

ТЕМА ДНЯ:



**ЦЕНТР** ПОЗИТИВНОЙ  
ПСИХОЛОГИИ  
**АЛЕКСАНДРА СВИЯША**  
**РАЗУМНЫЙ ПУТЬ**

**Вебинар**  
**6 занятие**

**УВЕРЕННОСТЬ И ВНУТРЕННЯЯ СИЛА**

Тренер  
**Мария Разбаш**

# Составляющие уверенности

**СИЛА ДУХА**

**ВЫСОКАЯ САМООЦЕНКА**

**СИЛА ПОЗИТИВНОГО  
МЫШЛЕНИЯ**

**СОЦИАЛЬНЫЙ УСПЕХ**

# ОЧИЩЕНИЕ ВНУТРЕННЕГО ПРОСТРАНСТВА



# Массаж активных точек

1. Я уверен в себе
2. Я целенаправленно достигаю своих целей
3. Я люблю и ценю себя
4. Я четко осознаю свои цели и задачи в жизни
5. Я на волне Удачи
6. Я живу в гармонии с собой и с окружающим миром
7. Я в восторге от себя, я горжусь собой

# Загружаем качества уверенности в Подсознание ( с дыханием)

1. Я ценю себя = Я уникальное творение Б-га
2. Я легко беру ответственность за свою жизнь
3. Я легко общаюсь с людьми
4. Я мыслю всегда только позитивно
5. Я легко принимаю эффективные решения
6. Я полон/а сил, энергии , здоровья и любви
7. Я целенаправленно и организованно достигаю своих целей
8. Я всегда использую новые возможности
9. Я легко нахожу лучший выход из любой ситуации
10. Я уверена в себе!

# Модель уверенного в себе человека

Внешние атрибуты уверенности

Осанка



# Внешние атрибуты уверенности

Осанка

Поза

Жесты

# Внешние атрибуты уверенности

Дыхание

Голос

Манеры говорить

Одежда

# Работа по повышению самооценки

За что мне делают комплименты?  
от кого я чаще слышу комплименты?

1. Написать список комплиментов себе – за что горжусь собой, свои положительные качества
2. **ВОПРОС:** Легко ли писать свои положительные качества?

# ПОВЫШЕНИЕ САМООЦЕНКИ



# ПОРТРЕТ СВОЕГО ТРИУМФА

1. Фото из прошлого успеха, когда были максимально довольны собой
2. Сделать профессиональную фотосессию.
3. Поставить фото на видное место и **восхищаться** собой.

# Работа по повышению самооценки

Запишите ситуации своего успеха – триумфа  
( см дом. задание)

Мои сильные стороны.

**ЗАПИСАТЬ:** Какие качества помогли достичь его?

# Мои помощники – кто помогает мне быть сильнее

Запишите имена этих людей

Наблюдайте за ними

Слушайте их, общайтесь с ними и советуйтесь.

Анализируйте свое поведение и вырабатывайте  
наиболее эффективное уверенное поведение

# Модель уверенного в себе человека из окружения

1. Чем этот человек отличается от Вас.
2. Что в его поведении вдохновляет Вас

# Символ уверенности

