



ЦЕНТР ПОЗИТИВНОЙ
ПСИХОЛОГИИ
АЛЕКСАНДРА СВИЯША
РАЗУМНЫЙ ПУТЬ

КАК НАЙТИ СВОЕ ПРЕДНАЗНАЧЕНИЕ

ВЕБИНАР-ПРАКТИКУМ

ТРЕНЕР МАРИЯ РАЗБАШ

4 ЗАНЯТИЕ

Позитивный настрой на работу с Подсознанием

Загрузить с дыханием следующие установки:

1. Я с любовью и благодарностью принимаю советы моего Подсознания о моем Предназначении.
2. Я эффективно использую подсказки моего Подсознания для открытия моего Предназначения.
3. Я полностью доверяю своему Подсознанию давать мне рекомендации о моем Предназначении.
4. Я позволяю своему Подсознанию принимать активное участие в реализации моего Предназначения
5. Я энергично следую своему Предназначению
6. Я живу в гармонии с собой и с окружающим миром уже сейчас

УСТАНОВКА ДЛЯ ПОДСОЗНАНИЯ

В ближайшее время Я легко нахожу и реализую тот вид деятельности, который

приносит мне **удовлетворение**

растущий доход от в месяц

Дополнения (их можно и нужно уточнять и конкретизировать

- Связан с путешествиями
- С общением с людьми
- С развитием творческих способностей

Заметки на полях

- Моя уникальность
- Что люблю делать
- Чему могу научить других
- Кто в моем окружении выполняет свое предназначение и что это ему дает
- Чем я любил/а заниматься в детстве

Создаем карту мыслей

Центр: МОЕ ПРЕДНАЗНАЧЕНИЕ

1. Что люблю делать
2. В чем моя уникальность
3. Чему могу научить других
4. Чем любил/а заниматься в детстве
5. Моя заветная мечта

Создаем карту мыслей

1. Пишем 2 мин ассоциации с КЛЮЧЕВЫМ СЛОВОМ
2. Мои выводы, соображения, открытия

Отдел неявных программ подсознания

Данные об информационной матрице , где хранится информация о ЗОНЕ ОПТИМАЛЬНОЙ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

мои роли в жизни

Метод автоматического письма

1. Достичь тишины в голове. Бумага и ручка наготове
2. Запросить контакт со своим подсознанием (можно даже обратиться к нему по имени)

Спросить, готово ли оно вести диалог на осознанном уровне.

Если «Да», то начать задавать вопросы

Если «Нет», то спросить, что надо сделать, чтобы получать ответы и слышать свое подсознание.

3. Записывать все ответы в виде отдельных слов , фраз, картинки описывать. Просить уточнить и пояснить слова или образы

ЗАПРЕТ НА **КРИТИКУ**

Какие роли мы выполняем в своей жизни

Личностные

Социальные

Профессиональные

Семейные

Диалог со своим Подсознанием

1. Достичь тишины в голове
2. Обратиться к Подсознанию
3. Получить согласие на диалог
4. Вопрос к Подсознанию:

Какие роли я выполняю в своей жизни?

В течении 5 минут записывать все мысли

Техника Квадрат Декарта

1. + +

3 - +

2. + -

4 - -

Техника Квадрат Декарта

1. Что получу, если буду выполнять свое Предназначение?
2. Что не получу, если буду выполнять свое Предназначение
3. Какие плюсы будут у меня, если я не буду выполнять свое предназначение
4. Что потеряю в жизни, если не буду выполнять свое Предназначение

Заметки на полях

Кто и что меня вдохновляет
на выполнение
Предназначения?

Медитация

«ДАРЫ РОДА»

Задача: получение своей роли и задачи (миссии) и в своем РОДУ

Домашнее задание - 4

1. Вести диалог со своим подсознанием:

Вопросы:

Чем мне стоит заниматься, чтобы получать наибольшее удовлетворение от жизни в ближайшие 2 - 3 года

2. Записать впечатления от медитации «Дары Рода»

3. Записать : кто и что вдохновляет меня для реализации своего Предназначения

4. Заполнить квадрат Декарта

5. Работа с Картой мыслей

Домашнее задание

1. Каждый вечер задавать вопросы своему Подсознанию отдел Неявных программ:

Чем мне стоит заниматься , чтобы получать наибольшее удовлетворение?

В чем мое **ПРЕДНАЗНАЧЕНИЕ?**

2. Записывать свои сны.

- РФП Предназначения
- Запись утренних страниц - 15 мин

Записывать ежедневно ОТВЕТЫ на ВОПРОСЫ

- Что я сделал сегодня для себя
- Как Жизнь позаботился/ась обо мне
- Что я сделал/а для своего счастливого будущего