

Вебинар Тайный код подсознания

Приготовьте, пожалуйста,

1. Блокнот и ручку
2. Воду
3. Хорошее настроение



ЦЕНТР ПОЗИТИВНОЙ
ПСИХОЛОГИИ
АЛЕКСАНДРА СВИЯША
РАЗУМНЫЙ ПУТЬ

Модуль 1

Настройка на работу с Подсознанием

занятие 1

Тренер

Мария Разбаш

**Как с помощью подсознания
сделать свою жизнь успешнее?**





ФУНКЦИИ ПОДСОЗНАНИЯ

- Сохранение
 - позитивной информации
 - негативных программ, страхов, фобий, причин болезней, подавленные желания
 - генетической памяти
 - эмоциональная память

ФУНКЦИИ ПОДСОЗНАНИЯ

- Защита
 - от стрессов
 - неприятных воспоминаний
- Поддержка и **управление** НАШИМ поведением

Что мешает диалогу с Подсознанием?

- **Эмоциональные блоки**
- **Сомнения и скепсис**
- **Любые эмоции**
- **Разум и логика**
- **Избыточная значимость, которую придает работе с подсознанием**
- **Напряжение в теле, боль, дискомфорт**
- **(дополните свой опыт)**

Главная задача

Научиться **сотрудничать** со
СВОИМ ПОДСОЗНАНИЕМ

ПОЗИТИВНАЯ УСТАНОВКА

МОЕ ПОДСОЗНАНИЕ -

**– ЭТО МОЩНЫЙ ИСТОЧНИК
ИНФОРМАЦИИ, В КОТОРОМ ЕСТЬ
ОТВЕТЫ НА ВСЕ ВОПРОСЫ,
КОТОРЫЕ Я ЕМУ ЗАДАЮ**

СПОСОБЫ ОСТАНОВКИ БЕГА МЫСЛЕЙ

- Метод вытеснения мыслей (молитва, мантры, медитация)
- Метод концентрации внимания на объекте (точка, дыхание, счет, пульс)
- Метод использования мыслеобразов (стирать с доски, заливать вязкой жидкостью, засыпать песком, убирать облака, «Камешки», «Аквариум», «Пустая комната».
- Интенсивное дыхание

СПОСОБЫ ПОЛУЧЕНИЯ ИНФОРМАЦИИ ИЗ ПОДСОЗНАНИЯ

1. Диалоги – вопрос – ответ на осознанном уровне
2. Маятник
3. Автоматическое письмо
4. Медитация
5. Сны
6. Проективный рисунок
7. Моделирующий рисунок

С ЧЕГО НАЧАТЬ РАБОТУ?

ПРАКТИКА ЭФФЕКТИВНОГО
ПРОЩЕНИЯ СВОЕГО
ПОДСОЗНАНИЯ

ПОМНИТЕ О
ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ!!!

ДИАЛОГ С ПОДСОЗНАНИЕМ

- Установление тишины в голове
- Создание сигнальной системы
«Да – нет»
- Установление расширенного диалога
с Подсознанием
- Выход
- **БЛАГОДАРНОСТЬ ЗА ДИАЛОГ**

Как могут звучать ответы Подсознания?

1. Зрительный канал: образы, картинки, цветовые образы
2. Надписи: ДА или НЕТ
2. Кинестетические реакции: тепло, холод, мышечная реакция и др.
3. Движение головы
4. Аудиальный канал
5. Пальцевой метод

ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ

Задать вопрос и ждать:

ЧТО ОЗНАЧАЕТ ЭТО МОЛЧАНИЕ?

ЧТО ОЗНАЧАЕТ ЭТА ТИШИНА

ЧТО МНЕ НАДО СДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ УСЛЫШАТЬ
ТЕБЯ?

ТРЕНИРУЕМСЯ БЫТЬ В ПОТОКЕ



Практические задания 1

1. Сделать эффективное прощение
Подсознания- 4 5 раза за неделю
2. Закрепление способов получения ответов
Да и Нет из Подсознания