

ТЕМА ДНЯ:



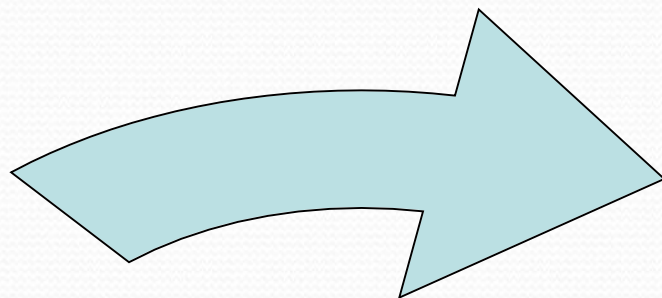
**ЦЕНТР** ПОЗИТИВНОЙ  
ПСИХОЛОГИИ  
**АЛЕКСАНДРА СВИЯША**  
**РАЗУМНЫЙ ПУТЬ**

**Вебинар**  
**12 занятие**

**УВЕРЕННОСТЬ И ВНУТРЕННЯЯ СИЛА**

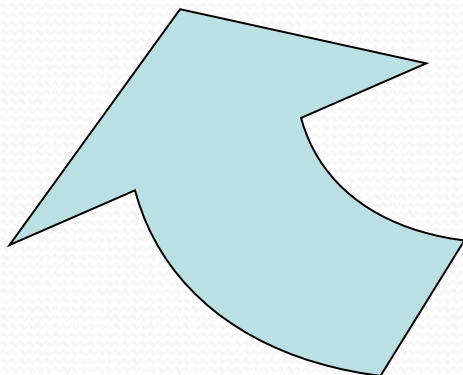
Тренер  
**Мария Разбаш**

# ЦИКЛ УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ

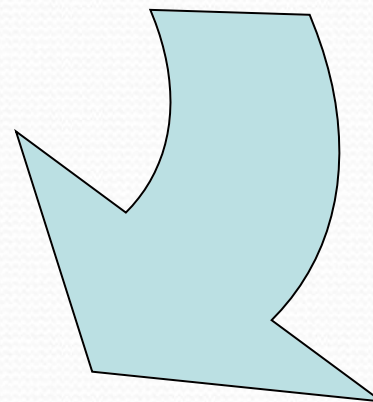


**ДЕЙСТВОВАТЬ**

**ДУМАТЬ**



**ЧУВСТВОВАТЬ**



# ОЧИЩЕНИЕ ВНУТРЕННЕГО ПРОСТРАНСТВА



# Составляющие уверенности

**СИЛА ДУХА**

**ВЫСОКАЯ САМООЦЕНКА**

**СИЛА ПОЗИТИВНОГО  
МЫШЛЕНИЯ**

**СОЦИАЛЬНЫЙ УСПЕХ**

# Загружаем качества уверенности в Подсознание ( с дыханием)

1. . Впредь я выбираю быть уверенным в себе!
- 2 Впредь я легко беру ответственность за свою жизнь
3. Впредь я легко общаюсь с людьми
4. Впредь я мыслю всегда только позитивно
5. Впредь я легко принимаю самые эффективные решения
6. Я полон/а сил, энергии , здоровья и любви
7. Я целенаправленно достигаю своих целей
8. Я всегда использую новые возможности
- 9 Впредь я легко нахожу лучший выход из любой ситуации
- 10 Я уникальное творение Б-га, Вселенной

# Медитация Стихий



# Символ уверенности



# Ответьте на следующие вопросы (письменно)

1. Насколько выросла уверенность в себе за 3 мес работы? (по 10 бальной шкале)
2. Как изменилось Ваше поведение ?
3. Какие отзывы получили от окружающих людей?
4. Какие результаты получили в достижении своих целей?
5. Насколько Вы были эффективны в работе по уверенности (по 10 бальной шкале)



# КАЧЕСТВА УВЕРЕННОГО ЧЕЛОВЕКА

- 1. Умение ценить себя
- 2. Умение принимать ответственность на себя
- 3. Коммуникабельность
- 4. Позитивность
- 5. Умение принимать сложные решения
- 6. Энергичность
- 7. Целеустремленность
- 8. Видеть новые возможности
- 9. Открытость новому
- 10. Умение справляться с неудачами

# Опирайтесь на свои сильные стороны



Окружайте себя теми, кто  
верит в Вас



# Держите в фокусе внимания свой ИДЕАЛЬНЫЙ ОБРАЗ



Не старайтесь быть  
идеальными



# Не выпрыгивайте из себя от напряжения



Не скромничайте!



Умейте признать, что Вы чего  
– то не знаете или не умеете





# Помогайте другим людям



Все зависит от Вас, но не  
всегда



Принимайте себя со всеми  
своими особенностями



Иногда позволяйте себе  
**РИСКНУТЬ**



# ДЕЙСТВУЙТЕ!



# Вдохновляющие консультации

ПО СКАЙПУ с **Марией Разбаш**

В удобное для Вас время.

Из дома или по телефону.

# Модель уверенного в себе человека

- 1 Посмотреть с позиции уверенности на свои цели
2. Внести необходимые коррективы.

# АНАЛИЗ ПРОГРАММЫ ПОВЫШЕНИЯ УВЕРЕННОСТИ

- 1. Записать сроки выполнения
- Раскрыть каждый пункт – что надо делать и когда
- Корректировка целей (сроки, масштаб) с точки зрения повышения своей уверенности.
- Хвалить себя за каждый этап работы и даже небольшие достижения.
- Что делать с «ошибками» и повторением прошлого опыта?
- Разработать план поощрения себя



# Запишите на листочках

## названия и картинки-образы

1. Умение ценить и любить себя
2. Умение принимать ответственность на себя
3. Коммуникабельность
4. Позитивность
5. Умение принимать сложные решения
6. Энергичность
7. Целеустремленность
8. Видеть новые возможности
9. Открытость новому
10. Умение справляться с неудачами

# Создаем внутренний стержень

**КРУГ СИЛЫ**

# Стержень уверенности

1. Осознание своих достижений и положительных качеств
2. Позитивные утверждения
3. Уверенное дыхание
4. Походка уверенности
5. Мой образ уверенности
6. Символ уверенности
7. Луч СИЛЫ и Круг СИЛЫ

# ПРИНЯТИЕ ОТВЕТСТВЕННОСТИ

Я \_\_\_\_\_ обещаю после прохождения тренинга на самом деле выполнять все упражнения и приемы. Я это сделаю потому, что я хочу чувствовать себя более уверенным и легко достигать самых смелых своих целей.

Подпись \_\_\_\_\_







А ЧТО ТЫ  
СДЕЛАЛ СЕГОДНЯ  
ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ СВОЕЙ ЦЕЛИ

?





# СКИДКИ НА ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ КОНСУЛЬТАЦИИ



**ДО ВСТРЕЧИ**

**Всегда рада вдохновлять  
Вас на достижение  
Ваших целей**