



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