

12 необходимых навыков

**для уверенности в себе и
влияния на людей
в сложных ситуациях**

13 занятие

ИД контроля

- **Отныне** я принимаю жизнь и окружающих меня людей такими, какие они есть
- **Отныне** я строю свое взаимодействие с людьми, исходя из их особенностей
- **Отныне** я знаю, что в жизни все происходит так, как должно происходить
- **Отныне** я радуюсь жизни и благодарю ее за все, что она дает мне

Чувство вины

- Отныне все, что я делаю, правильно
- Отныне я люблю себя и одобряю свои поступки
- Отныне я позволяю окружающим меня людям самостоятельно делать свой выбор и самим творить свою реальность
- Отныне даже если я создал проблемы для других людей, я отношусь к этому спокойно
- Отныне я ответственен только за свою жизнь и свои решения

Чувство стыда

- Отныне я одобряю и люблю себя всегда!
- Отныне я одобряю все свои поступки
- Отныне я позволяю окружающим меня людям думать и говорить обо мне все, что угодно

Ограничивающие убеждения

- Нужно вести себя правильно
- Не беспокоить окружающих
- Быть хорошим
- Нужно быть незаметным
- Нельзя высовываться
- Делать все, чтобы тебя похвалили
- Нельзя быть эгоистом
- Много работать
- ...

Ограничивающие убеждения



10 НАВЫК

Как выражать без стеснения свои желания и чувства, чтобы построить такие отношения с окружающими, в которых вас принимают

- Почему сложно выражать себя
- Как открываться другим людям

Упражнение

- Кто бы мог сделать, то, что МНЕ хочется сделать
- Кто получает то, что МНЕ хочется
- У кого получается то, что МНЕ хочется

Какой этот человек? Что он думает?

Почему я не могу так?

Какой внутренний барьер мешает мне это сделать?

Домашнее задание

1. Продолжаем создавать свои ПУ и загружать их
2. Выбрать желание, которое вы бы хотели осуществить
3. Начать транслировать его в реальную жизнь (сделать первое действие для осуществления своего желания, начать рассказывать о нем, и т.д.)
4. Создать ПУ для выработки в вас тех качеств, которые вам нужны для осуществления этого желания