

Проект

Мастерство Убеждения

2 Занятие

Освобождаемся от влияния
прошлых негативных ситуаций

Домашнее Задание №1

1. Поставить цель на проект
2. Подсчитать, сколько раз за неделю вы вступали в переговоры/ хотели убедить/ договариваться
3. Обнаружить 2 своих ПМП в убеждении близких
4. Подготовиться к 1 переговорам,
собрать информацию,
отследить ПМП,
доброжелательно попробовать найти общую позицию

Присоединяемся

1) Вступить в группу VK



Войти на сайт vk.com/club200581154

Кликнуть на кнопку справа : «Подать заявку в группу»

Написать Наталье Шаповал под каким аккаунтом подали заявку

2) Вступить в группу Skype



Слева вверху в поиске набрать

«Мастерство Убеждения 20-21»

Практика

1. Игра к текущему занятию - в группе VK
2. В группе в Skype ищите пару для тренировки, договариваетесь о времени, и ролях
3. Созваниваетесь в Skype (WhatsAp, Viber, телефон, и т.д.) и сразу начинаете говорить из своей роли

Первая Игра

Крестики - Нолики

	Первый игрок ставит "0"	Первый игрок ставит "X"
Второй игрок ставит "0"	Оба игрока получают по минус 5 очков	Первый игрок получает 0 очков, Второй получает 5 очков
Второй игрок ставит "X"	Первый игрок получает 5 очков, Второй получает 0 очков	Оба игрока получают по 3 очка

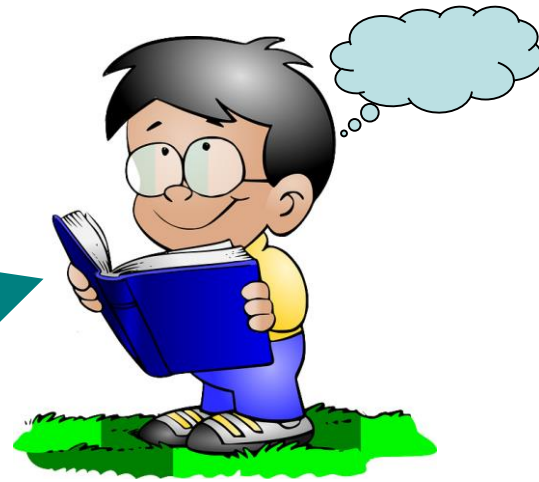
Внутренние препятствия

- Эмоциональные блоки
- Негативные убеждения
- Идеализации
- Скрытые выгоды
- Страхи



Эмоциональные блоки

Язык, анализ, творчество,
абстрактное мышление



Неокортекс



Инстинкты и
ключевые функции организма



Эмоциональные блоки

- Гнев
- Раздражение
- Недовольство
- Опускаются руки
- Опустошенность
- Обида
- Усталость
- Апатия,
безысходность



5 проблем от эмоциональных блоков

- Падает энергетика
- Возникают заболевания
- Вы хотите что-то изменить, но не получается
- Вы начинаете бороться помимо своего желания
- Неконтролируемый бег мыслей



Простая Формула Прощения

С любовью и благодарностью я прощаю ...
и принимаю его таким, какой он есть.



Я прошу прощения у ... за мои мысли,
эмоции и поступки по отношению к нему.

Расширенная Формула Прощения (РФП)

1. Я прошу прощения у ... за ... (мысли, действия, эмоции)
2. Я прощаю ... за ... (действия)
3. Я забираю энергию из воспоминаний о том, как ...
4. Я полностью стираю воспоминания о том, как ...
5. Впредь я... (делать, относиться, чувствовать...)

Я прошу прощения у Себя:

- за недовольство собой и своими поступками
- за свою неуверенность и низкую самооценку
- за то, что считал себя хуже других
- за то, что я часто сомневался в себе и своих силах
- за желание всем нравиться и быть для всех хорошим

Как составлять РФП

- *Прощаю и Прошу прощения*
 - Это команды Рептильному мозгу перестать бороться
- Недлинные фразы, не больше 2х запятых
- В первых четырех разделах - фразы в прошедшем времени
- Без «НЕ»

Я прощаю Себя:

- за недовольство собой и своими поступками
- за свою неуверенность и низкую самооценку
- за то, что считал себя хуже других
- за сомнения в себе и своих силах
- за желание всем нравиться и быть для всех хорошим

Как составлять РФП

- Других прощаем только за **ДЕЙСТВИЯ**

Неправильно:

Я прощаю свою подругу за то, что она считает меня
глупой

Лучше:

Я прощаю свою подругу за то, что она говорила, что я -
глупая

Я забираю энергию из воспоминаний:

- о том, как я критиковал себя и свои поступки
- о том, как я ругал себя за то, что не смог добиться нужных мне результатов
- о том, как я считал себя недостойным больших денег
- о том, как я чувствовал себя виноватым, если окружающие меня люди были не довольны

Я полностью стираю воспоминания:

- о том, как я постоянно тревожился и сомневался в себе
- о том, как я отказался от цели из-за своих страхов
- о том, как я не мог ответить, когда на меня раздражались или ругались
- о том, как я стеснялся попросить окружающих о том, что мне было нужно

Как составлять РФП

- *Стираю воспоминания*
 - Это команда Рептильному мозгу
очистить воспоминания от негативных зарядов

Вперед я:

- Вперед я уверен в себе в любой ситуации
- Вперед я отношусь к себе бережно и с любовью
- Вперед я эффективно выстраиваю свои отношения с окружающими
- Вперед я перестаю сравнивать себя с другими
- Вперед я люблю и ценю себя здесь и сейчас, такой(таким), какая(какой) я есть
- Вперед я никому ничего не должен

Как составлять РФП

В 5 разделе РФП:

- пишем команды мозгу на будущее – кратко, емко, понятно
- в наст. времени
- обязательно используем *Впредь* или *Отныне*

Эффективное Прощение

- Загрузка РФП с дыханием под музыку
 - Работа с дыханием ускоряет процесс (вдох и выдох – через рот)
1. Первые 1-3 мин только дышим
 2. Продолжаем дышать + читаем про себя каждую фразу из РФП по 3 раза
 3. Переходим к следующей фразе



Техника Безопасности

- Уединяемся
- Работаем только СТОЯ
- Если будет кружиться голова, можно придерживать за спинку стула
- Дышим животом
- Ставим рядом стакан воды (если будет пересыхать горло)



ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

- **Беременность** (на любом сроке) и в течение 6 мес. после родов
- **Черепно-мозговые травмы** менее 2х лет назад
- **Гипертоническая** болезнь
- **Инфаркт** или инсульт меньше 2х лет назад и сохранение их угрозы
- **Операции на сердце** или шунтирование крупных магистральных сосудов
- Любые **психические заболевания** или прием успокаивающих лекарственных средств
- Сложные **операции** (включая операции на глаза) меньше полугода назад
- Попытка **суицида** менее 3х лет назад
- **Алкоголизм** или **наркомания** на сегодняшний момент
- Любое **тяжелое состояние** из-за любого заболевания или сильной травмы

Относительные противопоказания

- Гипертоническая болезнь в стадии ремиссии
- Сахарный диабет
- Операции на позвоночнике (от грудного отдела и выше) менее 3х лет назад
- **НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ** использовать людям в возрасте более 55 лет, склонным к сильным эмоциональным реакциям на происходящие события и имеющим много заболеваний

Работаем
с короткой РФП Себя

Я прошу прощения у Себя:

- за недовольство собой и своими поступками
- за свою неуверенность и низкую самооценку
- за то, что считал себя хуже других
- за то, что я часто сомневался в себе и своих силах
- за желание всем нравиться и быть для всех хорошим
- за чувство вины, когда окружающие меня люди были мной недовольны
- за боязнь выделяться
- за то, что не замечал своих успехов

Я прощаю Себя:

- за недовольство собой и своими поступками
- за свою неуверенность и низкую самооценку
- за то, что считал себя хуже других
- за сомнения в себе и своих силах
- за желание всем нравиться и быть для всех хорошим
- за чувство вины, когда окружающие меня люди были мной недовольны
- за боязнь выделяться
- за то, что не замечал своих успехов

Я забираю энергию из воспоминаний:

- о том, как я критиковал себя и свои поступки
- о том, как я ругал себя за то, что не смог добиться нужных мне результатов
- о том, как я считал себя недостойным больших денег
- о том, как я чувствовал себя виноватым, если окружающие меня люди были не довольны

Я полностью стираю воспоминания:

- о том, как я постоянно тревожился и сомневался в себе
- о том, как я отказался от цели из-за своих страхов
- о том, как я не мог защитить себя, когда на меня раздражались или ругались
- о том, как я стеснялся попросить окружающих о том, что мне было нужно

Впередь я:

- уважаю себя, свои чувства и свои желания
- уверен в себе в любой ситуации
- отношусь к себе бережно и с любовью
- эффективно выстраиваю свои отношения с окружающими
- разрешаю себе чувствовать, разрешаю себе все эмоции
- перестаю сравнивать себя с другими людьми
- разрешаю себе достигать своих целей и получать от этого удовольствие
- люблю и ценю себя здесь и сейчас, такой(таким), какая(какой) я есть

Работаем с ЭП

- Уединяемся
- Могут быть **разные телесные реакции**
- **Останавливаемся сразу**, если почувствовали боль
- Если есть **сильная реакция** - вначале работаем БЕЗ дыхания
- Работа с Эффективным Прощением первые несколько дней должна занимать не более **35 - 40 мин**
Когда вы привыкнете к формуле, то около **20-25 мин**
- **Размер РФП**
 - 1 и 2 разделы РФП – max 50 пунктов
 - 3 и 4 разделы РФП – max 20 пунктов
 - 5 раздел – около 10 пунктов
- Формулу **РФП пишем сами**, хотя бы несколько фраз для каждого раздела, потом можно посмотреть в шаблоны

РФП Себя

- Начинаем работать с РФП Себя, даже если вы уже стирали эмоциональные блоки на себя

Прощаем себя + просим у себя прощения за:

- *То, что не мог договориться с ...*
- *То, что винил себя за ... в отношениях с ...*
- *То, что мучил себя обидой (раздражением, гневом,...) после разговоров с...*

Забираю энергию из воспоминаний, Полностью стираю воспоминания о :

- *Том, как мне было обидно (неприятно, страшно ...) после разговоров с ...*
- *Том, как мы ругались (не понимали друг друга, обвиняли друг друга, ...)с...*

Впредь я:

- *Впредь я легко могу защитить себя в любом разговоре*
- *Впредь я никому ничего не должен*
- *Впредь я уверен в себе в любой ситуации*

Как понять, что эмоциональный блок стерся:

1. Фразы воспринимаются эмоционально спокойно, не вызывают внутри эмоционального отклика
2. Изменяется текущая ситуация

Домашнее Задание

1. Составляем РФП себя

Присылаем на проверку (тариф с сопровождением) или выкладываем фразы в VK

2. Работаем с ЭП (кому можно)

Игры и упражнения

- Составить список: 10 качеств, которые вы цените в людях
- Сыграть в Игру «Друзья детства» (условия в группе VK)