



ЦЕНТР ПОЗИТИВНОЙ
ПСИХОЛОГИИ
АЛЕКСАНДРА СВИЯША
РАЗУМНЫЙ ПУТЬ

Вебинар
4 занятие

УВЕРЕННОСТЬ И ВНУТРЕННЯЯ СИЛА

Тренер
Мария Разбаш

ШАГИ К УВЕРЕННОСТИ

1. Выявить негативные программы из подсознания

2. Трансформация личного опыта

ОЧИЩЕНИЕ ВНУТРЕННЕГО ПРОСТРАНСТВА



Составляющие уверенности

СИЛА ДУХА

ВЫСОКАЯ САМООЦЕНКА

**СИЛА ПОЗИТИВНОГО
МЫШЛЕНИЯ**

СОЦИАЛЬНЫЙ УСПЕХ

Массаж активных точек

1. Я уверен в себе
2. Я целенаправленно достигаю своих целей
3. Я люблю и ценю себя
4. Я четко осознаю свои цели и задачи в жизни
5. Я на волне Удачи
6. Я живу в гармонии с собой и с окружающим миром
7. Я в восторге от себя, я горжусь собой

Препятствия на пути к уверенности

- Страхи
- Сомнения в себе
- **Прошлые неудачи , негативный опыт**
- Мнение окружающих

ВЫЯВЛЕНИЕ НЕГАТИВНЫХ ПРОГРАММ И УСТАНОВОК из опыта прошлого

Анализ своих неудач

- Из недавнего и давнего прошлого
- Особые моменты - из детства

Технология образного кодирования

ПЫЛЕСОС

Этапы выхода из ситуации неуспеха

- 1. Признать свои чувства
- 2. Озвучить и записать, что именно больше всего беспокоит
- 3. Проверить по вопросам: что может случиться самое худшее?
- 4. Как эту задачу можно решить?
- 5. Как эту задачу решил бы уверенный в себе человек?
- 6. **Выбор эффективного действия**

Работа с ситуациями неуспеха в прошлом

Выделите достаточно времени для этого упражнения (30 – 40 мин)

1. Опишите кратко ситуацию, вызвавшую переживания.

Оцените по шкале от – 10 до +10 степень неуверенности

Работа с ситуациями неуспеха в прошлом (продолжение)

2. Измените ситуацию на лучшую (опишите ее)

Оцените по 10 бальной шкале

3. Скорректируйте ситуацию добавьте деталей, подробностей

Оцените по 10 бальной шкале (должно быть 5 – 7 этапов улучшения)

4. Доведите до твердой **+10**

Только тогда упражнение закончите!

Метод «Стирание»

Работаем с ситуацией прошлого

«ТРЕНИРУЕМ» СИМВОЛ УВЕРЕННОСТИ

1. Вспомните ситуацию своего успеха.
Сосредоточьтесь на внутреннем состоянии
2. Как выглядит уверенность?
3. Где внутри себя она находится?
4. Какого она цвета
5. Ощущения
6. Увеличьте символ уверенности
7. Запомните ощущения
8. Использовать якорь - ОК

Символ уверенности



ЗАДАНИЯ

1. Работать по очищению внутреннего пространства:
Работа с Эф прощением.
2. Продолжаем фиксировать свои негативные мысли и установки.
3. Работа с ситуациями неуспеха в прошлом .
 - Через медитацию
 - Через описание
4. Написать свою биографию с точки зрения своих побед.
5. Продолжать писать Дневник достижений, книгу славы.

Практическое задание



Улыбка – знак уверенности!

