



ЦЕНТР ПОЗИТИВНОЙ
ПСИХОЛОГИИ
АЛЕКСАНДРА СВИЯША
РАЗУМНЫЙ ПУТЬ

ПУТЬ ИСПОЛНЕНИЯ ЖЕЛАНИЙ

ВЕБИНАР-ПРАКТИКУМ

ТРЕНЕР **МАРИЯ РАЗБАШ**

занятие 1

ЦИТАТА ДНЯ

Мечтай так, словно будешь
жить вечно; живи так,
словно умрешь сегодня.

Джеймс

Дин

Технология осознанной самотрансформации ЛИЧНОСТИ

0. определение с задачами на 1 этапе
 1. Очищение внутреннего пространства
 2. Меняем свои мысли на лучшие
 3. Формулируем цели
 4. Работаем с целями, убираем дополнительные препятствия и составляем план достижения цели
- Достигаем результат.

Ступени исполнения желаний

1. Определяемся со своими желаниями. Выделяем главное . Критерии исполнения желаний.
2. Убираем препятствия на пути исполнения желаний.
3. Закладываем позитивные мысли, нацеленные на реализацию желаний
4. Активизируем ресурсы Подсознания.
Корректируем желание.
5. Создаем конкретный план реализации желания со сроками выполнения
6. Аккумулируем энергию на реализацию желаний
7. Благодарность за реализацию желания. Постановка новых желаний

Движение от мечты к реализации

Получение желаемого
Радость обладания

Энергия Благодарности

Мечта
Хорошо бы

Энергия Воображения

Цель
План реализации
Я могу
Я делаю

Энергия Действий

Желание
Я это хочу!

Энергия Намерения

О. Шаг Как определиться с целями?

- ▶ Опишите ситуацию своей жизни на сегодняшний момент (не эмоции, а события).

(У меня никак не получается заработать на квартиру, не складываются отношения в семье, непонимание с родителями, со здоровьем все плохо)

Анализ жизненной ситуации

1. Какие изменения в своей жизни я вижу в современных условиях

2. Опишите ситуацию своей жизни на сегодняшний момент (не эмоции, а события).

(Мне платят мало денег, я потерял работу, у меня плохое здоровье, ссорюсь с мужем, не могу заработать на квартиру, родители все время ругаются, у меня ничего не получается в жизни)

Работа по анализу жизненной ситуации

3. Возьмите ответственность на себя за все, что происходит в вашей жизни

► **Переформулируйте свои проблемы так, что именно вы сами создали себе проблемы**

Я сам выбрал такую работу, на которой мне мало платят

Я не умею строить отношения с девушкой

Я не забочусь о своем здоровье

Я выбрал зависеть от родителей

Я не могу снять квартиру или заработать на нее

Работа по анализу жизненной ситуации

4. Записать 2 - 3 ОСНОВНЫЕ задачи

- ▶ Выберите ту задачу, над которой вы будете работать в первую очередь
- ▶ Выбираем ту задачу, решение которой будет выводить и другие ситуации на новый уровень

ЗАДАНИЕ



Вопросы к списку 100 желаний

- ▶ Записать 100 желаний
- ▶ Выделить актуальные желания
- ▶ Выделить те желания, которые можно реализовать в течение 14 дней
- ▶ Выделить то желание, которое можно реализовать за 72 часа

Задачи на этапе анализа жизненной ситуации

- **Определить** чего на самом деле **Вы** хотите
- **Использовать Подсознание** для определения своих желаний. Ответы "Да" и "Нет".
- **Получать поддержку Вселенной** на пути исполнения желаний.
- **Включить энергию намерения** для воплощения твоих желаний.
- **Начать двигаться** к поставленным целям.
- **Визуализация** своего желания.

В каких областях жизни устанавливаем желания

1. Деятельность /Работа /Бизнес.
2. Личная и семейная жизнь. Какие отношения с близкими
3. Материальная сфера
4. Здоровье
5. Личностный рост.
6. Творчество
7. Образование
8. Досуг. Отдых.
9. Общение.

Вопрос «ЧТО Я ХОЧУ?»»

Настройка работы с подсознанием

1. Установить тишину в голове.
2. Вопрос к Подсознанию

Я обращаюсь к той части своего Подсознания, которая отвечает за мои основные задачи и желания в Жизни на данный момент.

Я прошу дать мне ответ:

- ▶ Какие сейчас мои основные желания?
- ▶ Какие мои основные желания до конца 2020?
- ▶ Какие мои главные, основные желания?
- ▶ Какая есть еще дополнительная информация о моих желаниях?

Медитация - визуализация своего желания



В каких областях жизни устанавливаем желания

- ▶ Деятельность /Работа /Бизнес. Где, в какой должности, карьера, доход, какие обязанности выполняете, отношения с коллективом
- ▶ Личная и семейная жизнь. Какие отношения с близкими
- ▶ Материальная сфера (квартира, дом, машина, ремонт, мебель и д.)
- ▶ Здоровье, конкретные показатели, если необходимо)
- ▶ Личностный рост. Развитие необходимых качеств, творчество, образование
- ▶ Досуг. Отдых. Где, с кем , когда
- ▶ Общение. С кем и где, когда

Работа по анализу жизненной ситуации

- ▶ Запишите главные показатели, как Вы узнаете о том, что цель достигнута

Письменно ответить на вопросы

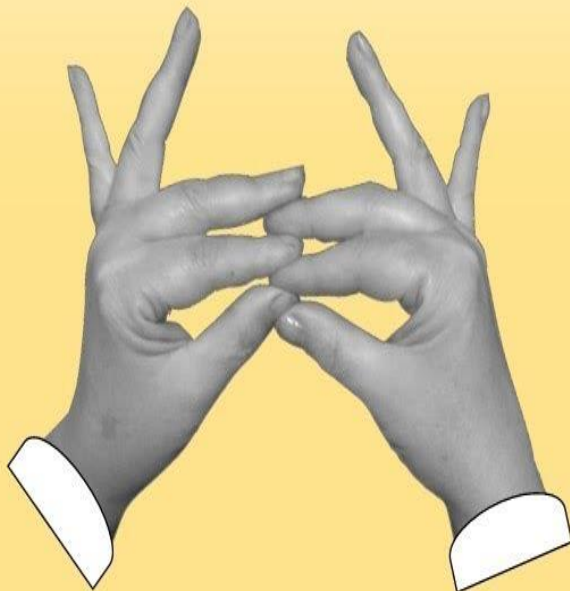
1. Что вижу (какие картины возникают):
2. Что ощущаю (телесные реакции):
3. Что чувствую (эмоции):

Критерии исполнения желаний

- ▶ Критерии желания
- ▶ Какие эмоции будут в Вас, когда желание воплотится в жизнь
- ▶ Как будет организована жизнь
- ▶ Как будет реагировать окружение
- ▶ Как это повлияет на другие области жизни

Мудра

«Энергия желания»



**ЕСТЬ ЖЕЛАНИЯ - будут
ВОЗМОЖНОСТИ.**

**Будут действия -
появится результат**

Энергетический шар своего желания



ЗАДАНИЕ

1. Написать список желаний. Использовать работу с Подсознанием.
2. Выполнить желание на 72 часа
3. Выбрать основное желание
4. Визуализировать свое желание ежедневно.
5. Ежедневно желать упражнение Энергетический шар своего желания
6. Использовать Мудру «Энергия Желание» для концентрации энергии и фокусировки мысли
7. Завести дневник Успеха. Записывать ежедневно свои успехи в продвижении по пути исполнения желаний