



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

# ПУТЬ ИСПОЛНЕНИЯ ЖЕЛАНИЙ

ВЕБИНАР-ПРАКТИКУМ

ТРЕНЕР **МАРИЯ РАЗБАШ**

занятие 10

## Цитата дня

Бессмысленно продолжать делать  
то же самое и ждать других  
результатов

А. Эйнштейн

# 4 шага технологии осознанной самотрансформации личности

1. Очищаем свое внутреннее пространство
2. Меняем свои убеждения ( Меняем НУ на ПУ, Самооценка, Скрытые выгоды)

**3. Работаем с целями**

**4. Работа с идеализациями**

# ПРОБЛЕМЫ ЦЕЛЕПОЛАГАНИЯ

- ▶ Не знаем, чего хотим.
- ▶ Ориентируемся на окружающих, на мнение других людей.
- ▶ Не умеем видеть реальную картинку и желание дорисовывать то, чего нет на самом деле.
- ▶ Не умеем жить в настоящем- уходим в прошлое или в будущее.
- ▶ Не делаем реальных шагов для достижения цели

# ДНЕВНИК САМОНАБЛЮДЕНИЙ

Дневник самонаблюдений состоит  
из 3 граф:


Практика работы с Дневником  
самонаблюдений

# Методы работы с идеализациями

- ▶ Ведение Дневника самонаблюдений.
- ▶ Волевой отказ от переживаний
- ▶ Наступаем на идеализацию.
- ▶ Самопрограммирование на позитив (сформулировать ПУ на сверхценную идею)
- ▶ **Обсмеять свою идеализацию («Колпаки»)**
- ▶ **Поменять исходную установку**
- ▶ **Сменить стандартную реакцию**
- ▶ **Сработать на опережение ( «Ежик событий»)**

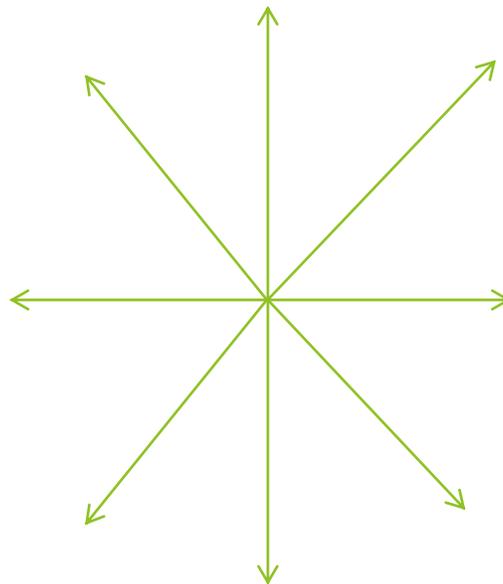
# Производим перезагрузку Отдела готовых решений

Работаем с идеализацией:

- ▶ выявляем, какая именно сверхценная идея завелась в вашем Отделе идеализаций
- ▶ формулируем ее
- ▶ начинаем обесценивать ее, то есть «вынимать» из нее лишний энергетический заряд.

В итоге сверхценная идея становится просто обычной установкой.

# Упражнение «ЕЖИК СОБЫТИЙ»



# Как делать упражнение «Ежик событий»?

1. Сформулируйте свою цель. Какой желаемый вариант?
2. Из-за чего сейчас переживаете?
3. Как могут события ухудшиться, если Вы будете продолжать переживать?
4. Продумайте 6 - 7 вариантов ухудшения событий
5. Проработайте каждый вариант:

( см след слайд)

# Формула отработки «ежика событий»

Если так произойдет, я приму этот вариант развития событий без ропота и негативных переживаний. Но если можно, я прошу сделать так, как я хочу: и произносите желаемый вариант

6. Закончите упражнение на осознании, что сейчас все очень даже хорошо. НО Вы предпочитаете желаемый вариант

# 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

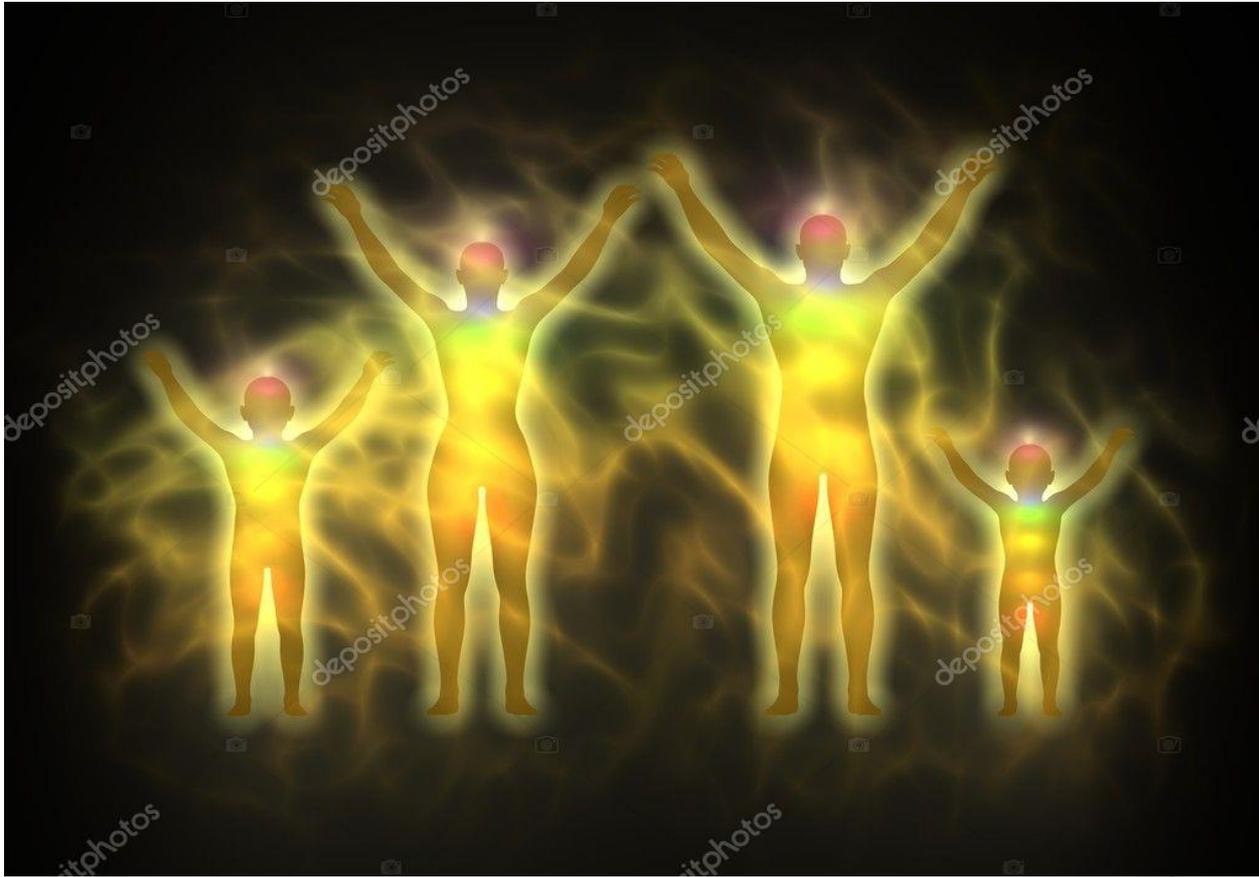
Впредь я выбираю четко видеть все действия для достижению  
цели

Впредь я выбираю энергично достигать своих целей.

Впредь Я ИДУ ПО ЖИЗНИ ЛЕГКО

Впредь Я всегда НА ВОЛНЕ УДАЧИ

# Медитация Мое окружение



# Домашнее задание

1. Работа с Дневником самонаблюдений
2. Работа с идеализациями ( выберите 3 способа):
  - ▶ Сделать упражнение «Ежик событий» на свою цель
  - ▶ Использовать метод работы «Наступить на идеализацию»
  - ▶ Использовать метод работы «Волевой отказ от идеализации»
3. Работать с целями и **делать шаги** по реализации цели
4. Медитация Мое окружение.
5. Активизировать общение с теми, кто поддерживает и вдохновляет Вас на достижение цели и реализацию своего желания

# 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 Энергетический шар своего желания
4. Практиковать медитацию-визуализацию Исполнения желаний