**Занятие 3**

**Что управляем поведеним человека**

****

**Противопоказания для дыхательных практик**

* **Наблюдение у психиатра**
* **Повышенное давление**
* **Беременность**
* **Депрессия (диагностированное заболевание)**
* **Применение психотропных средств**
* **Повышенная возбудимость**
* **Прием алкоголя**
* **Интенсивные индивидуальные реакции**

 **Техника Эффективного прощения**

1. **Делать практику ТОЛЬКО стоя**
2. **НАЧАЛО: 3 мин только дыхание**
3. **Дыхание + читать глазами текст РФП**
4. **Отследить фразу, на которой возникнет возникнет дискомфорт, и дышать , работая только с этой фразой, до исчезновения реакций**
5. **Корректировать фразы по мере необходимости.**
6. **ОКОНЧАНИЕ: Каждую сессию заканчивать позитивной частью!!!! (Пункт 5)**

**РАЗВЕРНУТАЯ ФОРМУЛА ПРОЩЕНИЯ СЕБЯ за НЕДОСТИЖЕНИЕ ЦЕЛИ**

1. Я прошу прощения у себя

Я прошу прощения у себя за то, что не держу цель в фокусе своего внимания
Я прошу прощения у себя за то, что сомневаюсь в достижении цели
Я прошу прощения у себя за то, что не достаточно активно действую для достижения цели
Я прошу прощения у себя за то, что ленюсь
Я прошу прощения у себя за то, что не верю в свои возможности
Я прошу прощения у себя за то, что отвлекаюсь от движения к цели
Я прошу прощения у себя за то, что не использую все шансы для достижения цели
Я прошу прощения у себя за то, что не привлекаю помощников для достижения цели
Я прошу прощения у себя за то, что не верю, что цель будет достигнута
Я прошу прощения у себя за то, что у меня иногда опускаются руки при достижении цели
Я прошу прощения у себя за то, что у меня не хватает энергии для достижения цели
Я прошу прощения у себя за то, что торможу при достижении цели
Я прошу прощения у себя за то, что я позволяю окружающим отвлекать меня от движения к цели
Я прошу прощения у себя за то, что проявляю слабость при достижении цели
Я прошу прощения у себя за то, что я бываю нерешительным при достижении цели
Я прошу прощения у себя за то, что не всегда могу четко определить свою цель
Я прошу прощения у себя за то, что у меня нет ясного видения своей цели
Я прошу прощения у себя за то, что четкого понимания своих действий по достижению цели
Я прошу прощения у себя за то, что недостаточно терпения
Я прошу прощения у себя за то, что
 2. Я прощаю себя
Я прощаю себя за то, что не держу цель в фокусе своего внимания
Я прощаю себя за то, что сомневаюсь в достижении цели
Я прощаю себя за то, что не достаточно активно действую для достижения цели
Я прощаю себя за то, что ленюсь
Я прощаю себя за то, что не верю в свои возможности
Я прощаю себя за то, что отвлекаюсь от движения к цели
Я прощаю себя за то, что не использую все шансы для достижения цели
Я прощаю себя за то, что не привлекаю помощников для достижения цели
Я прощаю себя за то, что не верю, что цель будет достигнута
Я прощаю себя за то, что у меня иногда опускаются руки при достижении цели
Я прощаю себя за то, что у меня не хватает энергии для достижения цели
Я прощаю себя за то, что торможу при достижении цели
Я прощаю у себя за то, что я позволяю окружающим отвлекать меня от движения к цели
Я прощаю себя за то, что проявляю слабость при достижении цели
Я прощаю себя за то, что я бываю нерешительным при достижении цели
Я прощаю себя за то, что не всегда могу четко определить свою цель
Я прощаю себя за то, что у меня нет ясного видения своей цели
Я прощаю себя за то, что у меня нет четкого понимания своих действий по достижению цели
Я прощаю себя за то, что у меня недостаточно терпения

3.Я забираю энергию из воспоминаний о том, когда я не достиг/ла цели в прошлом

4.Я полностью стираю воспоминания о том, когда не достиг/ла своей цели в прошлом

5. Впредь я выбираю полностью простить себя за недостижение целей в прошлом

Впредь я выбираю активно действовать для достижения своих целей

Впредь я выбираю держать свою цель в фокусе своего внимания

Впредь я выбираю быть уверенным в достижении своей цели
Впредь я выбираю верить в свои возможности
Впредь я выбираю использовать все шансы для достижения цели
Впредь я выбираю активно привлекать помощников для достижения цели
Впредь я выбираю верить в то, что цель будет достигнута
Впредь я выбираю наполняться энергией для достижения цели
Впредь я выбираю окружающим поддерживать и вдохновлять меня для движения к цели
Впредь я выбираю быть решительным/ной при достижении цели
Впредь я выбираю всегда четко видеть свою цель
Впредь я выбираю четко видеть все действия для достижению цели
Впредь я выбираю энергично достигать своих целей.

**РАЗВЕРНУТАЯ ФОРМУЛА ПРОЩЕНИЯ СЕБЯ**

1 Я прошу прощения у себя за осуждение себя

Я прошу прощения у себя за недовольство собой

Я прошу прощения у себя за неуверенность в себе

Я прошу прощения у себя за нелюбовь к себе

Я прошу прощения у себя за чувство вины

Я прошу прощения у себя за недовольство своим телом

Я прошу прощения у себя за неверие в себя

Я прошу прощения у себя за то, что критикую себя

Я прошу прощения у себя за то, что не довожу важные дела до конца

Я прошу прощения у себя за то, что сделал/а что-то неправильно

Я прошу прощения у себя за то, что не умею отстаивать свои интересы

Я прошу прощения у себя за то, что не верю в свои возможности

Я прошу прощения у себя за то, что не ценю себя

Я прошу прощения у себя за то, что позволяю себе гнев и раздражение на окружающих

Я прошу прощения у себя за то, что­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Я прошу прощения у себя за то, что­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Я прошу прощения у себя за то, что­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Я прошу прощения у себя за то, что­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Я прошу прощения у себя за то, что­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Я прошу прощения у себя за то, что­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Я прошу прощения у себя за то, что­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Я прошу прощения у себя за то, что­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Я прошу прощения у себя за то, что­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Я прошу прощения у себя за то, что­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Я прошу прощения у себя за то, что­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Я прошу прощения у себя за то, что­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2.Я прощаю себя за обиды на себя

Я прощаю себя за чувство вины

Я прощаю себя за неуверенность в себе

Я прощаю себя за то, что не ценю себя

Я прощаю себя за то, что не верю в свои силы

Я прощаю себя за несдержанность

Я прощаю себя за несделанные вовремя дела

Я прощаю себя за медлительность

Я прощаю себя за то, что не умею защищать свои интересы

Я прощаю себя за нелюбовь к себе

Я прощаю себя за ­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Я прощаю себя за ­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Я прощаю себя за ­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Я прощаю себя за ­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Я прощаю себя за ­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Я прощаю себя за ­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Я прощаю себя за ­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Я прощаю себя за ­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Я прощаю себя за ­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**3 Я забираю энергию из воспоминаний о**

Я забираю энергию из воспоминаний о

Я забираю энергию из воспоминаний о

Я забираю энергию из воспоминаний о

Я забираю энергию из воспоминаний о

Я забираю энергию из воспоминаний о

Я забираю энергию из воспоминаний о

4**. Я полностью стираю воспоминаниями о**

Я полностью стираю с воспоминаниями о

Я полностью стираю с воспоминаниями о

Я полностью стираю с воспоминаниями о

Я полностью стираю с воспоминаниями о ­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­\_

Я полностью стираю с воспоминаниями о

Я полностью стираю с воспоминаниями о \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5 **Впредь я выбираю ( как относиться к себе):**

Впредь Я с любовью и благодарностью принимаю себя такой/ким, какая/кой я есть

Впредь я выбираю любить себя

Впредь я выбираю ценить себя

Впредь я выбираю легко достигать поставленных целей

Я полон/а сил энергии и здоровья

Впредь я выбираю жить в гармонии с собой и с окружающим миром

**Кто меня вдохновляет на достижение цели?**

**1**

**2**

**3**

**4**

**5**

**Задания 3**

1.Написать ( ручкой в тетради) Развернутую формулу прощения на себя. Использовать за основу универсальную формулу.

2.Работать с РФП себя за недостижение цели 1раз в день по 20 -25 мин.

3.Найти в окружении человека, для которого реализация Вашей цели так

же важна , как и для Вас

* 4. **Создание Карты Желаний**

**Ежедневные задания**

**Утром**

1. Записывать цели и качество силы в ежедневнике. Каждый день. Лучше писать левой рукой. Корректировать по мере необходимости.

2. Загрузите качество Силы и цели с дыханием ( по 3-4 мин на каждую цель)

* Во время дыхания : используйте корректировку цели и проверьте сроки выполнения цели
* Задавать себе вопрос во время дыхания

Что надо делать для достижения цели? записать сразу и выполнять

**Вечером**

* Вести Дневник Достижений - 5 фактов, которые были за день
* Визуализация цели
* Медитация Благодарности