

# Вебинар Тайный код подсознания





**ЦЕНТР** ПОЗИТИВНОЙ  
ПСИХОЛОГИИ  
**АЛЕКСАНДРА СВИЯША**  
**РАЗУМНЫЙ ПУТЬ**

Модуль 1

# Настройка на работу с Подсознанием

**занятие 3**

Тренер

**Мария Разбаш**

**Как с помощью подсознания  
сделать свою жизнь УСПЕШНЕЕ?**



# Главная задача

Научиться **сотрудничать** со  
своим подсознанием  
И ПОЛУЧАТЬ **НУЖНЫЕ**  
ПОДСКАЗКИ В НУЖНОЕ **ВРЕМЯ**

# Позитивный настрой

Я легко устанавливаю контакт со своим подсознанием .

Я полностью доверяю своему Подсознанию.

Я радуюсь своим успехам в работе с Подсознанием

Я ценю и люблю свое Подсознание.

Я легко управляю Диалогом со своим Подсознанием

Я легко получают ответы из своего Подсознания

Я легко веду развернутый разговор со своим Подсознанием. **Мое Подсознание – это мощный источник информации, и легко получаю от него ответы на свои вопросы.**

# ПОЗИТИВНАЯ УСТАНОВКА

**МОЕ ПОДСОЗНАНИЕ -**

**– ЭТО МОЩНЫЙ ИСТОЧНИК  
ИНФОРМАЦИИ, В КОТОРОМ ЕСТЬ  
ОТВЕТЫ НА ВСЕ ВОПРОСЫ,  
КОТОРЫЕ Я ЕМУ ЗАДАЮ**

**Я легко веду РАЗВЕРНУТЫЙ диалог  
С ПОДСОЗНАНИЕМ**

# Метод остановки бега мыслей

Считаем от 1 до 8. Визуализируем числа на внутреннем экране . На вдохе рисуем на внутреннем экране цифру, а на выдохе стираем её.

Счет 8 до 1 с визуализацией и дыханием

# Как задавать вопросы Подсознанию?

Только о себе.

Актуальные, важные вопросы

Безальтернативные

Просто и понятно

Коротко

О прошлом и настоящем.

# Автоматическое письмо

## Главная позиция :

Вы – наблюдатель процесса!

Писать текст без активного  
сознательного вмешательства

Условия:

- Спокойная обстановка
- Тишина в голове
- Фокус внимания на потоке информации
- Исключить критику и контроль

# Форма получения информации

1. Отдельные слова
2. Четкие фразы
3. Картинки

ВНИМАНИЕ!

Могут быть отложенные ответы!

# Упражнение «ЧТО МЕНЯ ТРЕВОЖИТ?» 5 мин

Записать вопрос на листе.

1. Настройка. Остановить бег мыслей 20-30 сек

2. Мысленно задавать себе вопросы:

Что меня тревожит?

Слушать ответы и тут же записывать

4. Благодарность за ответы

# Вопросы для автоматического письма

1. Готово ли Подсознание отвечать мне на осознанном уровне

**Какие негативные эмоции привели к этой ситуации**

**Какая ситуация, какое событие, какая встреча?**

**Какие негативные мысли привели к этой ситуации**

**Был ли неосознаваемый заказ подобной ситуации**

**Что мне стоит делать, чтобы**

3. Принимать ответы и тут же записывать

4. Благодарность за ответы

# Неприятная ситуация в прошлом

Неприятная ситуация в прошлом - это совокупность нейронных связей.

Концентрация на :

- визуальной картинке
- эмоциях
- ощущениях в теле

ОПРЕДЕЛИТЕ степень остроты негативного воспоминания по 10 шкале.

Запишите цифру.

# Упражнение «Трансформация прошлого опыта»

1. Увидеть на внутреннем экране проблемную ситуацию прошлого.
2. Внесите ИЗМЕНЕНИЯ на экране:
  - Смыть водой
  - Цветная – черно-белая
  - Расстояние близко –далеко
  - Скорость просматривания «фильма»
  - Прозрачность
  - Смена Размера и цвета рамки

# Кто может ответить?

1. Подсознание
2. Высшее Я
3. Ангелы Хранители
4. Умершие родственники
5. Высокие покровители
6. Возможно, представители низких планов

# ТРЕНИРУЕМСЯ БЫТЬ В ПОТОКЕ



# Работа с болью при помощи Подсознания

Закройте глаза

1. Сконцентрировать свое внимание на болевых ощущениях
2. Представить себе, какой объем жидкости она может занимать?
3. Какого цвета и какой консистенции эта жидкость?

# Работа с болью при помощи Подсознания

4. Представьте себе желтый песок , вылейте эту жидкость на песок , представьте, как она проходит сквозь толщу Земли и сгорает в ее ядре.
5. Посмотрите на мокрый темный песок и представьте, как он высыхает на солнце.
6. Возьмите рукой этот сухой песок и потом стряхните его с рук.

Повторите с п 1 снова несколько раз до исчезновения боли.

# Практические задания

1. Сделать эффективное прощение Подсознания- 1 р. в неделю
2. Загружать **ПУ на работу с Подсознанием**
3. Вести Утренние страницы
4. Тренировка остановки бега мыслей и удержание тишины в голове
5. Тренировка вести расширенный диалог со своим Подсознанием методом автоматического письма
6. Тренировка ВИЗУАЛЬНОГО канала ежедневно 3 - 5 мин.) Техника «Белый экран»
7. **Фри - райтинг – Утренние страницы**