



ЦЕНТР ПОЗИТИВНОЙ
ПСИХОЛОГИИ
АЛЕКСАНДРА СВИЯША
РАЗУМНЫЙ ПУТЬ

КАК СЛЫШАТЬ СВОЮ ИНТУИЦИЮ

ВЕБИНАР-ПРАКТИКУМ

ТРЕНЕР МАРИЯ РАЗБАШ

5 ЗАНЯТИЕ



Позитивные установки на Интуицию

Со мной ВСЕГДА происходит ЛУЧШЕЕ из того, что могло бы быть.

Я доверяю своей интуиции и позволяю ей помогать мне.

Я всегда знаю лучший выход из ситуации!

Все происходит так, как и должно быть.

Пусть будет, так, как лучше для меня!

Я живу в добром мире, который всегда и во всем мне помогает.

Я слышу ответы Вселенной и следую им.

Я благодарю свою интуицию за то, что она делает мою жизнь легче и эффективнее.

Мудрость , в которой я нуждаюсь, всегда приходит вовремя

ПРИНЦИП РАБОТЫ С ИНТУИЦИЕЙ

1. Корректно задать вопрос

Напишите 5 вопросов о своей деятельности
(работе, бизнесе)

Запись интуитивных впечатлений

1. Легкость, быстрота
2. Внимание к деталям
3. Внимание к «отвлекающим» знакам
4. Писать все подряд, то внутреннего «СТОП»

Получение интуитивной информации

1. Через сенсорные ощущения
 2. Через ассоциативное восприятие
- Воспоминания
 - Медитации
 - Фантазии
 - «Случайные» впечатления

Внутренний телевизор

1. Ответ можно получить в течение 7 дней

Как будет проходить эта встреча?

Сколько будет участников?

Где и Как я смогу купить....

2. Войдите в интуитивное состояние

3 Опишите интуитивные впечатления. (что видели на экране)

4. Когда событие произойдет, сравните его с записями

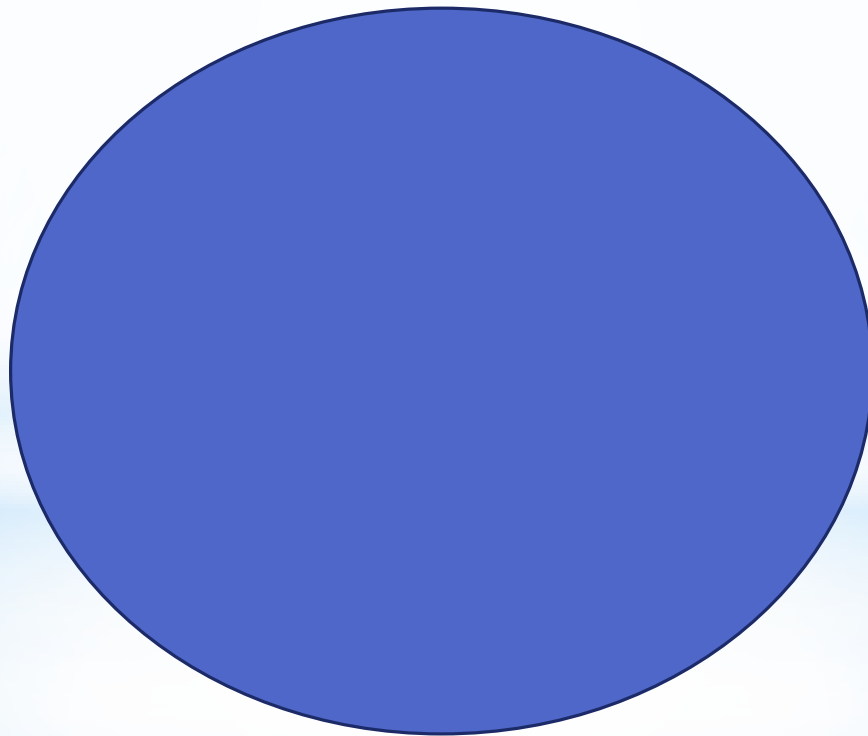
Медитация Превращение

1. Представьте себе , что Вы превращаетесь в какой-то предмет
2. Какой вы? Из чего сделаны?
3. Как вы можете действовать
4. Чем вы полезны?
5. Нравится ли вам быть им?

Упражнение «Часы»

12

9



3

6

Медитация Комната

1. Описать комнату
2. Как себя в ней чувствуете?
3. Что вспоминаете?
4. Какие предметы привлекают особое внимание?
5. Что надо изменить и исправить к комнате?
6. Что слышите?
7. Какие запахи?
8. Какая атмосфера в комнате?

Выйдите из комнаты

9. Как чувствуете себя? Что происходит? Что видите? Кого встречаете?

Вернитесь снова в комнату.

10. Что изменилось?

Упражнение Картография

1. Представьте себя к центру карты

Рассмотрите карту . Какие объекты на ней выделены? Подписаны ли объекты?

Насколько карта подробна? Что привлекает ваше внимание? Она знакома вам?

2. Выберите путь движения

3. Начните движение по карте и описывайте каждый объект, который видите

4. Завершите процесс. Пришли ли вы в нужный пункт?

ЗАДАНИЕ

1. Все ответы на задания обязательно **ЗАПИСЫВАТЬ!**
2. Тренировка с картами
3. Тренировка с кубиками
4. Предвидение
5. Медитативные впечатления Комната, Путешествие и др
6. **ГЛАВНОЕ:** отследить, каким было ваше состояние, когда прогноз совпадает