



ЦЕНТР ПОЗИТИВНОЙ
ПСИХОЛОГИИ
АЛЕКСАНДРА СВИЯША
РАЗУМНЫЙ ПУТЬ

ПУТЬ ИСПОЛНЕНИЯ ЖЕЛАНИЙ

ВЕБИНАР-ПРАКТИКУМ

ТРЕНЕР **МАРИЯ РАЗБАШ**

занятие 2

ЦИТАТА ДНЯ

Мудрость заключается в том, чтобы научиться использовать свои желания так, чтобы можно было ими и собой гордиться — до конца своих дней.

Ричард Гир

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.**

Мои основные желания

1. Выбрать главное, основное желание
2. Увидеть возможности , как объединить желания, поставить их в соподчинение
3. Сформулировать желания

Определяемся с основным желанием



Главные критерии грамотно сформулированного желания

- ▶ Я, мое, мне
- ▶ Настоящее время
- ▶ Включите ОСНОВНЫЕ критерии желания
- ▶ Позитивно
- ▶ Эмоционально
- ▶ Заявляйте сразу главную задачу исполнения желания
- ▶ Указывайте конкретные и гибкие сроки реализации желания

Убираем препятствия на пути исполнения желаний

Убираем страхи, сомнения и

беспокойства:

Я боюсь, что....

Не время

Не получится

Не достоин/а

Не хватит денег

Не хватит энергии

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?

Энергетический шар своего желания



Тема благодарности

1. Заведите привычку благодарить за все, что Вы получаете в жизни.

Это включает мощный поток созидательной энергии

2. Произнесите 12 раз слово «Благодарю» - прислушайтесь к тому, какие ощущения у вас в теле.

Ощутите Благодарность внутри себя.

3. Запишите , за что Вы благодарны в жизни:

Я благодарю Жизнь за то, что....

Я благодарю Жизнь за то, что ...

Я благодарю Жизнь за то, что.....

4. Читайте этот список , лучше вслух, ежедневно 21 день. подряд. Дописывайте те моменты, которые стоит добавить в список благодарностей.

ЗАДАНИЕ

1. Выбрать основное желание
2. Сформулировать свое желание. А так же дополнительные желания
3. Визуализировать свое желание ежедневно.
4. Ежедневно делать упражнение Энергетический шар своего желания
5. Завести дневник Успеха. Записывать ежедневно свои успехи в продвижении по пути исполнения желаний
6. Заведите тетрадь благодарностей

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. Практиковать медитацию-визуализацию Исполнения желаний