

Вебинар Тайный код подсознания





ЦЕНТР ПОЗИТИВНОЙ
ПСИХОЛОГИИ
АЛЕКСАНДРА СВИЯША
РАЗУМНЫЙ ПУТЬ

Модуль 1

Настройка на работу с Подсознанием

занятие 4

Тренер

Мария Разбаш

**Как с помощью подсознания
сделать свою жизнь УСПЕШНЕЕ?**



Главная задача

Научиться **сотрудничать** со
своим подсознанием
И ПОЛУЧАТЬ **НУЖНЫЕ**
ПОДСКАЗКИ В НУЖНОЕ **ВРЕМЯ**

Позитивный настрой

Я легко устанавливаю контакт со своим подсознанием .

Я полностью доверяю своему Подсознанию.

Я радуюсь своим успехам в работе с Подсознанием

Я ценю и люблю свое Подсознание.

Я легко управляю Диалогом со своим Подсознанием

Я легко получают ответы из своего Подсознания

Я легко веду развернутый разговор со своим Подсознанием. **Мое Подсознание – это мощный источник информации, и легко получаю от него ответы на свои вопросы.**

ПОЗИТИВНАЯ УСТАНОВКА

МОЕ ПОДСОЗНАНИЕ -

**– ЭТО МОЩНЫЙ ИСТОЧНИК
ИНФОРМАЦИИ, В КОТОРОМ ЕСТЬ
ОТВЕТЫ НА ВСЕ ВОПРОСЫ,
КОТОРЫЕ Я ЕМУ ЗАДАЮ**

**Я легко веду РАЗВЕРНУТЫЙ диалог
С ПОДСОЗНАНИЕМ**

Запишите 3 проблемные ситуации

1

2

3

Получение ответов из Подсознания – автоматическое письмо

1. Настройка

2. Расслабление

3. Задать вопрос и слушать ответ

Техника работы с Подсознанием

«Смена рамок» – 6 шагов

ШАГ ПЕРВЫЙ

- 1. Найдите то поведение, которое хотите изменить (на сознательном уровне).**
 - **Что не устраивает?**
 - **Как есть боли? Болезни? Повторяющиеся ситуации**

ШАГ ВТОРОЙ

2. Установите контакт с частью подсознания, которая отвечает за данное поведение.

- **Вопрос:** Согласна ли эта часть ПОДСОЗНАНИЯ, которая отвечает за это поведение (или ситуацию) общаться со мной и давать ответы?
- Получите ответ ДА

Шаг третий

- **3. Определите ПОЗИТИВНОЕ НАМЕРЕНИЕ этой части подсознания.**
- **а) Вопрос:** Зачем мне это было нужно? В чем позитивное намерение такого поведения? Что мне надо понять в своем поведении? В жизни?

ЗАПИСАТЬ ответы

- **б) Запрос:** Я прошу свое подсознание дать мне ответ «через тело», есть ли еще какие-либо позитивные намерения такого поведения?
- **ЗАПИСАТЬ** ответы

Шаг четвертый

- **4. Новое поведение.**
- **а) Вопрос: Я** обращаюсь к **ТВОРЧЕСКОЙ ЧАСТИ** своего подсознания с просьбой создать новые варианты поведения (3 и более). Я прошу начать эту работу прямо сейчас
- **б) Запрос: Я прошу** свое подсознание дать мне ответ «через тело», когда эта работа будет окончена

Шаг пятый

- **5. Экологическая Проверка.**
- Вопрос: Все ли части моего подсознания согласны реализовывать новые формы поведения?
- Я прошу дать мне ответ
- «Да»
- Если получили ответ «Нет», вернитесь к шагу 4.
- Запрос: Я прошу творческую часть моего подсознания создать такие новые формы поведения, с которыми будут согласны все другие части.

Шаг шестой

6. Ответственность.

- Взятие ответственности за реальное использование новых форм поведения.
- Вопрос: Согласно ли мое Подсознание взять ответственность и использовать новые варианты поведения (вместо старого) в нужный момент и в нужном месте?

Получите ответ «Да».

Если ответ «Нет», вернитесь к п. 4.

МЕДИТАЦИЯ «РЕКА»

Работа по освобождению
от проблем через
медитацию

ТРЕНИРУЕМСЯ БЫТЬ В ПОТОКЕ



Работа с болью при помощи Подсознания

Закройте глаза

1. Сконцентрировать свое внимание на болевых ощущениях
2. Представить себе, какой объем жидкости она может занимать?
3. Какого цвета и какой консистенции эта жидкость?

Работа с болью при помощи Подсознания

4. Представьте себе желтый песок , вылейте эту жидкость на песок , представьте, как она проходит сквозь толщу Земли и сгорает в ее ядре.
5. Посмотрите на мокрый темный песок и представьте, как он высыхает на солнце.
6. Возьмите рукой этот сухой песок и потом стряхните его с рук.

Повторите с п 1 снова несколько раз до исчезновения боли.

Практические задания

1. Вести Утренние страницы
2. Тренировка остановки бега мыслей и удержание тишины в голове
- 3 Техника Смена Рамок
- 4.Повторить медитацию « Река. Убираем проблемы»
5. Написать список вопросов к подсознанию