



АЛЕКСАНДР СВИЯШ

Центр позитивной психологии
«Разумный путь»

ПРО ПРЕДНАЗНАЧЕНИЕ

ВЕБИНАР-ПРАКТИКУМ

ТРЕНЕР МАРИЯ РАЗБАШ

1 ЗАНЯТИЕ

Цитата дня

Кораблю безопасней в порту,
но он не для этого строился.

Грейс Хоппер

ЗАДАЧИ ТРЕНИНГА

- Исследовать внутренние персональные программы
- Дать навыки работы с Подсознанием
- Пережить личный опыт, который поможет раскрыть направления своего предназначения.
- Освоение инструментов для дальнейшей работы над собой

Предназначение

– это наиболее короткий путь реализации своего внутреннего потенциала, своих способностей и склонностей, которыми одарила Вас природа

Как найти свое предназначение

1. Быть честным по отношению к своим желаниям
2. Убрать все лишнее из своей жизни
3. Быть ответственным за все, что происходит в Вашей жизни
4. Умейте проявлять терпение, сосредоточьтесь на осознании своего предназначения
5. Любите и цените себя
6. Проявляйте активность

Уровни работы по выявлению своего предназначения

1. Логический (аналитический)
уровень
2. Иррациональный уровень
3. Уровень действий

Выявление важнейших жизненных ценностей и способов их реализации через конкретные роли

Аналитический ПОДХОД

1. Моя уникальность
2. Матрица ролей и ценностей
3. Анализ ответов на вопросы
4. Анализ Дневника осознаний
5. Опыт человека, который выполняет свое предназначение
6. Техника Квадрат Декарта
7. 100 желаний
8. Карта мыслей и ключевое слово

Иррациональный ПОДХОД

1. Опыт Медитаций
2. Автоматическое письмо
3. Работа с Интуицией
4. Моделирующий рисунок
5. Работа со снами

Опыт медитаций

Диалог с Высшим Я

Встреча с Ангелом Хранителем

Чему могу научить других

Разговор со своими Ценностями

Диалог со Своим Предназначением

Дары Рода и предков

Мой самый счастливый день

Магазин игрушек

Медитация Столетний юбилей

ПРЕДНАЗНАЧЕНИЕ

Написать все ассоциации, которые у Вас
возникают с ЭТИМ СЛОВОМ

2 минуты

***Предназначение - это
путеводная звезда.***

Как вы узнаете, что нашли свое ПРЕДНАЗНАЧЕНИЕ?

Записать в тетради от 7 критериев

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7

Критерии определения своего предназначения

1. Эмоциональная удовлетворенность, радость, энергетическая наполненность
2. Ощущение счастья здесь и сейчас
3. Вы не можете не делать это. Вы можете это делать даже бесплатно
4. Вы хотите в этом развиваться и совершенствоваться
5. Это приносит благо и другим людям. Вы дарите им свою энергию и радость
6. Вы успешны и удовлетворены
7. Вы получаете за это деньги (возможно)
8. Главное - вы чувствуете себя в Потоке жизни

Предназначение в жизни

- ОБЩАЯ ПРОГРАММА
- ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ

УРОВНИ ПРЕДНАЗНАЧЕНИЯ

Миссия - для чего я живу?

Видение – как выглядит моя жизнь, когда я реализую свое предназначение?

Роль – через что я могу реализовывать свое предназначение

Медитация «Встреча со своим Предназначением»»



Главная идея медитации

Со-настройка, синхронизация со своим
Предназначением

Записать

1. Ощущения в теле
2. Чувства
3. Идеи, мысли

Заметки на полях

Чем я горжусь в себе?

В чем моя уникальность?

Провести опрос (по 3 и более человек):

1. Близких
2. Друзей
3. Коллег

Ответы записать в Дневнике
Осознаний

Домашнее задание

Завести **ДНЕВНИК ОСОЗНАНИЙ**,

В него записывать всю информацию о себе в течение вебинара и в дальнейшем

ЧТО ЗАПИСЫВАТЬ В ДНЕВНИКЕ ОСОЗНАНИЙ

1. Домашние задания, которые выполняете на вебинаре
2. Впечатления от медитаций
3. Отмечать Знаки Жизни и фиксировать факты совпадений
- 4 Записывать ответы на вопросы

ЗАМЕТКИ НА ПОЛЯХ

5. Наблюдения за собой и своими состояниями
6. Записывать свои сны
7. Записывать свои впечатления от встреч с другими людьми

Условия нахождения своего Предназначения

1. Выполнение домашних заданий
2. Впечатления от медитаций
3. Отмечать Знаки Жизни
4. Наблюдения за собой и своими состояниями
5. Дополнительная информация

Задание 1

1. Написать (дополнить) прощение своего Предназначения и продышать 3 - 4 раза
2. Дописывать: в чем моя уникальность (чем горжусь в себе)
3. Опрос: В чем моя уникальность?

Записывать ежедневно ОТВЕТЫ на ВОПРОСЫ

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