

*Я И МОЙ РЕБЕНОК.
КЛЮЧИ К СЧАСТЛИВЫМ
ОТНОШЕНИЯМ.*

Ольга Керимова.

Занятие 7.

Тема:

- *Я и мой ребенок. Кто в доме хозяин. Модели семьи. Зачем женщине самореализация?*

КАК ВЫЯВИТЬ НУ СПОСОБЫ:

- 1 . Анализ идеализаций*
- 2. См. Первый блок РФП*
- 3. Сравниваем себя с идеальным человеком, у которого все получается*

ПОЗИТИВНЫЕ УБЕЖДЕНИЯ 2 ВИДА:

1. программа вашего будущего поведения которая меняет ВАС

2. Программа поведения, которая меняет ваше ОТНОШЕНИЕ к ситуации .

ПОЗИТИВНЫЕ УБЕЖДЕНИЯ 1 ВИДА:

1. программа вашего будущего поведения которая меняет ВАС

Такие ПУ направлены на внесение изменений реальных изменений в свой образ жизни - реальная деятельность.

Пример. НУ "Я ленивая" , ПУ "Отныне я изменяю себя и свое поведение . Я резко повышаю свою активность и инициативность. Отныне я увеличиваю свою активность с каждым днем."

ПОЗИТИВНЫЕ УБЕЖДЕНИЯ 2 ВИДА:

2. Программа поведения, которая меняет ваше ОТНОШЕНИЕ к ситуации .

Используется когда вы не хотите или не можете изменить свое поведение поэтому вы меняете отношение к происходящему .

Пример. "Я Толстая и не нравлюсь мужчинам". ПУ "Я роскошная женщина. Отныне я уверена, что моя фигура создана, только для ценителя настоящей женской красоты. Впредь я люблю себя и горжусь собой"

ПОЗИТИВНЫЕ УБЕЖДЕНИЯ ВАЖНО:

При составлении ПУ нужно понимать какой результат вы хотите.

ПОЗИТИВНЫЕ УБЕЖДЕНИЯ ПРАВИЛА:

ПУ строго противоположно по смыслу имеющимся НУ для этого нужно найти ключевое выражение.

Пример. НУ - Я не люблю наводить порядок в доме. Ненавижу это бессмысленное занятие. Никто мне не помогает наводить и поддерживать порядок.

КЛЮЧЕВОЕ ВЫРАЖЕНИЕ:

*НУ - Я не люблю наводить порядок в доме.
Ненавижу это бессмысленное занятие. Никто мне
не помогает наводить и поддерживать порядок.*

*ПУ - Отныне я с удовольствием навожу порядок и
поддерживаю его*

КЛЮЧЕВОЕ ВЫРАЖЕНИЕ:

*НУ - Я не люблю наводить порядок в доме.
Ненавижу это бессмысленное занятие. Никто мне
не помогает наводить и поддерживать порядок.*

- 1. Не люблю наводить порядок*
- 2. Бессмысленное занятие*
- 3. Никто не помогает (делаю одна)*

КЛЮЧЕВОЕ ВЫРАЖЕНИЕ:

НУ - 1. Не люблю наводить порядок ПУ - 1. Отныне я люблю наводить и поддерживать порядок в доме и горжусь этим

НУ - 2. Бессмысленное занятие ПУ- Отныне поддерживая порядок, я привлекаю в дом (жизнь) нужные энергии для себя и близких людей - отменяет бессмысленное занятие,

НУ - 3. Никто не помогает (делаю одна) - ПУ - Отныне я легко организовываю и мотивирую своих детей и мужа для наведения и поддержания дома порядка и чистоты.

4. Можно добавить 3-4 фразы для усиления эффекта ПУ. Совместный труд объединяет и др.

КЛЮЧЕВОЕ ВЫРАЖЕНИЕ:

НУ - Меня никто не любит, я никому не нужна

ПУ. Отныне Я чувствую себя любимой и нужной в этом мире. ????

КЛЮЧЕВОЕ ВЫРАЖЕНИЕ:

НУ - Меня никто не любит, я никому не нужна

ПУ - Отныне я так меняю себя, что становлюсь источником любви и дарю ее, окружающим людям. Я люблю себя.

КЛЮЧЕВОЕ ВЫРАЖЕНИЕ:

НУ - Мне не хватает времени для себя

ПУ - Отныне у меня достаточно времени для себя ??????

КЛЮЧЕВОЕ ВЫРАЖЕНИЕ:

НУ - Мне не хватает времени для себя

ПУ. 1. Уточнить, на что именно не хватает времени (поспать, фитнес, хобби и проч.)

2. Как именно вы меняете себя- Отныне я изменяю свою жизнь (планирую свое время, организую и проч.) так, что успеваю (у меня есть время и др.) заниматься фитнесом (для похода к косметологу и проч.)

КАК ЗАГРУЖАТЬ? :

Повторять десятки тысяч раз

КАК ЗАГРУЖАТЬ? :

прием Эффективное самопрограммирование.

- 1. Активное дыхание (снимаем внутреннего критика)*
- 2. Загружаем ПУ. 5-7 по одной теме. Повторяем 10-15 раз. 40-45 минут за сессию. До нужного результата.*

КАК ЗАГРУЖАТЬ? :

прием Эффективное самопрограммирование.

1. Активное дыхание (как при прощении)

- техника безопасности*
- дышим стоя, повторяем ПУ про себя*
- используем при необходимости исцеляющее дыхание*
- мысли во время дыхания записываем*

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ МЕТОДЫ :

Месячник нужного качества.

- 1. Выбираем нужное качество (уверенность, женственность, активность и др. См таблицу архетипов)*
- 2. Представлем как ведет себя человек (киногерой, богиня) обладающий нужными качествами*
- 3. Ведем себя как он (она), (просыпаюсь, умываемся, одеваемся, общаемся и прочее) целый месяц*

МЕСЯЧНИК НУЖНОГО КАЧЕСТВА :

Правила.

- 1. Если выпадаем из роли, включаемся снова*
- 2. Не осуждаем и не оцениваем себя (зрителей и критиков нет!!!)*
- 3. Играем месяц*
- 4. Делаем "напоминалки"*
- 5.Нарабатываем только одно качество (или несколько связанных между собой)*
- 6. Окружающим объяснять не стоит.*

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ.

- *Дневник самонаблюдения (с диагностикой)*
- *Продолжаем прощение себя, добавляем РФП на ребенка*
- *Для всех своих идеализаций построить ПУ*
- *Применяем ЭС для замены НУ на ПУ (себя и себя как мамы)*
- *Месячник нужного качества применяем как дополнение*



Вопросы?

СЛЕДУЮЩЕЕ ЗАНЯТИЕ 26.02.2021Г.

ТЕМА № 7

*Я и мой ребенок. Кто в доме хозяин.
Модели семьи. Зачем женщине
самореализация?*

.