



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

# ПУТЬ ИСПОЛНЕНИЯ ЖЕЛАНИЙ

ВЕБИНАР-ПРАКТИКУМ

ТРЕНЕР **МАРИЯ РАЗБАШ**

занятие 3

## ЦИТАТА ДНЯ

«Темнота не может  
разогнать темноту, на это  
способен только свет.

Мартин Лютер

# Главное в прощении

- ▶ Не пытайтесь простить - просто прощайте
- ▶ Не закливайтесь на прошлом,

Вы способны на гораздо большее, чем сами считаете.

**Ваше настоящее Я - в вашем сердце.**

- ▶ Негативные вибрации снижают Ваши собственные вибрации
- ▶ Усиливайте любовь в своем сердце и с каждым днем Вы будете видеть положительный результат.
- ▶ Сосредоточьтесь на том, чтобы стать лучше
- ▶ Помните: не бывает идеальных людей

# Как перекрыть потерю энергии при взаимодействии с другим человеком

## Терапевтическое письмо

*Дорогой (дорогая) .... (имя)*

- 1. Я злюсь и обижаюсь на тебя за то, что ты ... \  
Меня злит, что ... \ Меня раздражает, что ...*
- 2. Мне грустно... \ Меня огорчает...*
- 3. Меня пугает... \ Я боюсь... \ Мне страшно...*
- 4. Мне стыдно...*
- 5. Мне было очень больно и грустно, когда ты ...*
- 6. Я верю...*
- 7. Я хочу ...*
- 8. Я прошу у тебя прощение за то, что ...*

## Написать «обидчику»

Благодарственное письмо

Я благодарю тебя за....

Я благодарю тебя за ....

Я благодарю тебя за....

Читать вслух и дописывать  
21 день!!!

# ПРАКТИКА

Как убрать тревожность

1. Дыхание
2. Физические упражнения
3. Самопрограммирование

# Окончание сессии эффективного прощения

Использовать исцеляющее дыхание

Мантра Любовь

Медитация Внутренняя улыбка

# Медитация Скользящий луч



# Проверьте правильность формулировки своего желания

- ▶ Я, мое, мне
- ▶ Настоящее время
- ▶ Включите ОСНОВНЫЕ критерии желания
- ▶ Позитивно
- ▶ Эмоционально
- ▶ Заявляйте сразу главную задачу исполнения желания
- ▶ Указывайте конкретные и гибкие **сроки** реализации желания
- ▶ **КРАТКО и ЧЕТКО**

# ЗАДАНИЕ

1. РФП себя/ работы/ других людей/ денег/ ....
2. РФП себя за не реализацию желаний
3. Терапевтическое письмо
4. Медитация «Скользящий луч»
5. Сформулировать свою цель и проверить ее с дыханием

# Ежедневные задания

1. Утром Записывать свое желание в Ежедневнике
2. Вечером записывать реальные шаги и достижения, которые Вы делали в этот день на пути исполнения желаний
3. Упражнение РФП
4. Практиковать медитацию-визуализацию Исполнения желаний