



**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?

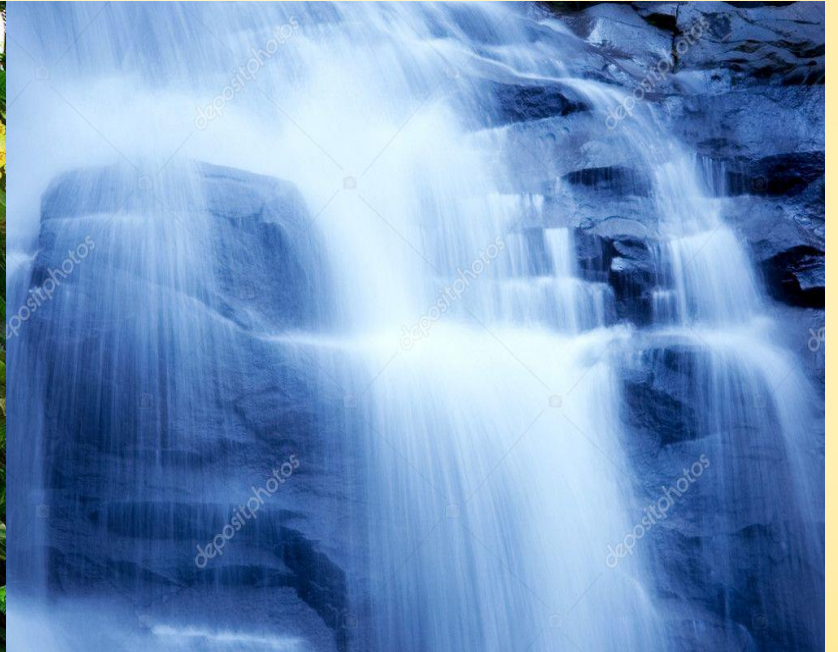
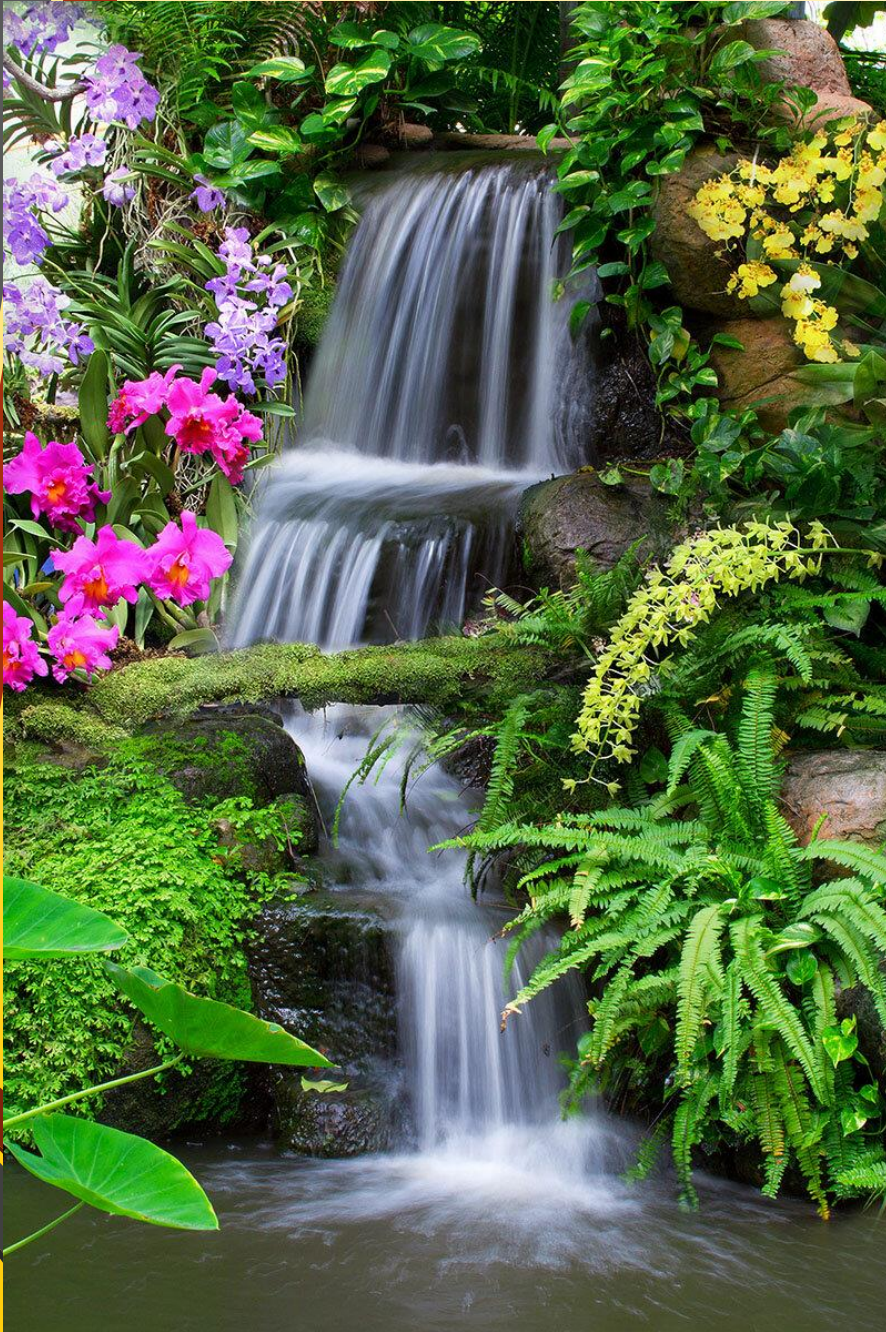
# ВЫВОДЫ

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?