



ЦЕНТР ПОЗИТИВНОЙ
ПСИХОЛОГИИ
АЛЕКСАНДРА СВИЯША
РАЗУМНЫЙ ПУТЬ

СЕКРЕТЫ ВЫСОКОЙ ЭНЕРГЕТИКИ

ВЕБИНАР-ПРАКТИКУМ

ТРЕНЕР **МАРИЯ РАЗБАШ**

6 ЗАНЯТИЕ

Позитивные утверждения при массаже

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



ИДЕАЛИЗАЦИИ

ОЖИДАНИЕ

РЕАЛЬНОСТЬ

Дневник самонаблюдений

1 Графа:

1. Описать ситуацию, из-за которой вы переживаете.
2. Записать , какая была ведущая эмоция
3. Записать, какая важная мысль, вызвала бурные негативные переживания

2 графа

1. Выявленные идеализации (для тех, кто знает, что это такое)
2. **Желаемый вариант развития событий**

Убираем препятствия на пути жизненной энергии

1. ИДЕАЛИЗАЦИЯ отношений и семьи и детей

КАК РАБОТАТЬ С ИДЕАЛИЗАЦИЯМИ

- понизить значимость сверхценных идей
- сменить исходную установку
- контролировать себя
- загрузить ПУ
- обсмеять свои идеализации

Роль Рептильного мозга

- *Значимые ожидания*
- *Сравнение*
- *Несовпадение поведения человека с нашими ожиданиями*
- *Включаем эмоции для борьбы за значимую идею.*
(желание быть правым)
- *Конфликт (открытый или скрытый)*
- *Усиление проблемы*

Как общаться с некомфортными для Вас людьми

1. Кто этот человек для вас?
2. Как часто вы общаетесь?
3. Что конкретно вас не устраивает?
4. Что вы вкладываете в эти отношения?
5. Как вы можете изменить ситуацию?

Работа с ожиданиями

Ожидания	1 вопрос + -	2 вопрос + -

1. Написать список из 10 ожиданий от важного для Вас человека (Как должен вести себя человек, чтобы Вы были довольны им)

Таблица:

Вопросы для анализа ожиданий

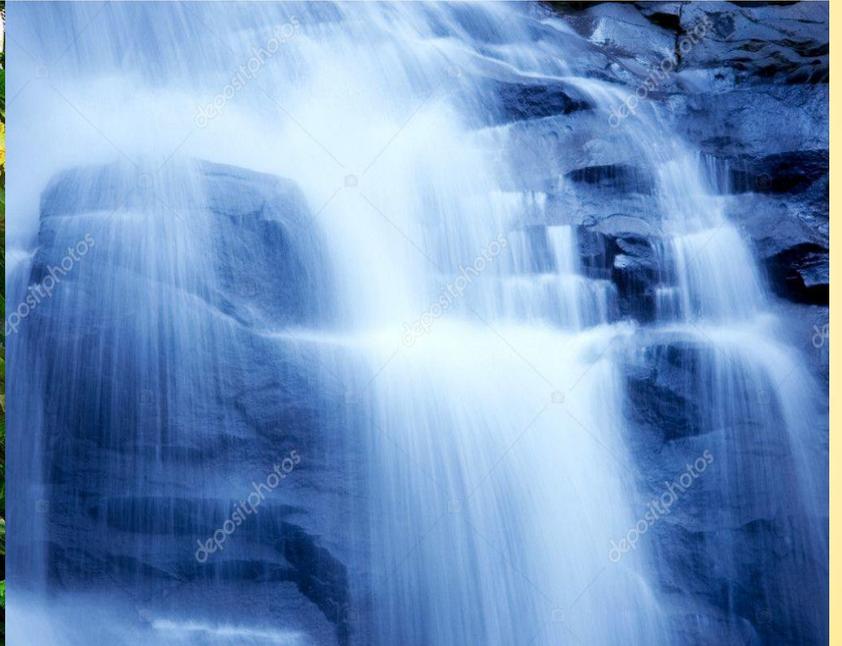
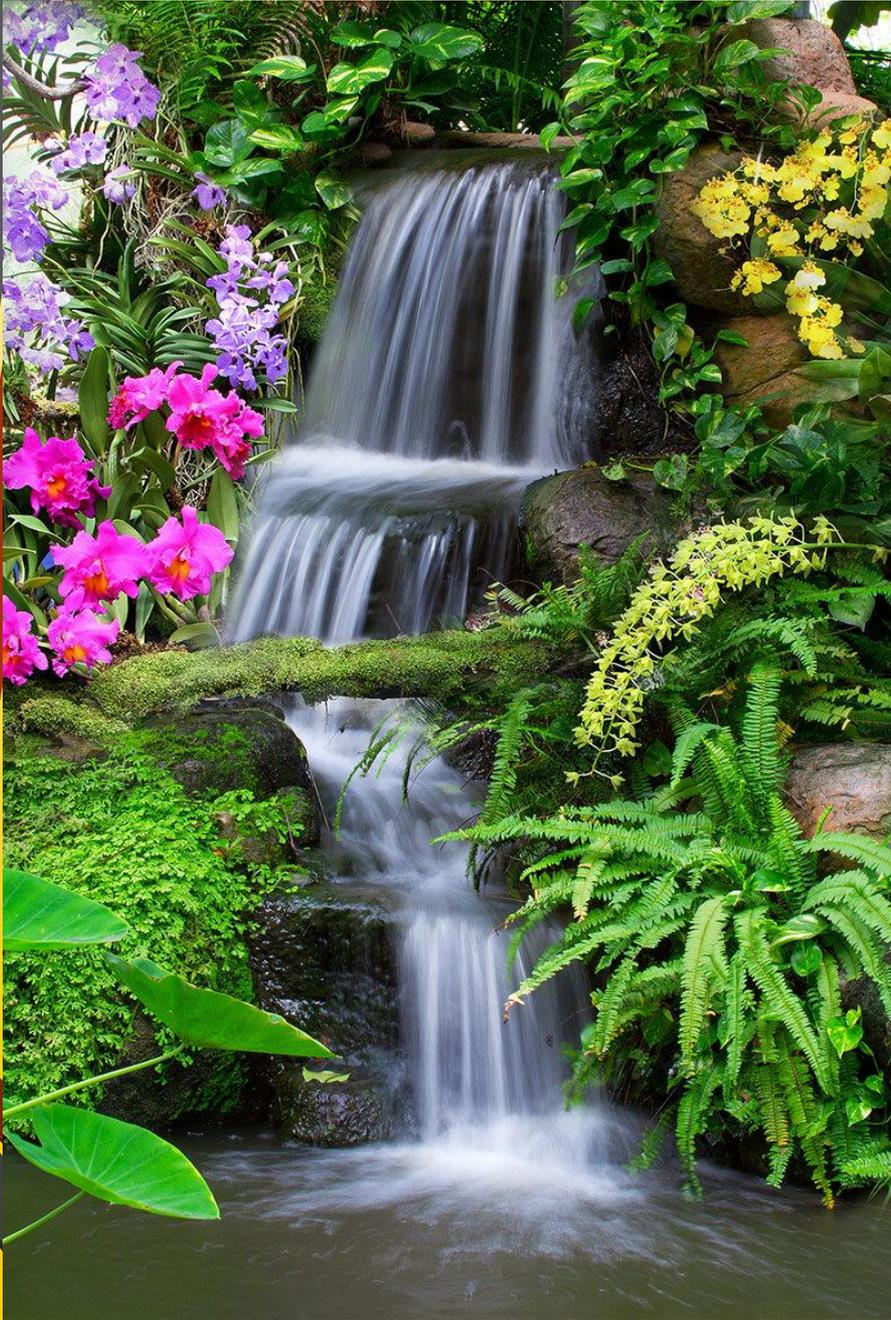
1. Знает ли человек о Ваших ожиданиях? (отметьте по каждому ожиданию)
2. Реалистично ли для этого человека такое поведение?
3. Почему этот человек так себя ведет?
4. Откуда взялись Ваши ожидания?

ВЫВОДЫ

1. Если человек не знает – корректно сказать
2. Правило «Бутерброда»
3. Снять свои ожидания, то есть сменить исходную установку.
4. Понизить значимость этого ожидания

Свойства воды

- Увлажняем воздух при дыхании
- Обеспечивает кислородом и питательными веществами клетки и органы
- Регулирует температуру тела
- Защищает и буферизирует органы
- Помогает преобразовывать пищу в энергию
- Помогает питательным веществам усваиваться в организме
- Выводит шлаки из организма
- Является энергоинформационным носителем



ОЧИЩАЮЩАЯ ЭНЕРГИЯ СТИХИИ ВОДЫ

1. Прийти в состояние медитации спокойствия
2. Попросить энергию этой стихии очистить все Ваше тело, все энергетические оболочки, энергетические каналы изнутри и снаружи, от всех негативных энергий, блоков,
«Я сейчас прошу тебя очистить все мои тела, от негативных вибраций, зажимов, блоков, всего, что мешает получать блага для развития моей души».
3. Я прошу наполнить мое тело светлой и чистой энергией воды. Энергией

Как определить уровень своей энергетики «Палочка»

- Физический уровень

(при помощи палки или веревки)

1. 60 сек – растягивать на уровне груди на вытянутых руках, увеличивая степень натяжения
2. Разожмите кулаки и опустите веревку.
3. Руки сами постепенно поднимутся вверх или расходятся в стороны
4. Засеките время, сколько руки будут держаться наверху или просто двигаться До момента опускания.
5. Норма – более 45 сек

Домашнее задание

1. Работа с идеализациями

Сделать полную практику «Чакровое дыхание» 3 восхождения. – 1 – 2 раза в неделю

2. Сделать Медитацию «Радуга чакр» 1 раза в неделю

3. Использовать технику Очищение энергией воды

- Выполнять план дня
- Корректировать отношения с окружающими
- Вести Дневник Самонаблюдений
- Ежедневно Выполнять Упражнения по повышению энергетики «Палочка» и «3 шара», «Насос»
- Результаты записать в Дневник Повышения энергетики

Дневник ПОЗИТИВНЫХ ИЗМЕНЕНИЙ

1. Запишите в Дневнике, какие конкретно достижения Вы получили за эту неделю.
2. Как изменилась Ваша энергетика? (в сек)
3. Насколько Вы довольны собой. (по 10 бальной шкале)
4. Что можно сделать лучше?