

Проект

Мастерство Убеждения

10 Занятие

Домашнее Задание 9

- ну-пу
- Сколько раз поздоровались?

- Впредь я полна энергии!
- Впредь я нахожу возможность быть энергичной!

- Впредь я с радостью принимаюсь за все свои дела
- Впредь я воспринимаю домашние дела как радостное создание уюта для себя!

С каким настроением легче делать
необходимые действия?

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

ИД независимости

- Отныне я спокойно и доброжелательно отношусь к ситуациям, когда кто-то контролирует меня
- Отныне я спокойно отношусь к тому, что со мной разговаривают авторитарным тоном
- Отныне я испытываю благодарность окружающим меня людям за заботу, даже если они выражают это в странной для меня форме

ИД Денег

- Впредь я позволяю себе иметь столько денег, сколько я хочу
- Впредь я открываюсь большим деньгам
- Впредь я нахожусь в денежном изобилии

ПУ 1го вида позволяет менять ситуацию:

- Впредь я меняю свою жизнь так, что получаю столько денег, сколько хочу
- Впредь я легко нахожу новые источники для увеличения своих доходов и с удовольствием использую их в своей жизни

ИД общественного мнения

- Отныне я спокойно отношусь к тому, что думают и говорят обо мне окружающие
- Отныне я действую и принимаю решения, ориентируясь на свои интересы и желания
- Отныне я легко и свободно делаю то, что считаю нужным

ИД отношений

- Отныне я принимаю окружающих меня людей такими, какие они есть
- Отныне я спокойно воспринимаю любое поведение окружающих меня людей
- Впредь я спокойно принимаю меры к защите себя и своих интересов
- Впредь я строю свои отношения с другими людьми, учитывая их особенности

ПУ для переговоров

- Отныне я принимаю ... таким, какой он есть
- Отныне я с уважением отношусь к мнению и желаниям ...
- Отныне я легко выстраиваю доброжелательные и доверительные отношения с ...
- Отныне я легко и спокойно реагирую на любые слова и действия ...
- Отныне я легко могу повести разговор с ... к ... (той цели, которая мне нужна)
- Отныне я легко подбираю нужные слова для того, чтобы убедить ... в ...

ИД своего несовершенства

- Отныне я всегда люблю и одобряю себя!
- Отныне я разрешаю себе заботиться о себе и своих интересах
- Отныне я запрещаю себе сравнивать себя с другими людьми
- Отныне я в любом обществе и в любой ситуации чувствую себя легко и уверенно
- Отныне я горжусь собой и своими достижениями

Действия

Уверенность рождается благодаря
действиям

**Как реальные действия во внешнем
мире влияют на уверенность и
самооценку**

Внешняя и внутренняя уверенность

- Внешняя уверенность – уверенный облик, «заражение» других энергетикой уверенности
- Внутренняя уверенность (например, каратист)

Внутренняя уверенность

1. Базис

- *Я – хорош, я- молодец, я- смогу*

2. Уверенность, основанная на навыках и опыте

- *Я знаю как, я это умею, я смогу научиться, я справлюсь*

Умение приобретать навыки

Умение учиться новому

Базис уверенности

Родители, и что идет из детства

Принимать себя

Стирание Эмоциональных блоков на
Себя

Внешняя уверенность

- Осанка
- Улыбка
- Постановка корпуса
- Уверенно стоять на ногах
- Руки, уверенные жесты
- Взгляд
- Голос

Упражнение

- Как позиция тела влияет на внутреннее состояние

Домашнее задание

- Продолжаем работать с ИД и ПУ
- Попросить о комплименте или сказать комплимент незнакомому человеку
- ИГРА «Домашние обязанности»