**Занятие 4**

**Эмоция – это реакция организма в ответ на сравнение реальности со своими ожиданиями.**

**Эмоция – это энергетическая реакция организма в ответ на сравнение реальности со своими ожиданиями.**

**Эмоция – это реакция организма в ответ на сравнение реальности со своими ожиданиями, изменяющая энергетическое состояние человека.**

**Управление поведением человека**

**Как возникают эмоции?**

****

 **Как возникают энергетические блоки?**

* **Ситуация**
* **Сравнение ее с ожиданиями**
* **Энергетическая реакция**
* **Создание энергетического заряда , направленного на приведение ситуации в соответствие с желаемой ( по поводу несоответствия человека или ситуации Вашим ожиданиям) .**
* **Повторение подобной ситуации.**
* **Создание избыточного заряда и накопление эмоционального блока.**

 **КАК УБРАТЬ «СВЕЖИЕ» НЕГАТИВНЫЕ ЭМОЦИИ**

**1.Совершите какое-то эмоциональное действие**

* **отлупить подушки**
* **мять и рвать бумагу**
* **взять фломастер и интенсивно закрасить им весь лист бумаги.**

**2.Фитнес, бег, плавание, тренажеры, боксерская груша**

**3.Рассказать себе, глядя в зеркало**

**4.Написать все то, что хотели бы сказать «обидчику» ( но не посылать ему). Потом сжечь или выкинуть написанное.**

**5.Прокричаться**

**6. Короткая формула Прощения**

**7. Медитация Прощения себя и других**

**8. Рассказать «случайному попутчику»**

**9. Поплакать**

**10. Выдохнуть негативные эмоции**

**11 Вбираем колючие лучи**

 **Очищение накопленных негативных эмоций в прошлом**

* **Эффективное прощение**
* **Читаем формулу прощения**
* **Медитации прощения**
* **Используем высокоэнергетические состояние экстрим, секс, танцы**
* **Специальные техники**

**( одитинг, холотропное дыхание, расстановки, Тета – хилинг и др )**

**РАЗВЕРНУТАЯ ФОРМУЛА ПРОЩЕНИЯ другого человека**

Я прошу прощения у \_\_\_\_\_\_ за то, что \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Я прошу прощения у \_\_\_\_\_\_ за то, что \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Я прошу прощения у \_\_\_\_\_\_ за то, что \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Я прошу прощения у \_\_\_\_\_\_ за то, что \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Я прошу прощения у \_\_\_\_\_\_ за то, что \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Я прошу прощения у \_\_\_\_\_\_ за то, что \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Я прошу прощения у \_\_\_\_\_\_ за то, что \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Я прошу прощения у \_\_\_\_\_\_ за то, что \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Я прошу прощения у \_\_\_\_\_\_ за то, что \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Я прошу прощения у \_\_\_\_\_\_ за то, что \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Я прошу прощения у \_\_\_\_\_\_ за то, что \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Я прошу прощения у \_\_\_\_\_\_ за то, что \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Я прошу прощения у \_\_\_\_\_\_ за то, что \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Я прошу прощения у \_\_\_\_\_\_ за то, что \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Я прошу прощения у \_\_\_\_\_\_ за то, что \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Я прошу прощения у \_\_\_\_\_\_ за то, что \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Я прошу прощения у \_\_\_\_\_\_ за то, что \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Я прошу прощения у \_\_\_\_\_\_ за то, что \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Я прошу прощения у \_\_\_\_\_\_ за то, что \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**2. Я прощаю \_\_\_\_\_\_\_\_**

Я прощаю \_\_\_\_\_\_\_\_ за то, что \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Я прощаю \_\_\_\_\_\_\_\_ за то, что \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Я прощаю \_\_\_\_\_\_\_\_ за то, что \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Я прощаю \_\_\_\_\_\_\_\_ за то, что \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Я прощаю \_\_\_\_\_\_\_\_ за то, что \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Я прощаю \_\_\_\_\_\_\_\_ за то, что \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Я прощаю \_\_\_\_\_\_\_\_ за то, что \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Я прощаю \_\_\_\_\_\_\_\_ за то, что \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Я прощаю \_\_\_\_\_\_\_\_ за то, что \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Я прощаю \_\_\_\_\_\_\_\_ за то, что \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Я прощаю \_\_\_\_\_\_\_\_ за то, что \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Я прощаю \_\_\_\_\_\_\_\_ за то, что \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Я прощаю \_\_\_\_\_\_\_\_ за то, что \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Я прощаю \_\_\_\_\_\_\_\_ за то, что \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Я прощаю \_\_\_\_\_\_\_\_ за то, что \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Я прощаю \_\_\_\_\_\_\_\_ за то, что \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Я прощаю \_\_\_\_\_\_\_\_ за то, что \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Я прощаю \_\_\_\_\_\_\_\_ за то, что \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Я прощаю \_\_\_\_\_\_\_\_ за то, что \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Я прощаю \_\_\_\_\_\_\_\_ за то, что \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Я прощаю \_\_\_\_\_\_\_\_ за то, что \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Я прощаю \_\_\_\_\_\_\_\_ за то, что \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**3 Я забираю энергию из воспоминаний о**

Я забираю энергию из воспоминаний о

Я забираю энергию из воспоминаний о

Я забираю энергию из воспоминаний о

Я забираю энергию из воспоминаний о

Я забираю энергию из воспоминаний о

Я забираю энергию из воспоминаний о

4**. Я полностью стираю воспоминаниями о**

Я полностью стираю с воспоминаниями о

Я полностью стираю с воспоминаниями о

Я полностью стираю с воспоминаниями о

Я полностью стираю с воспоминаниями о ­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­\_

Я полностью стираю с воспоминаниями о

Я полностью стираю с воспоминаниями о \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5 **Впредь я выбираю ( как относиться к \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_):**

Впредь Я с любовью и благодарностью полностью прощаю \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ и принимаю его таким, какой он есть ( какая она есть)

Впредь я выбираю спокойно относиться к любому поведению \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Впредь я благодарю \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ за тот опыт, который он мне дал

Впредь я выбираю строить \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_( доброжелательные и уважительные) отношения с \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Я полон/а сил энергии и здоровья

Впредь я выбираю жить в гармонии с собой и с окружающим миром

**Задания 4**

1. Написать ( ручкой в тетради) Развернутую формулу прощения на другого человека.

2. Работать с РФП себя и других 1 – 2 раза в день по 20 -25 мин.

 ВНИМАНИЕ

 Делать паузы, если есть дискомфорт в теле и дышать в это место, до исчезновения симптомов.

Если есть противопоказания, использовать только письменную форму работы в Прощением И Медитацию Прощения.

3. Использовать методы убирания свежих негативных эмоций

4. **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