



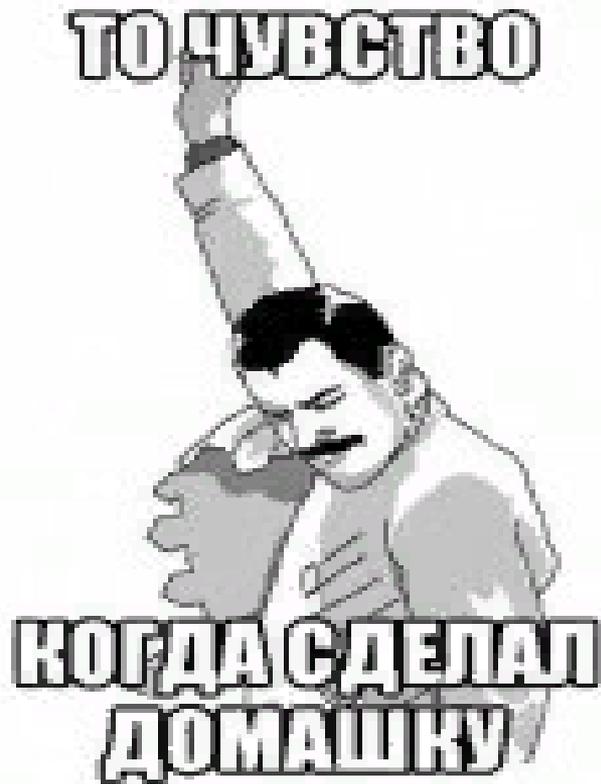
Чувство вины прощай!

Занятие 3.

Методы работы с
РФП. Техника эффективное прощение и работа
по ней.

Тренер Ольга Керимова

Проверяем домашку:))





Что делаем

Вторая часть приема Эффективное прощение – это загрузка Развернутой формулы прощения себе в Подсознание.



Что делаем

Прием называется эффективным потому, что на время загрузки команд мы снижаем критическую функцию нашего Разума за счет использования активного дыхания.

Как делаем

**То есть сначала вы часто и глубоко
дышите открытым ртом, только стоя.**

Как делаем.

Через 2-3 минуты такого активного дыхания вы можете начать давать себе команды, которые уже не будут блокировать ваш Разум.



Поначалу могут возникнуть разные неприятные состояния – это нужно перетерпеть. Может быть головокружение, покалывание, тремор мышц тела, могут скрючивать пальцы рук и так далее.



Если при повторении фраз на одной из них у вас возникнет сильное болевое ощущение в какой-то точке тела, то вам нужно сразу же убрать боль с помощью приема Исцеляющее дыхание.



Если при повторении фраз на одной из них у вас возникнет сильное болевое ощущение в какой-то точке тела, то вам нужно сразу же убрать боль с помощью приема Исцеляющее дыхание.

Во избежание осложнений для здоровья прием «Эффективное прощение» категорически запрещается использовать следующим категориям людей:

- Беременным на любой стадии беременности и в течение 6 месяцев после родов.
- Лицам, состоящим на учете у психиатра по поводу любого психического заболевания. Либо лицам, принимающим успокаивающие лекарственные средства.
- Лицам, имеющим высокое артериальное давление, особенно в состоянии криза. Лицам с очень низким давлением тоже не рекомендуется работать с этим приемом.
- Лицам, недавно (меньше 3-х месяцев) перенесшим сложные операции (включая операции на глаза).
- Лицам, находящимся в тяжелом состоянии из-за любого заболевания либо сильной травмы.



Важно!

- Во время дыхания могут прийти новые фразы и мысли (это помощь подсознания)
- Не прекращая дыхания записываем их.
- Используем эти фразы при прощении

Где соломку подстелить?

- ▶ Как только вы захотите начать работать с прощением, у вас может возникнуть сильное внутреннее сопротивление – это ваш инстинкт выживания будет отговаривать вас от любых изменений. Любое изменение таит в себе опасность, и ваш инстинкт выживания приложит все усилия, чтобы вы ничего не меняли.

Где соломку подстелить?

- ▶ "Марш в стойло"
- ▶ Люди, техника, обстоятельства.
- ▶ Все это тоже нужно спокойно и отстраненно перетерпеть. Где-то через три-четыре недели все это страсти улягутся, и больше не будут возвращаться к вам. Если, конечно, под влиянием этих неприятностей вы снова не провалитесь в переживания, то есть вернетесь в ваше «стойло».



**И вам желательно уложить повторение
всех ваших фраз в 45-50 минут одной
дыхательной сессии.**



Формируем привычки

Не используем слова "вина", "виновата", "извините"

- Извините, что беспокою вас
- Извите, но я не согласен
- Извините, что я не не смог(ла)
- Я знаю, насколько вы заняты, но я хотел бы ,,,, Сейчас возможно?
- Это интересная перспектива. Вот что я об этом думаю
- Что-то пошло не в том направлении, которое я планировал. Вот как я это исправлю.

Формируем привычки

Не используем слова "вина", "виновата", "извините"

- ▶ Извините, если я объяснил не очень доходчиво
- ▶ Извините, что я вас задержал
- ▶ Извините, здесь опечатка
- ▶ Спасибо, что вникли во все, что я сказал
- ▶ Спасибо, что дождались
- ▶ Спасибо, что обратили мое внимание, здесь опечатка

Домашнее задание.

- - Дневник ответственности
- - Применяем эффективное прощение
- - Используем нейротренажер зона "Избавляемся от чувства вины")
- Упражнение "у кассы".
- Заменяем извинения
- Тест и анкета



Вопросы?

