**Работа по повышению УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Сроки | Отметки о выполнении | Комментарии |
|  Очищение внутреннего пространства |
| 1. | Прощение себя |  |  |  |
|  | Прощение ситуаций прошлого |  |  |  |
|  | Пересмотр личностной истории |  |  |  |
|  | Прощение себя за неуверенность в себе |  |  |  |
|  | Прощение себя за не достижение цели |  |  |  |
|  | Медитация Внутренний ребенок |  |  |  |
|  | Письмо своему Внутреннему ребенку |  |  |  |
|  Внешние проявления уверенного поведения |
|  | Модель уверенного поведения Мой образ уверенности |  |  |  |
|  | Осанка. Походка, позы, жесты, взгляд, дыхание, голос |  |  |  |
|  | Одежда |  |  |  |
|  | Работа с качествами уверенного поведения с ПУ |  |  |  |
|  | Улыбка!!! |  |  |  |
| Сила позитивного мышления |
|  | Отслеживание своих НЕГАТИВНЫХ мыслей |  |  |  |
|  | Работа с ПУ Загрузка ПУ уверенности |  |  |  |
|  | Скрытые выгоды быть неуверенным в себе |  |  |  |
|  | Медитация Диалог с Внутренним наставником ( вдохновителем) |  |  |  |
|  | Массаж Активных точек |  |  |  |
|  | Работа с Супер аудионастроями |  |  |  |
|  | Упражнение Волна |  |  |  |
|  | Мудра Непоколебимой уверенности и Доверия МИРУ |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| Работа со своими ресурсами |
|  | Комплименты себе и другимКоктейль комплимент |  |  |  |
|  | Любовь к себе, забота о себе |  |  |  |
|  | Оберегание своих личностных Границ |  |  |  |
|  | Список Чем горжусь в себе |  |  |  |
|  | Моя биография с точки зрения побед |  |  |  |
|  | Упражнение Зеркало |  |  |  |
|  | Фото Моего триумфа |  |  |  |
|  | Создать свою ЗОНУ СЛАВЫ |  |  |  |
|  | Хвалить себя за любые успехи |  |  |  |
| Мое окружение |
|  | Модель уверенного поведения ( из окружения) |  |  |  |
|  | Окружайте себя теми, кто любит и ценит Вас |  |  |  |
|  | Техника ДАРЕНИЕ |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| Усиление своей энергетики. Внутренний стержень |
|  | Медитация Дерево |  |  |  |
|  | Медитация Сила рода |  |  |  |
|  | Медитация Символ уверенности |  |  |  |
|  | Медитация Сила Стихий |  |  |  |
|  | Круг силы |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| Работа с целями |
|  | Загрузка целей с дыханием после ПУ уверенности |  |  |  |
|  | Записывать цели ежедневно и план их достижения |  |  |  |
|  | Вести Дневник Достижений и делать реальные шаги к цели |  |  |  |
|  | Разработать план поощрения себя за достижение целей |  |  |  |
|  | Большие цели разделить на этапы |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |