**Занятие 5**

 **2 шаг Технологии осознанной самотрансформации личности**

**Меняем свои убеждения**

1. Выявляем свои негативные убеждения
2. Создаем позитивные установки
3. Загружаем позитивные установки в подсознание

**Источники негативных программ**

* Младенчество
* Детство и общение с родителями
* Личный опыт
* Авторитетное окружение
* Влияние социума ( СМИ, астрологи, гадания и прочее)

**ВЫЯВЛЯЕМ СВОИ НЕГАТИВНЫЕ ПРОГРАММЫ**

1. **Припомнить все те мысли, которые порождают у вас нерадостные переживания**. ***И сразу записать!***
2. **Проанализировать убеждения, записанные в развернутой формуле прощения**
3. **Запросить из Отдела Готовых Решений Подсознания**

**( в Диалоге с Подсознанием)**

1. **Ограничивающие убеждения при загружке целей**
2. **Проанализировать мысли:**
* **О себе**
* **Своих способностях**
* **Умении достигать цели**

|  |  |
| --- | --- |
| **Негативные программы** |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

**Работа с болезненными вспоминаниями прошлого ( см. 3 и 4 п РФП)**

1. **Работа с помощью дыхания – убираем негативный блок из болезненного воспоминания прошлого**

1.)Дыщать 3 мин

2) Дыхание продолжаем 3 – 5 – 10 мин ( по необходимости можно продолжить) и вспоминаем болезненную ситуацию. Мысль, которая сопровождает эту работу: я убираю энергетический блок из этого восопминания

3. Дыхание 1 – 2 мин – я полностью стираю этот блок из своего тела.

Теперь это воспоминание тановися энергетически пустым

4. Дыхание 1 - 2 мин : теперь запололняюсь энергией уверенности и спокойствия ( например)

Одну ситуацию можно отрабатывать и несколько раз, если есть неприятные ощущения в теле или воспоминания по-прежнему приносят болезненные реакции.

**2. Переписать негативную историю прошлого**

**Домашнее задание 5**

1.Записать в таблицу негативные мысли о себе

2. Провести Диалог с Подсознанием

Вопрос к Подсознанию:

Какие у меня есть негативные программы , записанные в разное время?

3. Записать в таблицу негативные программы из РФП

4. Проработать болезненную ситуацию Прошлого с помощью дыхания

5. Активизировать общение с тем человеком, который достиг цель, подобную Вашей.

**Создание Карты Желаний** - продолжаем с ней работать.

**Ежедневные задания**

**Утром**

1. Записывать цели и качество силы в ежедневнике. Каждый день. Лучше писать левой рукой. Корректировать по мере необходимости.

2. Загрузите качество Силы и цели с дыханием ( по 3-4 мин на каждую цель)

* Во время дыхания : используйте корректировку цели и проверьте сроки выполнения цели
* Задавать себе вопрос во время дыхания

Что надо делать для достижения цели? записать сразу и выполнять

**Вечером**

* Вести Дневник Достижений - 5 фактов, которые были за день
* Визуализация цели
* Медитация Благодарности