



ЦЕНТР ПОЗИТИВНОЙ
ПСИХОЛОГИИ
АЛЕКСАНДРА СВИЯША
РАЗУМНЫЙ ПУТЬ

ПУТЬ ИСПОЛНЕНИЯ ЖЕЛАНИЙ

ВЕБИНАР-ПРАКТИКУМ

ТРЕНЕР **МАРИЯ РАЗБАШ**

занятие 7

ЦИТАТА ДНЯ

«Ни одно желание не дается тебе
отдельно от силы, позволяющей его
осуществить. »

Ричард Бах

Программа осознанной самотрансформации личности

- ▶ Активизируем ресурсы для достижения цели
- ▶ Помощь Подсознания для активизации ресурсов
- ▶ Медитация

НАШ РЕСУРС В ДОСТИЖЕНИИ ЦЕЛИ

Какими людьми себя окружать?

В зависимости от того, где Вы больше
получаете энергии:

ОДОБРЯЮТ или
ОТГОВАРИВАЮТ

ПОДДЕРЖИВАЮТ или
ОСУЖДАЮТ

ПОМОГАЮТ или
ШАНТАЖИРУЮТ

Позитивные мысли о реализации целей

Впредь с легко достигаю СВОИХ ИСТИННЫХ ЦЕЛЕЙ
Впредь я выбираю активно действовать для достижения своих
целей

Впредь я выбираю быть уверенным в достижении своей цели

Впредь я выбираю верить в свои возможности

Впредь я выбираю использовать все шансы для достижения
цели

Впредь я выбираю активно привлекать помощников для
достижения цели

Впредь я выбираю верить в то, что цель будет достигнута

Впредь я выбираю наполняться энергией для достижения цели

Впредь я выбираю окружающих, которые поддерживают и
вдохновляют меня для достижения цели

Впредь я выбираю быть решительным/ной при достижении
цели

Впредь я выбираю всегда четко видеть свою цель

Впредь я выбираю четко видеть все действия для достижению
цели

Впредь я выбираю энергично достигать своих целей.

Впредь Я ИДУ ПО ЖИЗНИ ЛЕГКО

Впредь Я всегда НА ВОЛНЕ УДАЧИ

Работа с Подсознанием

- ▶ Настройка на работу с Подсознанием. Достичь тишины в голове
- ▶ Я обращаюсь к той части своего Подсознания , которая отвечает за реализацию моих желаний
- ▶ 1. В чем мое главное желание на данный момент
- ▶ 2. Что мне надо сделать, чтобы мое желание реализовалось?
- ▶ 3. Кого мне надо привлечь, чтобы реализовать свое желание?
- ▶ 4. Как самый простой шаг я могу сделать прямо сейчас, чтобы быть ближе к своему желанию?
- ▶ 5. Кто еще может мне помочь в достижении моего желания
- ▶ 6. Кого мне стоит поблагодарить за исполнение моего желания?
- ▶ 7. Какая есть еще дополнительная информация о моем желании и его реализации?

АКТИВИЗИРУЕМ РЕСУРСЫ ДЛЯ ИСПОЛНЕНИЯ ЖЕЛАНИЙ

- ▶ Активизируем ресурсы подсознания для реализации желаний
- ▶ Акцент на окружении. Кто может помочь, вдохновить на достижении цели

Арт практика моделирующий рисунок

- ▶ Всегда рисуем на определенную тему
- ▶ Записываем основные слова по теме – 2 мин
- ▶ Используем важные элемент – округление
- ▶ Записываем впечатления, идеи, ощущения после рисунка

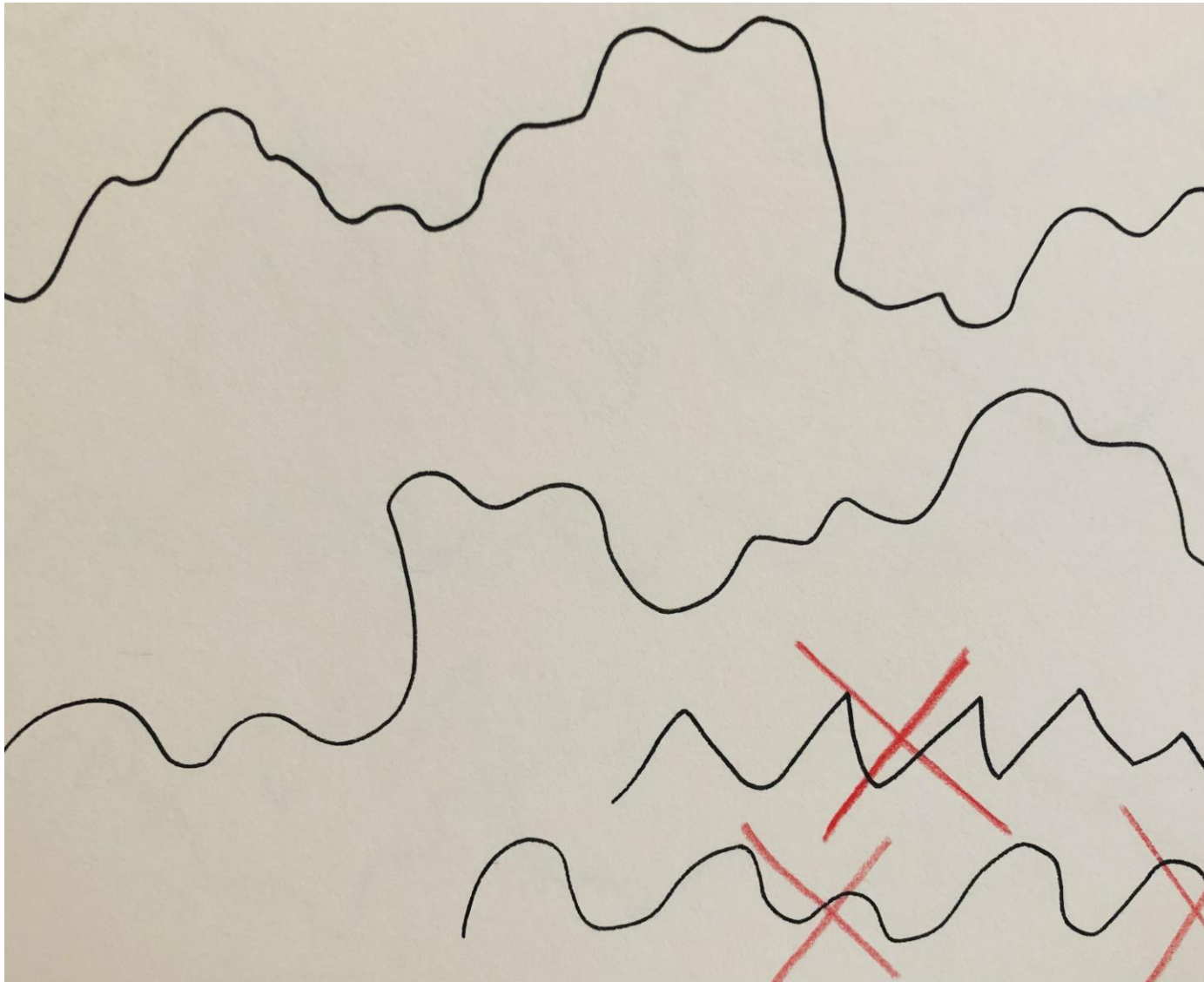
Алгоритм Нейрографического рисунка

1. Тема и дата
2. 2 минуты записываем все слова по теме
3. Выносим на лист круг - Желание (анализ своих ощущений)

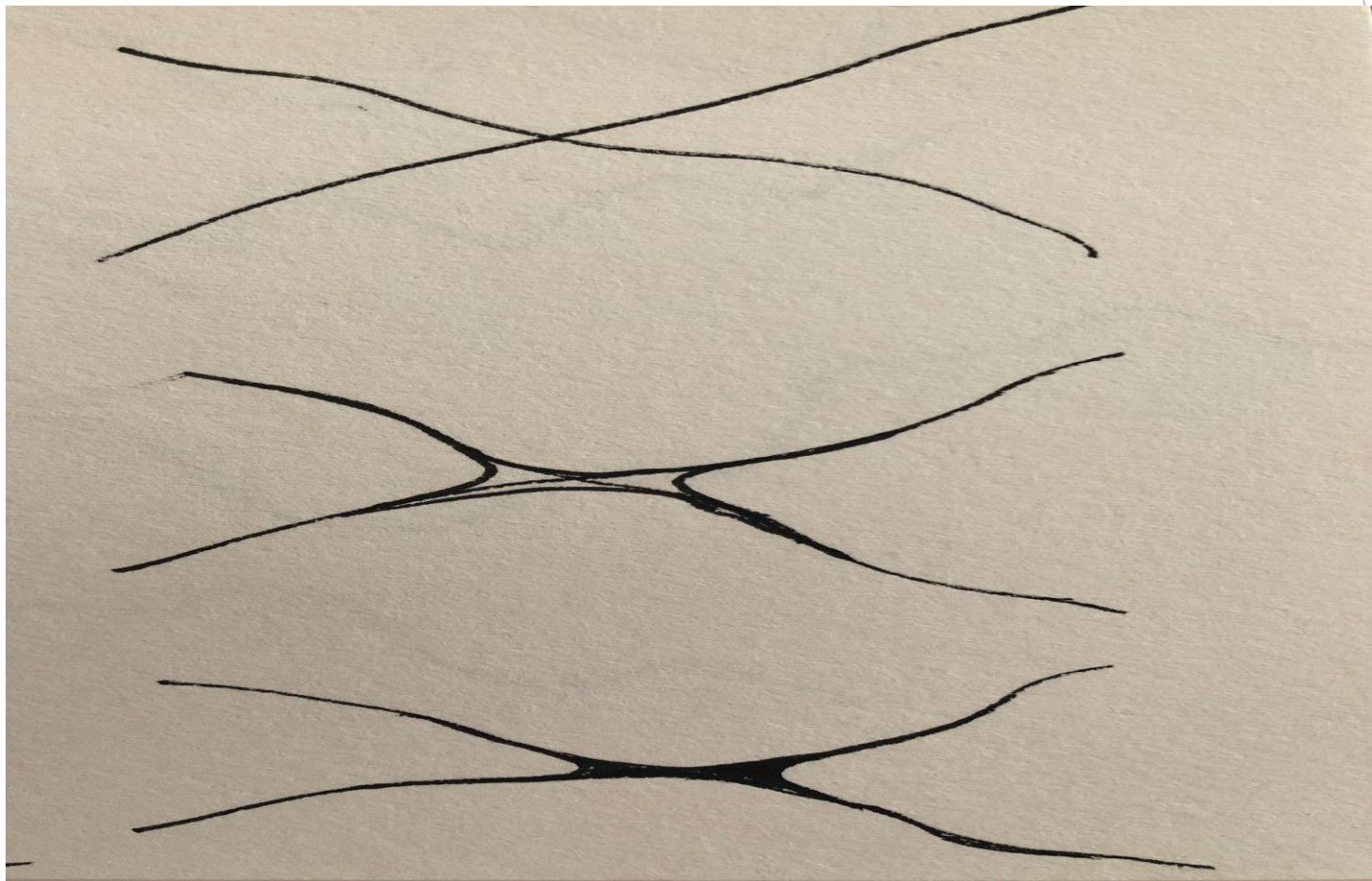
ЗАПИСЫВАЕМ СВОИ ИНСАЙТЫ И ОЩУЩЕНИЯ НА ВСЕХ ЭТАПАХ

4. Дополнительные круги - ресурсы (документы, деньги, люди, и пр)
5. Дополнительные круги - Подарки, неосознаваемые ресурсы
6. Проводим нейролинии , с намерением внести энергии (целеустремленность, радость, уверенность и др)
7. Техника округления всех пересечений
8. Вносим цвет
9. Фиксируем основное желание - круг рисуем, обводим более толстым фломастером
10. Проводим Линии Вселенной. Энергия благодарности
11. **Записываем свои ощущения и инсайты.**

НейроЛиния



Прием округления (сопряжения)



ЗАДАНИЕ

1. РФП (по необходимости)
2. Работа с Подсознанием по загрузке ПУ и вопросы по реализации цели. Записывать инсайты
3. Работа с активизацией своих ресурсов:
Арт-практика. Нарисовать 2-3 рисунка по алгоритму и записывать свои ощущения и инсайты
4. ДЕЛАТЬ КОНКРЕТНЫЕ ШАГИ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ЦЕЛИ

Ежедневные задания

1. Утром Записывать свое желание в Ежедневнике и **главные ПУ**
2. Вечером записывать реальные шаги и достижения, которые Вы делали в этот день на пути исполнения желаний
3. Упражнение РФП (себя за недостижение цели, других людей, других объектов), - очищаем внутреннее пространство
4. Практиковать медитацию-визуализацию Исполнения желаний
5. Писать свое эссе Моя счастливая жизнь с исполненным желанием