



ЦЕНТР ПОЗИТИВНОЙ
ПСИХОЛОГИИ
АЛЕКСАНДРА СВИЯША
РАЗУМНЫЙ ПУТЬ

ПУТЬ ИСПОЛНЕНИЯ ЖЕЛАНИЙ

ВЕБИНАР-ПРАКТИКУМ

ТРЕНЕР **МАРИЯ РАЗБАШ**

занятие 4

ЦИТАТА ДНЯ

«Темнота не может разогнать темноту: на это способен только свет. Ненависть не может уничтожить ненависть: только любовь способна на это»

Мартин Лютер

Главное в прощении

- ▶ Не пытайтесь простить - просто прощайте
- ▶ Не закливайтесь на прошлом,

Вы способны на гораздо большее, чем сами считаете.

Ваше настоящее Я - в вашем сердце.

- ▶ Негативные вибрации снижают Ваши собственные вибрации
- ▶ Усиливайте любовь в своем сердце и с каждым днем Вы будете видеть положительный результат.
- ▶ Сосредоточьтесь на том, чтобы стать лучше
- ▶ Помните: не бывает идеальных людей

Написать «обидчику»

Благодарственное письмо

Я благодарю тебя за....

Я благодарю тебя за

Я благодарю тебя за....

Читать вслух и дописывать
21 день!!!

ПРАКТИКА

Эффективное прощение

Окончание сессии эффективного прощения

Использовать исцеляющее дыхание

Мантра Любовь

Медитация Внутренняя улыбка

Медитация Внутренняя улыбка

The background features abstract, overlapping geometric shapes in various shades of green, ranging from light lime to dark forest green. These shapes are primarily located on the right side of the frame, creating a modern, layered effect. The rest of the background is plain white.

ЗАДАНИЕ

1. РФП себя/ работы/ других людей/ денег/
2. РФП себя за не реализацию желаний
3. Благодарственное письмо «обидчику», ситуации
4. Медитация «Внутренняя улыбка»

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 Энергетический шар своего желания
4. Практиковать медитацию-визуализацию Исполнения желаний