко и уверенно
- Отныне я горжусь собой и своими достижениями

Сложно попросить о чем-то:

Отныне я легко прошу окружающих меня людей о том, что мне нужно

Отныне я позволяю людям проявлять свои лучшие душевные качества, оказывая мне помощь

Отныне получение помощи от окружающих - это мой способ помочь людям проявить себя с лучшей стороны

Сложно принимать помощь или советы:

Отныне я благодарен окружающим людям за их попытки помочь мне

Отныне я благодарен людям за любую помощь мне, даже если я не пользуюсь ею

Отныне я позволяю людям проявлять свои лучшие душевные качества, оказывая мне помощь

Сложно общаться:

Отныне я принимаю окружающих меня людей такими, какие они есть

Отныне я с удовольствием нахожу и замечая все хорошие качества, которые есть в моем собеседнике

Отныне я ищу и нахожу в людях их достоинства

Считаю, что не могу совершить ошибку:

Отныне я разрешаю себе совершать ошибки

Отныне я легко и спокойно признаю свои ошибки

*Отныне я считаю, что ошибки – это
нормальная часть пути к успеху*

Считаю себя причиной всех событий:

Отныне я беру ответственность только за свою жизнь и свои решения

Отныне я позволяю людям самим быть ответственными за их жизнь и их решения

НУ1 Я тупая, я медленно соображаю

ПУ1 Отныне я быстро и качественно соображаю в любой ситуации

НУ2 Я медленно обучаюсь

ПУ2 Отныне я легко и с удовольствием осваиваю все, что мне необходимо

НУ3 У меня плохая память

ПУ3 Отныне я нахожу способы улучшить мою память и применяю их каждый день

НУ4 Когда на меня раздражаются, кричат, хамят и тп я часто не нахожу, что ответить и потом переживаю из-за этого

ПУ4 Отныне я легко ставлю на место тех, кто проявляет агрессию по отношению ко мне

НУ 5 Я боюсь переспрашивать, много раз подряд, когда мне что-то непонятно

ПУ4 Отныне, когда мне что-то непонятно, я переспрашиваю столько раз, сколько мне необходимо, чтобы понять о чем идет речь

Домашнее Задание

1. **Продолжаем:** Работа с идеализациями, РФП денег
2. Выбрать из своего списка ПУ первоочередные
3. Начать загружать их методом Самопрограммирования
4. Игра-упражнение