

 ВЕБИНАР

**Тайный код Подсознания**

**Как настроить канал связи с Подсознанием**

 **ТРЕНЕР МАРИЯ РАЗБАШ**

**Занятие 1**

Запишите, что Вы хотите получить в результате занятий

**1**

**2**

**3**

**4**

**5**

**6**

**7**

**ФУНКЦИИ ПОДСОЗНАНИЯ**

1. Сохранение
	* позитивной информации
	* негативных программ, страхов, фобий, причин болезней, подавленные желания
	* генетической памяти
	* эмоциональная память
2. Защита
	* от стрессов
	* неприятных воспоминаний
3. Поддержка и управление поведением
	* ресурсного состояния – наша творческая часть.

**10% - сознание**

**90% - скрыто в Подсознании**

**ЧТО МЕШАЕТ РАБОТЕ С ПОДСОЗНАНИЕМ?**

1. **Эмоциональные блоки**
2. **Сомнения**
3. **Любые эмоции**
4. **Разум и логика**
5. **Идеализация цели – избыточная значимость**
6. **Напряжение в теле**
7. **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**СПОСОБЫ ОСТАНОВКИ БЕГА МЫСЛЕЙ**

 **(СЛОВОМЕШАЛКИ)**

1. Метод вытеснения мыслей ( молитва, мантры, медитация)
2. Метод концентрации внимания на объекте ( точка, дыхание, счет, пульс)
3. Метод использования мыслеобразов ( стирать с доски, заливать вязкой жидкостью, засыпать песком, убирать облака, «Камешки», «Аквариум», «Пустая комната».
4. Интенсивное дыхание

**ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ**

**Нарисовать плакат:**

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

**Развернутая формула Прощения Подсознания**

**Я прошу прощения у своего Подсознания за то, что:**

- игнорировала его.

- не прислушивалась к его советам.

- не верила ему.

- не ценила его советы.

- не обращала внимания на его подсказки.

- не придавала большого значения его советам.

- не верила в его существование.

- не верила в то, что оно может мне помочь.

- сомневалась в нем и его ответах

**Я прощаю свое Подсознание за то, что:**

- оно не вошло ко мне в доверие.

- оно позволило мне не принимать его советов.

- оно отступило от меня со своими советами.

- оно не настойчиво пробивалось ко мне.

- оно не очень внятно и понятно давало мне свои советы.

- оно не было настойчиво в своих советах.

- оно не остановило меня от совершения ошибок.

- оно не смогло достучаться до меня.

**Я забираю энергию из воспоминаний о том, как:**

- не обращала внимания на подсказки подсознания о том, чего не надо было делать

- была уверенна в том, что надо делать не так как оно подсказывало…..

- не правильно приняла решение по поводу своих отношений…..

- сожалела, что проигнорировала советы подсознания не работать с этим человеком

- ругала себя, не приняв подсказки своего подсознания, при принятии важного решения….

- не прислушалась к советам подсознания

**Я полностью стираю воспоминания о том:**

- как позволяла себе игнорировать подсказки своего Подсознания.

- что интуитивно знала, что решение не верно, а принимала его.

- как после неудач ругала себя за то, что не прислушалась к своему Подсознанию.

- как глупо вела себя, не доверяя своему Подсознанию.

- как обидно было осознавать, что знала правильное решение, а не приняла его из-за его нелогичности.

- как я задавливала в себе советы Подсознания, считая это бредом

**Впредь я выбираю**

Впредь я с любовью и благодарностью принимаю советы моего Подсознания.

Впредь я эффективно использую подсказки моего Подсознания.

Впредь я полностью доверяю своему Подсознанию.

Впредь я позволяю своему Подсознанию принимать активное участие в моей Жизни.

Впредь я ценю, уважаю и люблю свое Подсознание.

**Позитивный настрой на работу с Подсознанием**

Загрузить с дыханием следующие установки:

1. Я с любовью и благодарностью принимаю советы моего Подсознания.

2. Я эффективно использую подсказки моего Подсознания.

3. Я полностью доверяю своему Подсознанию.

4. Я позволяю своему Подсознанию принимать активное участие в моей Жизни.

5 Я ценю, уважаю и люблю свое Подсознание.

6. Я легко управляю Диалогом со своим Подсознанием

КАК МОГУТ ЗВУЧАТЬ ОТВЕТЫ ПОДСОЗНАНИЯ

1. Зрительный канал: образы, картинки, цветовые образы
2. Надписи: ДА или НЕТ

 3. Кинестетические реакции: тепло, холод, мышечная реакция и др.

 4. Движение головы

 5. Аудиальный канал

 6. Пальцевой метод

 7. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

МЕТОДЫ РАБОТЫ С ПОДСОЗНАНИЕМ

Как можно обращаться к моему подсознанию?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Как я буду получать ответ «ДА»?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Как я буду получать ответ «НЕТ»?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**ЭТАПЫ ДИАЛОГА С ПОДСОЗНАНИЕМ**

* Установление тишины в голове
* Создание сигнальной системы

 «Да – нет»

* Установление расширенного диалога с Подсознанием
* Выход
* БЛАГОДАРНОСТЬ ЗА ДИАЛОГ

**Вопросы для диалога с ПОДСОЗНАНИЕМ.**

­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­-\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Покажись мне, пожалуйста!

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Есть ли у тебя имя?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Как к тебе обращаться?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 Какой вид отдыха тебе нравится? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Какая музыка тебе нравится?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

В какое время лучше общаться с тобой?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Как лучше выходить на контакт с тобой?

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Практическое задание на дом**

1. Сделать эффективное прощение Подсознания- 3 раза
2. Тренировка остановки бега мыслей – 5 мин в день
3. Работа по удержанию зрительных образов

- 5 мин в день

 4. Поработать с вопросами к своему Подсознанию