Тренер: Каринэ Паникян

ЦЕНТР АЛЕКСАНДРА СВИЯША по САМОТРАНСФОРМАЦИИ ЛИЧНОСТИ РАЗУМНЫЙ ПУТЬ

Академия Разумной Жизни 2020-2021

- Занятие_02:
  - Работа с сопротивлением
  - Расхламление

Тренер: Каринэ Паникян

ЦЕНТР АЛЕКСАНДРА СВИЯША по САМОТРАНСФОРМАЦИИ ЛИЧНОСТИ РАЗУМНЫЙ ПУТЬ

Как попасть в группу ВК?

1. Зарегистрироваться в ВК (если у вас еще нет аккаунта или вы хотите создать новый, с другим именем)
2. Подать заявку на вступление в группу (ссылка у вас на почте)
3. После этого ОБЯЗАТЕЛЬНО написать Наталье Шаповал (zakaz@sviyash.ru), что вы, Академик «имярек», подали заявку в группу от <имени+фамилии> таких-то

- Все прочие варианты – нерезультативны, т.е. к вступлению в группу не приведут
- Пожалуйста, не надо писать мне в комментариях на сайте, л/с в ВК, фейсбуке, вотсапе и во всех других местах и адресах, которые вы найдете в интернете. Я не буду на это отвечать, а вы будете «лежать в жертве», вместо того, чтобы работать в группе

- Память предков играет с нами злую шутку – «Туда не ходи, снег башка попадёт»©

- Главная «катастрофа» всей жизни

- Какую еще функцию выполняет сопротивление?

- Защита психики – если бы человек мог в один миг осознать ВСЕ свои заблуждения и неправильные поступки – это свело бы его с ума

Тренер: Каринэ Паникян

ЦЕНТР АЛЕКСАНДРА СВИЯША по САМОТРАНСФОРМАЦИИ ЛИЧНОСТИ РАЗУМНЫЙ ПУТЬ

- Виды сопротивления (мы не на психфаке, объясняю простым человеческим языком☺)
- Отрицание
- Обесценивание (варианты – «это не ТО», недоверие)
- Перенос ответственности
- Разброд и шатание в голове (я туплю, я ничего не понимаю)
- Прокрастинация (откладывание)
- Провалиться в жалость к себе
- Агрессия
- Витание в облаках (отрыв от реальности, философствование)

Тренер: Каринэ Паникян

ЦЕНТР АЛЕКСАНДРА СВИЯША по САМОТРАНСФОРМАЦИИ ЛИЧНОСТИ
РАЗУМНЫЙ ПУТЬ

- Что делать?

- Осознанность! Выведенные «на чистую воду» механизмы сопротивления можно контролировать
- Побольше юмора к себе (большинство людей относятся слишком НЕ серьезно к своим проектам и мечтам, и слишком серьезно к самим себе)
- Опустошите свою «чашу» на входе
- Дневник самонаблюдений

- Что делать?

- Прощение (чуть позже) – в т.ч. меня, Ирины, методики Свияша, можно самого Свияша☺
- Активируйте состояние «ученик» вместо «жертвы»
- Используйте «подушку для битья» – уже сейчас!
- Поймали себя на прокрастинации – СРАЗУ ЖЕ начинайте что-то делать

Тренер: Каринэ Паникян

ЦЕНТР АЛЕКСАНДРА СВИЯША по САМОТРАНСФОРМАЦИИ ЛИЧНОСТИ РАЗУМНЫЙ ПУТЬ

- Дневник самонаблюдений:

1. Ситуация, вызвавшая мои негативные переживания (варианты – чувство вины, сопротивление психики)
2. Ваш логический анализ этой ситуации (в т.ч. начинайте отслеживать ваши убеждения, ожидания, ведущие механизмы защиты – им надо будет уделить особое внимание)

Тренер: Каринэ Паникян

ЦЕНТР АЛЕКСАНДРА СВИЯША по САМОТРАНСФОРМАЦИИ ЛИЧНОСТИ РАЗУМНЫЙ ПУТЬ

- Анализ сфер колеса баланса. На что надо обратить внимание?

1. Есть работа, нет денег (они как бы «подразумеваются»)
2. Мало сфер, не смогли набрать восемь
3. Одним из секторов вашей жизни является другой ВЗРОСЛЫЙ человек (чаще всего – ваш взрослый ребенок)
4. Нет сугубо личных сфер или, наоборот, их слишком много

- Можно «перерисовать» колесо баланса, если захотелось

- Где взять пространство и время для изменений?

- Расхламление

- Посмотрите на свои ежедневники. Какие дела преимущественно были туда записаны?
  - Рутина или цели?
  - Планируете 16 часов (или даже 24 часа)?
  - Ежедневник как инструмент «самопонукания»?
  - Нет планирования вообще (например, потому что устали от самопонукания)?

Тренер: Каринэ Паникян

ЦЕНТР АЛЕКСАНДРА СВИЯША по САМОТРАНСФОРМАЦИИ ЛИЧНОСТИ РАЗУМНЫЙ ПУТЬ

- Расхламление

- Проанализируйте результаты хронометрии. куда вы ПРЕИМУЩЕСТВЕННО тратите своё время?
  - Рутина, нет целей
  - Нет отдыха
  - «Разброд и шатание»
  - Сколько вашего времени тратится не понятно на что?

Тренер: Каринэ Паникян

ЦЕНТР АЛЕКСАНДРА СВИЯША по САМОТРАНСФОРМАЦИИ ЛИЧНОСТИ РАЗУМНЫЙ ПУТЬ

- Расхламление

- Какие вещи и обстановка вас окружают?
- Наведите порядок! Выкиньте хлам, создайте себе благоприятную атмосферу для занятий

- Расхламление

- Какие люди и разговоры вас окружают?
- Зачистите полностью свою жизнь от СМИ (если это не ваша работа), бездумного «листания» лент соцсетей и разговоров как всё плохо и дорого
- От «приставучих» людей отделывайтесь фразой «извини, я занят(а)»

Тренер: Каринэ Паникян

ЦЕНТР АЛЕКСАНДРА СВИЯША по САМОТРАНСФОРМАЦИИ ЛИЧНОСТИ РАЗУМНЫЙ ПУТЬ

- Право на личное время

- Договоритесь с близкими, кому вы сказали, что идете в Академию, что вам для этого нужно время. Объясните, почему **ИМ** это выгодно
- Придумайте понятное объяснение для тех, кому вы решили не говорить про Академию. Хорошая фраза – «Не можешь поддержать – не мешай». Поторгуйтесь, многие на это соглашаются

Тренер: Каринэ Паникян

ЦЕНТР АЛЕКСАНДРА СВИЯША по САМОТРАНСФОРМАЦИИ ЛИЧНОСТИ РАЗУМНЫЙ ПУТЬ

- Экспресс-ремонт вашей энергетики: утренний ритуал

Тренер: Каринэ Паникян

ЦЕНТР АЛЕКСАНДРА СВИЯША по САМОТРАНСФОРМАЦИИ ЛИЧНОСТИ РАЗУМНЫЙ ПУТЬ

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ:

- Начинайте выполнять ежедневно утреннюю энергетическую практику
- Начинайте (продолжайте) вести дневник самонаблюдений
- Работа с ежедневником – рекомендую продолжить
- Расхламление на всех уровнях
- Работа с сопротивлением по схеме