



**ЦЕНТР** ПОЗИТИВНОЙ  
ПСИХОЛОГИИ  
**АЛЕКСАНДРА СВИЯША**  
**РАЗУМНЫЙ ПУТЬ**

# КАК НАЙТИ СВОЕ ПРЕДНАЗНАЧЕНИЕ

ВЕБИНАР-ПРАКТИКУМ

ТРЕНЕР    МАРИЯ РАЗБАШ

3 ЗАНЯТИЕ

# Позитивный настрой на работу с Подсознанием

Загрузить с дыханием следующие установки:

1. Я с любовью и благодарностью принимаю советы моего Подсознания о моем Предназначении.
2. Я эффективно использую подсказки моего Подсознания для открытия моего Предназначения.
3. Я полностью доверяю своему Подсознанию давать мне рекомендации о моем Предназначении.
4. Я позволяю своему Подсознанию принимать активное участие в реализации моего Предназначения
5. Я энергично следую своему Предназначению
6. Я живу в гармонии с собой и с окружающим миром уже сейчас

# УСТАНОВКА ДЛЯ ПОДСОЗНАНИЯ

В ближайшее время Я легко нахожу и реализую тот вид деятельности, который

приносит мне **удовлетворение**

растущий доход от .... в месяц

Дополнения ( их можно и нужно уточнять и конкретизировать

- Связан с путешествиями
- С общением с людьми
- С развитием творческих способностей

# *Заметки на полях*

- Моя уникальность
- Что люблю делать
- Чему могу научить других
- Кто в моем окружении выполняет свое предназначение и что это ему дает

# Отдел неявных программ подсознания

Данные об информационной матрице , где хранится информация о ЗОНЕ ОПТИМАЛЬНОЙ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

- способности,
- склонности,
- возможности,
- таланты

# Метод автоматического письма

1. Достичь тишины в голове. Бумага и ручка наготове
2. Запросить контакт со своим подсознанием ( можно даже обратиться к нему по имени)

Спросить, готово ли оно вести диалог на осознанном уровне.

Если «Да», то начать задавать вопросы

Если «Нет», то спросить, что надо сделать, чтобы получать ответы и слышать свое подсознание.

3. Записывать все ответы в виде отдельных слов , фраз, картинки описывать. Просить уточнить и пояснить слова или образы

ЗАПРЕТ НА КРИТИКУ

# Вопрос к Подсознанию

Вопрос:

1. В чем мои склонности и способности?
  2. Как я могу их реализовать?
  3. Какие мои мечты , о которых я забыл/а
  4. Чем любил заниматься в детстве?
  5. Чем мне стоит заниматься , чтобы получать наибольшее удовлетворение?
- В чем мое предназначение?

В течении 15 минут записывать все мысли

# Медитация

«Магазин игрушек»

Чем вы любили заниматься в детстве?

# Создаем карту мыслей

Центр: МОЕ ПРЕДНАЗНАЧЕНИЕ

1. Что люблю делать
2. В чем моя уникальность
3. Чему могу научить других
4. Чем любил/а заниматься в детстве
5. Моя заветная мечта

# ТЕХНИКА «СТАКАН ВОДЫ»

Вечером:

Здесь находит вся информация о том, **чем мне стоит заниматься , чтобы получить наибольшее удовлетворение и выполнять свое Предназначение?**

Утром:

Здесь находятся ответы на вопрос о том, **чем мне стоит заниматься , чтобы получить наибольшее удовлетворение и выполнять свое Предназначение?**

# Домашнее задание - 3

1. Вести диалог со своим подсознанием:

Вопросы:

Чем мне стоит заниматься, чтобы получать наибольшее удовлетворение от жизни в ближайшие 2 - 3 года

2. Записать впечатления от медитации «Магазин игрушек»

3. Записать : Чем любили заниматься в детстве?

4. Записывать в течении дня ответ на вопрос:

# Домашнее задание

**1. Каждый вечер** задавать вопросы своему Подсознанию отдел Неявных программ:

Чем мне стоит заниматься , чтобы получать наибольшее удовлетворение?

В чем мое **ПРЕДНАЗНАЧЕНИЕ?**

2. Записывать свои сны.

- РФП Предназначения
- Запись утренних страниц - 15 мин

# Записывать ежедневно ОТВЕТЫ на ВОПРОСЫ

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