



Чувство вины прощай!

Занятие 2.

Эмоции. Накопитель переживаний.
Работа с эмоциональными блоками. Развернутая
формула прощения (РФП). Особенности
составления РФП. РФП и работа с ними.
Эффективное прощение.

Тренер Ольга Керимова

Проверяем домашку:))





Эмоция- это

- ➔ **Энергетическая реакция** организма в ответ на какие-либо **события**, происходящие во внешнем мире или внутри нас.



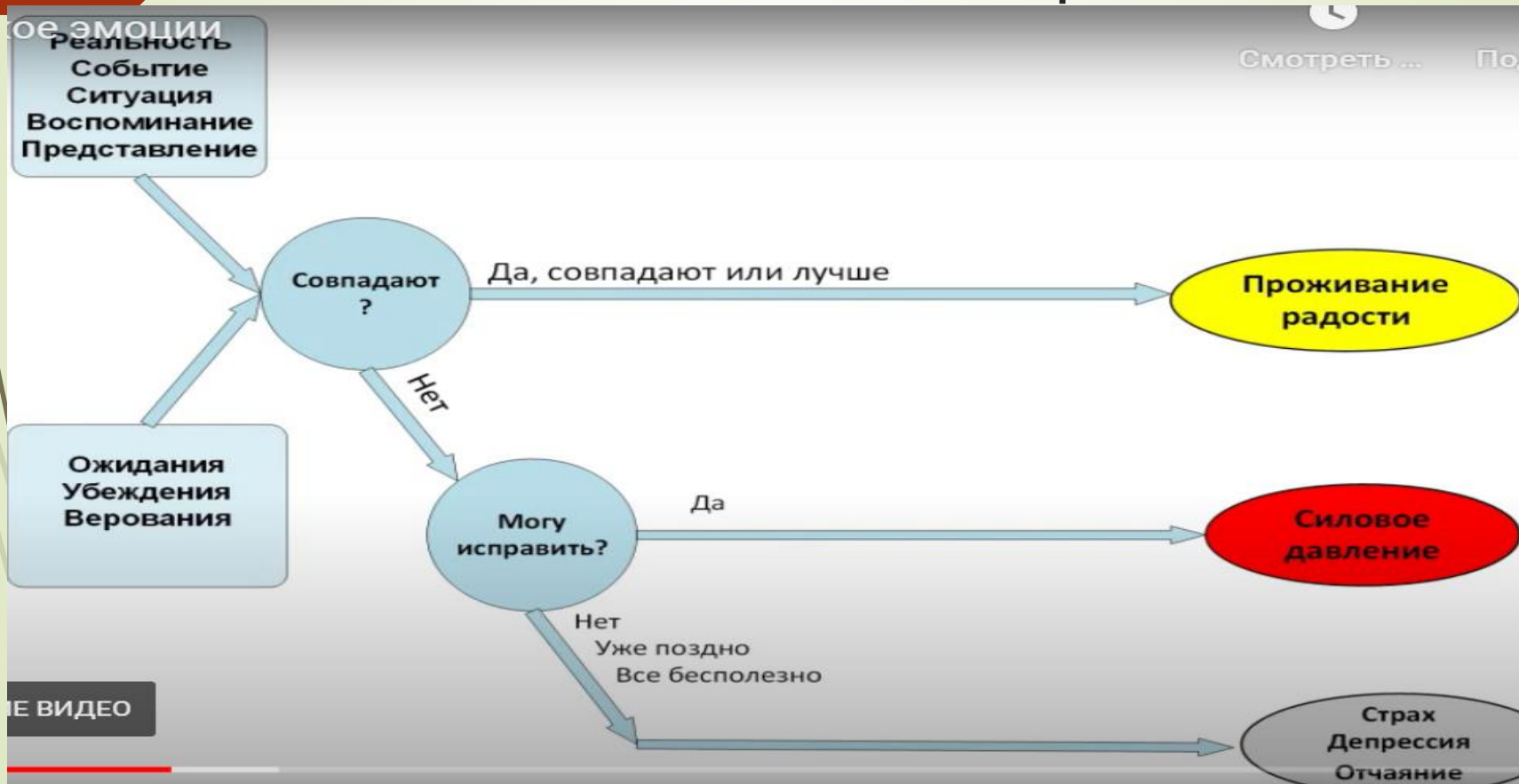
Эмоция

То есть каждая эмоция имеет определенную цель, которую мы хотим достигнуть с ее помощью.

PM -обеспечивая нашу безопасность

Который расценивает как опасность любую ситуацию, когда расходятся реальность и наши идеи или ожидания относительно того, что и как должно происходить.

Как возникают Эмоции.



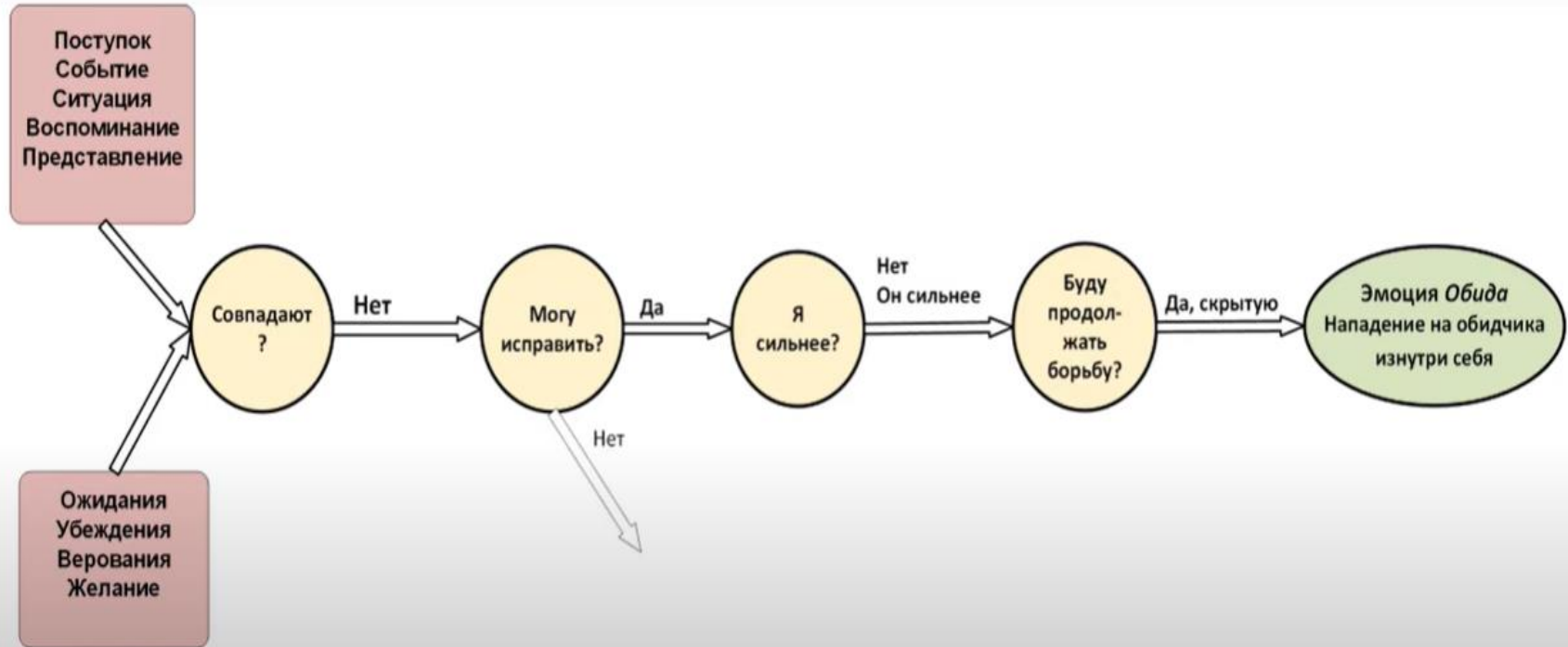
Эмоции **СИЛОВОГО ДАВЛЕНИЯ**: ЗЛОСТЬ, ГНЕВ,
раздражение.

Эти эмоции состоят в том, что вы переходите в возбужденное состояние, в котором вы будете ощущать себя сильнее, чем нарушитель ваших ожиданий.

Зачем нужны Эмоции силового давления (злость, гнев, раздражение)?

- ➔ Помогают **ощутить** себя **сильнее**, чем нарушитель ожиданий. **Заставить** его вести себя так как вам нужно.
- ➔ И тогда вы будете чувствовать себя в **безопасности**.

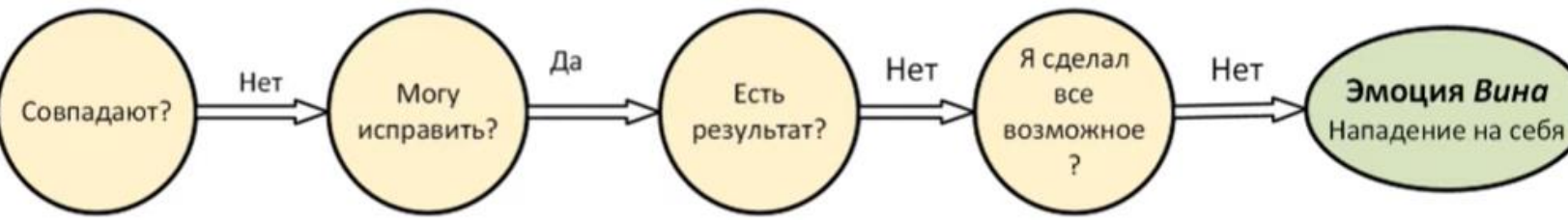
Обида (хитрая эмоция борьбы)!



ЭМОЦИЯ ВИНЫ

Поступок
Событие
Ситуация
Воспоминание
Представление


Ожидания
Убеждения
Верования



Уровень реагирования РМ зависит от степени **важности** ожиданий

➤ Важные
(сверхважные)

➤ Не важные



Зачем нужны были негативные эмоции раньше?

**Лет сто и более назад люди
большинство своих проблем решали
путем физического воздействия на
оппонента – кулаком, палкой или
шпагой.**

В чем проблема негативных эмоций в наше время?

Но за последние лет сто мир стремительно цивилизовался, и решать вопросы с помощью физической силы было запрещено.

- А РМ не изменился и по-прежнему повышает энергетический уровень для решения ситуации "бей или беги"



ОЖИДАНИЯ

- Меня любят когда я хорошая (надо постараться)
- Сделала, что-то не так - не любят = виновата
- Виновата (исправила, искупила, пострадала) - меня любят

**Неиспользованная энергия не исчезает а
откладывается в теле!**

**Эмоциональный блок похож на
сжатую пружинку, готовую в любой
момент отдать запасенную в ней
энергию.**

С возрастом ЭБ может быть
СОТНИ.






РМ -защищает. В дозоре!

Поэтому со временем возникает ситуация, когда Рептильный мозг начинает постоянно следить за поведением вашего основного оппонента –

РМ -защищает. (управляет
вниманием)

**В итоге вы начинаете видеть
только недостатки нарушителя
своей идеализации. И совершенно
перестаете видеть его достоинства**



Если ЭБ - запасенная энергия,
зачем убирать?

**Вторая проблема от наличия
эмоциональных блоков у вас в теле –
у вас сильно падает энергетика.**

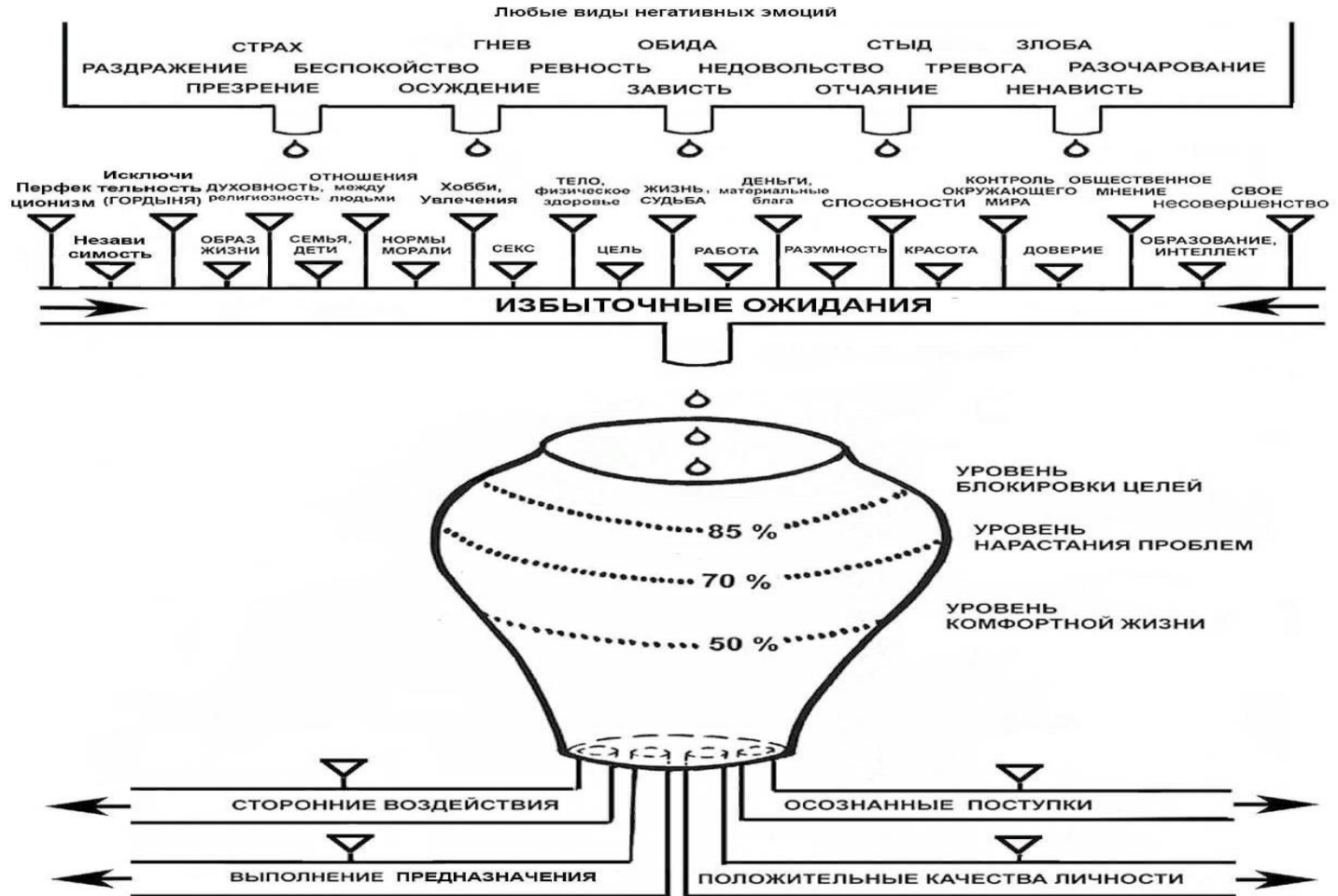
Зачем убирать ЭБ?

Следующая проблема, которую создают эмоциональные блоки - они являются причиной многих наших заболеваний.

РМ- последствия изменений непредсказуемы.
Спокойнее не менять. (не жили хорошо, не чего и начинать.)

**Четвертая проблема от эмоциональных
блоков - они активно противодействуют
вашим попыткам изменить себя так, что
в итоге этот блок будет больше
не нужен вам.**

Накопитель переживаний






Нейротренажёр

- Я сама выбрала, Я сама сотворила, Я сама так решила.
- категорически запрещается
использовать слова "вина", "виновата" и
подобные.



Как убрать эмоциональные блоки?

- 1. Составляем список кого нужно простить (себя, родители, жизнь)
- 2. Применяем прием эффективное прощение.



Эффективное прощение (ЭП)

- 1. Составляем развернутую формулу прощения (РФП)
- 2. Загружаем РФП в подсознание с помощью АКТИВНОГО ДЫХАНИЯ.



РФП состоит из 5 разделов

- **1 раздел.** Я прошу прощение у
- **2 раздел.** Я прощаю...
- **3 раздел.** Я забираю энергию из воспоминаний...
- **4 раздел.** Я полностью стираю все воспоминания о том...
- **5 раздел.** Впредь (отныне) я ...



РФП состоит из 5 разделов

- ▶ **1 раздел.** Я прошу прощение у
- ▶ (за все неприятности которые Вы доставляли объекту прощения в прошлом.)
- ▶ ... за то, что осуждала себя,
- ▶ ... за то что ставила себя на последнее место,
- ▶ ... за то, что мало отдыхала,
- ▶ ... за то что, винила себя за...
- ▶ ... за то что, старалась всем угодить и др. **15-20 фраз**

РФП состоит из 5 разделов

- **2 раздел.** Я прощаю...
- *(за все неприятности которые он доставлял вам.)*
- *... за то, что осуждала себя,*
- *... за то что, кричала на ребенка*
- *... за то, что винила себя во всем*
- *... за то, что мало отдыхала,*
- *... за то, что хотела всем понравится и др. **15-20** фраз*
- **При прощении себя раздел 1 и 2 могут совпадать.**
- **Внимание - фразы в прошедшем времени!**

РФП состоит из 5 разделов

- **3 раздел.** Я забираю энергию из воспоминаний...
- (конкретные ситуации из прошлого о которых вы помните до сих пор или повторяющиеся ситуации.)
- ... о том, как мне больно было на себя смотреть в витринах магазинов
- ... как я уставала и плакала от обиды по ночам
- ... о том, как я ненавидела себя когда...
- и др. **10-15 фраз**

РФП состоит из 5 разделов

- **4 раздел.** Я полностью стираю все воспоминания о... (конкретные ситуации из прошлого о которых вы помните до сих пор или повторяющиеся ситуации.)
- ... о том, как после родов я переживала, что у меня растяжки и лишний вес
- ... как я уставала и плакала от обиды по ночам
- ... как мне было стыдно когда мой ребенок разбил в магазине вазу и др. **10-15 фраз**
- **Фразы из Разделов 3 и 4 могут совпадать, но лучше если разные.**

РФП состоит из 5 разделов

- **5 раздел. Впредь (отныне) я** (то что вы хотели бы иметь после прощения)
- ... отношусь к себе с заботой и вниманием,
- ... я люблю себя
- ... я одобряю себя и свои решения
- ... я запрещаю себе угождать всем в ущерб моим интересам
- ... я делаю то что хочу, то что полезно для меня
- ... я позволяю другим людям думать обо мне, то что они хотят и. др
- **20-25 фраз**

Домашнее задание.

- ▶ - Дневник самонаблюдения
- ▶ - Составить список кого нужно простить
- ▶ - Составляем РФП на себя
- ▶ - Дневник успеха (по желанию)
- ▶ - Используем нейротренажер зона "Избавляемся от чувства вины")



Вопросы?

