



ЦЕНТР ПОЗИТИВНОЙ
ПСИХОЛОГИИ
АЛЕКСАНДРА СВИЯША
РАЗУМНЫЙ ПУТЬ

ПУТЬ ИСПОЛНЕНИЯ ЖЕЛАНИЙ

ВЕБИНАР-ПРАКТИКУМ

ТРЕНЕР **МАРИЯ РАЗБАШ**

занятие 3

ЦИТАТА ДНЯ

Успех – это лестница, на которую не взобраться, держа руки в карманах.

Анализ того, чем Вы не ДОВОЛЬНЫ

- ▶ Работа
- ▶ Финансы
- ▶ Отношения
- ▶ Личная жизнь
- ▶ Здоровье
- ▶ Отдых
- ▶ Недовольство собой

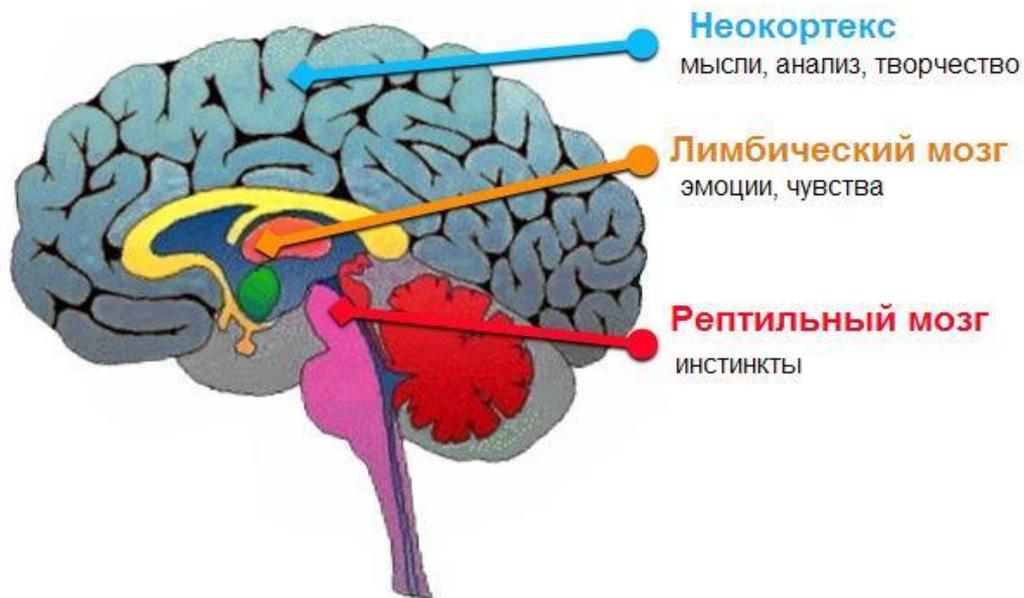
ЧТО ТАКОЕ ЭМОЦИЯ?

Эмоция - это реакция организма в ответ на сравнение реальности со своими ожиданиями.

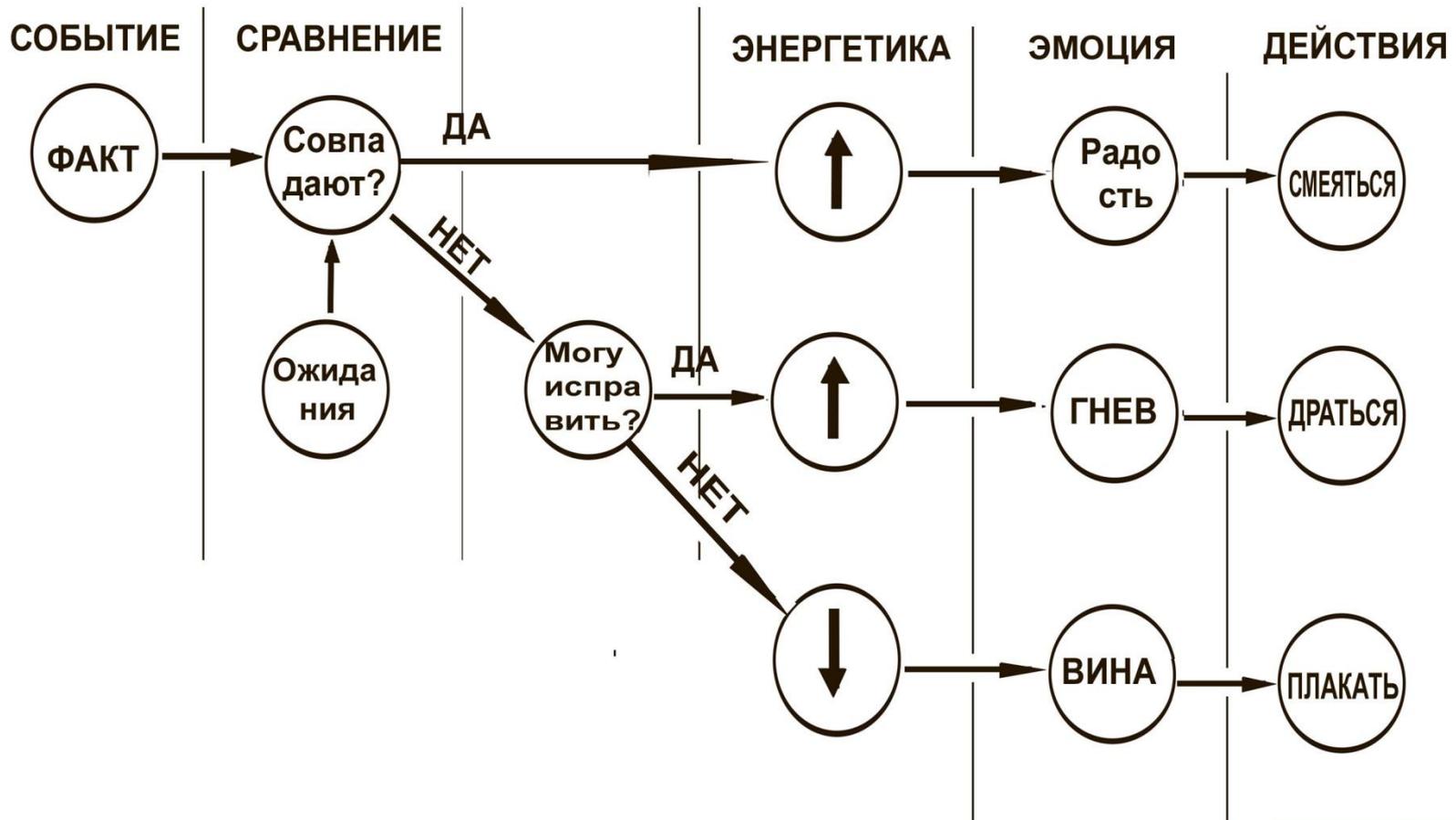
Эмоция - это энергетическая реакция организма в ответ на сравнение реальности со своими ожиданиями.

Эмоция - это реакция организма в ответ на сравнение реальности со своими ожиданиями, изменяющая энергетическое состояние человека.

Мозговые структуры управления поведением человека



Вскрываем механизмы эмоций



Как возникают энергетические блоки?

- ▶ Ситуация
- ▶ Сравнение ее с ожиданиями
- ▶ Энергетическая реакция

- ▶ Создание энергетического заряда , направленного на приведение ситуации в соответствие с желаемой (по поводу несоответствия человека или ситуации Вашим ожиданиям).
- ▶ Повторение подобной ситуации.
- ▶ Создание избыточного заряда и накопление эмоционального блока.

Противопоказания для использования дыхательных практик

- ▶ Наблюдение у психиатра
- ▶ Повышенное давление
- ▶ Беременность
- ▶ Депрессия (диагностированное заболевание)
- ▶ Применение психотропных средств
- ▶ Повышенная возбудимость
- ▶ Прием алкоголя
- ▶ Интенсивные индивидуальные реакции

Техника Эффективного прощения

- ▶ Делать практику ТОЛЬКО стоя
- ▶ НАЧАЛО: 3 мин только дыхание
- ▶ Дыхание + читать глазами текст РФП
- ▶ Отследить фразу, на которой возникнет дискомфорт, и дышать , работая только с этой фразой, до исчезновения реакции
- ▶ Корректировать фразы по мере необходимости.
- ▶ ОКОНЧАНИЕ: Каждую сессию заканчивать позитивной частью!!!! (Пункт 5)

Окончание сессии эффективного прощения

Использовать исцеляющее дыхание

Мантра Любовь

Медитация Внутренняя улыбка

ПРАКТИКА

Эффективное прощение себя

Проверьте правильность формулировки своего желания

- ▶ Я, мое, мне
- ▶ Настоящее время
- ▶ Включите ОСНОВНЫЕ критерии желания
- ▶ Позитивно
- ▶ Эмоционально
- ▶ Заявляйте сразу главную задачу исполнения желания
- ▶ Указывайте конкретные и гибкие **сроки** реализации желания
- ▶ **КРАТКО и ЧЕТКО**

МЕДИТАЦИЯ

МОЯ ИДЕАЛЬНАЯ ЖИЗНЬ через 1 год

Чего хотите достичь?

Чем заниматься?

Куда поехать?

Кто будет рядом?

Какие новые ВОЗМОЖНОСТИ откроются?

Мои желания с точки зрения будущего

1. Как необходимо скорректировать свои желания, с точки зрения отдаленных целей
2. Проверьте критерии цели с точки зрения того, что хотите получить через 1 год.

Энергетический шар своего желания



ЗАДАНИЕ

1. РФП себя/ работы/ других людей/ денег/
2. РФП себя
3. Ежедневно делать упражнение Энергетический шар своего желания

Ежедневные задания

1. Утром Записывать свое желание в Ежедневнике
2. Вечером записывать реальные шаги и достижения, которые Вы делали в этот день на пути исполнения желаний
3. Практиковать медитацию-визуализацию Исполнения желаний