

ТЕМА ДНЯ:



ЦЕНТР ПОЗИТИВНОЙ
ПСИХОЛОГИИ
АЛЕКСАНДРА СВИЯША
РАЗУМНЫЙ ПУТЬ

Вебинар

11 занятие

УВЕРЕННОСТЬ И ВНУТРЕННЯЯ СИЛА

Тренер

Мария Разбаш

Составляющие уверенности

СИЛА ДУХА

ВЫСОКАЯ САМООЦЕНКА

**СИЛА ПОЗИТИВНОГО
МЫШЛЕНИЯ**

СОЦИАЛЬНЫЙ УСПЕХ

ОЧИЩЕНИЕ ВНУТРЕННЕГО ПРОСТРАНСТВА



Массаж активных точек

1. Я уверен в себе
2. Я целенаправленно достигаю своих целей
3. Я люблю и ценю себя
4. Я четко осознаю свои цели и задачи в жизни
5. Я на волне Удачи
6. Я живу в гармонии с собой и с окружающим миром
7. Я в восторге от себя, я горжусь собой

НАСТОЙКА УВЕРЕННОСТИ

СОБЫТИЕ



РЕАКЦИЯ

ВНУТРЕННИЙ ДИАЛОГ

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

Упражнение «Зеркало»

Мария

Я горжусь, что ты.....

конкретно 5 пунктов

Я прощаю тебе, что ты не сделала

5 пунктов ...

Я обещаю тебе, что я сегодня

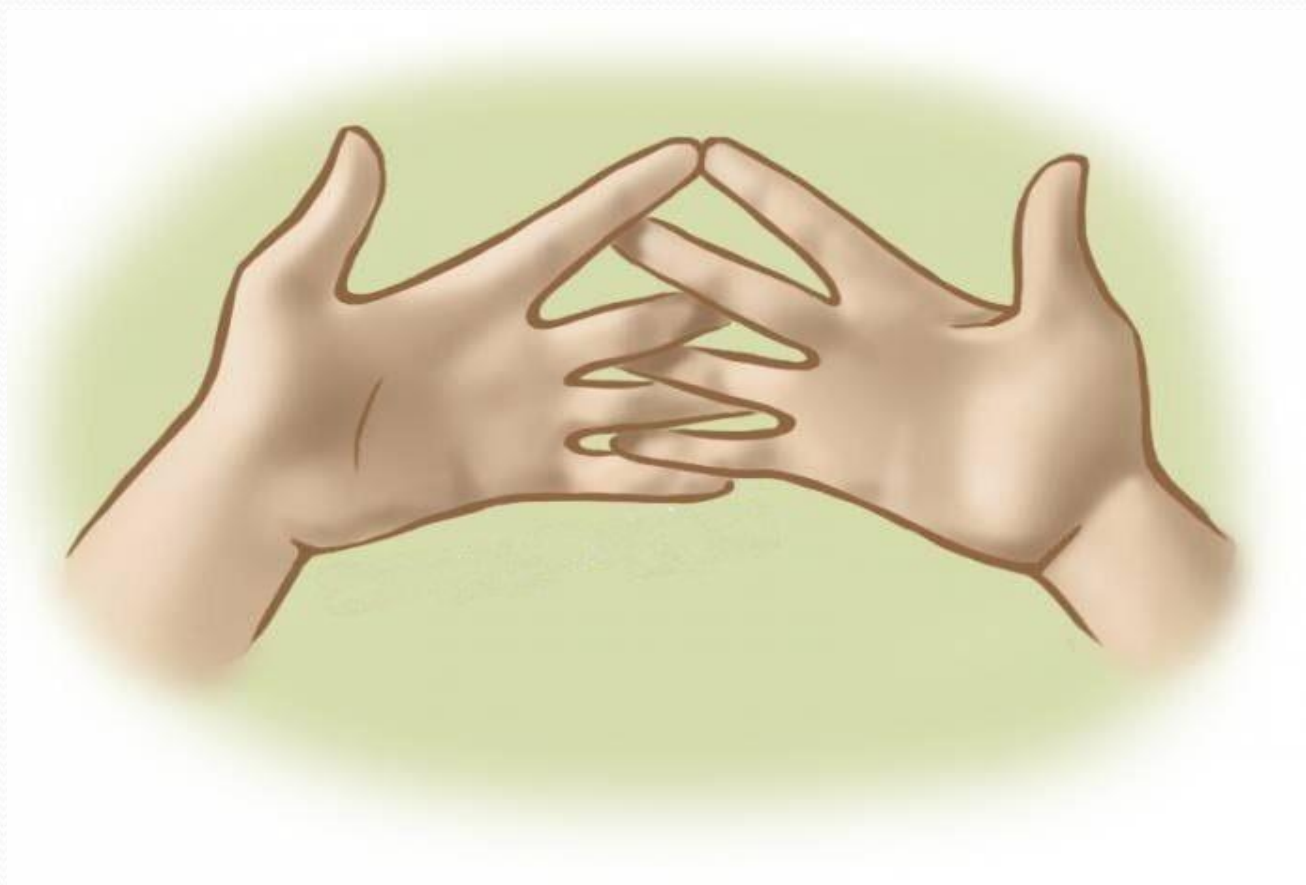
.... 5 пунктов

Я благодарю тебя

Техника Разговор с внутренним критиком



Мудра «Доверие к миру»



Упражнение «Волна»

1. Лицо (глаза, межбровье, челюсть)
2. Дыхание (диафрагма)
3. Руки (разжать кисти, расслабить)
4. Ноги (сесть или встать свободно)

Тест на уверенность

Как себя поведете в конкретных ситуациях?

Практические примеры

Техника «Сила рода».



Символ уверенности



Создаем внутренний стержень

КРУГ СИЛЫ

**Создаем «ПОЛЕ УВЕРЕННОСТИ»
В центре Символ уверенности**

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

ЗАДАНИЯ после вебинара:

Отметить динамику повышения уверенности:

сентябрь – декабрь - март

На графике качеств уверенности
Таблице Сферы уверенной жизни
Сферы жизни и что хотите в них
изменить

Задание

1. Тренировка упражнений Уверенности
2. Работа по достижению целей
3. Нарисовать свое Поле Уверенности (образы-картинки)
4. Практиковать Уверенность в различных жизненных ситуациях (выход за рамки привычного)
5. Отметить ДИНАМИКУ усиления Уверенности
6. Подготовить вопросы к тренеру
7. Хвалить себя и благодарить