

Вебинар Тайный код подсознания

Приготовьте, пожалуйста,

1. Блокнот и ручку
2. Воду
3. Хорошее настроение

Ключ к тесту «Ведущий сенсорный тип»

Интерпретация результатов:

- Подсчитайте, количество положительных ответов в каждом разделе ключа. Определите, в каком разделе больше ответов "да" ("+").
- Это ваш главный тип восприятия.

Ключ к тесту

- • Визуальный канал восприятия: 1, 5, 8, 10, 12, 14, 19, 21, 23, 27, 31, 32, 39, 40, 42, 45
- • Аудиальный канал восприятия: 2, 6, 7, 13, 15, 17, 20, 24, 26, 33, 34, 36, 37, 43, 46, 48.
- • Кинестетический канал восприятия: 3, 4, 9, 11, 16, 18, 22, 25, 28, 29, 30, 35, 38, 41, 44, 47.



ЦЕНТР ПОЗИТИВНОЙ
ПСИХОЛОГИИ
АЛЕКСАНДРА СВИЯША
РАЗУМНЫЙ ПУТЬ

Модуль 1

Настройка на работу с Подсознанием

занятие 2

Тренер

Мария Разбаш

**Как с помощью подсознания
сделать свою жизнь успешнее?**



Главная задача

Научиться **СОТРУДНИЧАТЬ** со своим подсознанием и получать от него помощь и поддержку.

ВАЖНО ДОВЕРЯТЬ СВОЕМУ
ПОДСОЗНАНИЮ

ПРОДОЛЖАЕМ РАБОТУ

ПРАКТИКА ЭФФЕКТИВНОГО
ПРОЩЕНИЯ СВОЕГО
ПОДСОЗНАНИЯ

ПОМНИТЕ О
ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ!!!

Позитивный настрой

1. Впредь Я легко устанавливаю контакт со своим Подсознанием .
2. Я полностью доверяю своему Подсознанию.
3. Я радуюсь своим успехам в работе с Подсознанием
- 4 Я ценю и люблю свое Подсознание.
5. Я легко управляю Диалогом со своим Подсознанием
6. Мое Подсознание – это мощный источник информации, в котором есть ответы на все вопросы, которые я ему задаю

Определяем, какой Вы сенсорный тип по тесту.

1. Визуал

2. Аудиал

3. Кинестетик

Ключ к тесту «Ведущий сенсорный ТИП»

- Интерпретация результатов:
- Подсчитайте, количество положительных ответов в каждом разделе ключа. Определите, в каком разделе больше ответов "да" ("+").
- Это ваш главный тип восприятия.

Ключ к тесту

- • Визуальный канал восприятия: 1, 5, 8, 10, 12, 14, 19, 21, 23, 27, 31, 32, 39, 40, 42, 45
- • Аудиальный канал восприятия: 2, 6, 7, 13, 15, 17, 20, 24, 26, 33, 34, 36, 37, 43, 46, 48.
- • Кинестетический канал восприятия: 3, 4, 9, 11, 16, 18, 22, 25, 28, 29, 30, 35, 38, 41, 44, 47.

СПОСОБЫ ОСТАНОВКИ БЕГА МЫСЛЕЙ

- Метод вытеснения мыслей (молитва, мантры, медитация)
- Метод концентрации внимания на объекте (точка, дыхание, счет, пульс)
- Метод использования мыслеобразов (стирать с доски, заливать вязкой жидкостью, засыпать песком, убирать облака, «Камешки», «Аквариум», «Пустая комната».
- Интенсивное дыхание

Метод остановки бега мыслей

1. Метод 3 – пальцев - якорь для запоминания состояния
2. Упражнение «Здесь и сейчас»

Остановка бега мыслей

- Мои мысли ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС
- Мои чувства ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС
- Мое тело ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС

ПОЗИТИВНАЯ УСТАНОВКА

МОЕ ПОДСОЗНАНИЕ -

**– ЭТО МОЩНЫЙ ИСТОЧНИК
ИНФОРМАЦИИ, В КОТОРОМ ЕСТЬ
ОТВЕТЫ НА ВСЕ ВОПРОСЫ,
КОТОРЫЕ Я ЕМУ ЗАДАЮ**

**Я легко веду развернутый диалог
со своим подсознанием**

Как могут звучать ответы Подсознания?

1. Зрительный канал: образы, картинки, цветовые образы
2. Надписи: ДА или НЕТ
2. Кинестетические реакции: тепло, холод, мышечная реакция и др.
3. Движение головы
4. Аудиальный канал
5. Пальцевой метод

ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ

Задать вопрос и ждать:

ЧТО ОЗНАЧАЕТ ЭТО МОЛЧАНИЕ?

ЧТО ОЗНАЧАЕТ ЭТА ТИШИНА

ЧТО МНЕ НАДО СДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ УСЛЫШАТЬ
ТЕБЯ?

ДИАЛОГ С ПОДСОЗНАНИЕМ

- Установление тишины в голове
- Создание сигнальной системы
«Да – нет»
- Установление расширенного диалога
с Подсознанием
- Выход
- **БЛАГОДАРНОСТЬ ЗА ДИАЛОГ**

Вопросы для диалога с Подсознанием

1 этап:

Покажись мне, пожалуйста!

Как ты выглядишь?

Есть ли у тебя имя?

Как к тебе обращаться?

- какой вид отдыха тебе нравится?
- какая музыка тебе нравится?
- В какое время лучше общаться с тобой?
- Как лучше выходить на контакт с тобой?

Благодарность

Вопросы для диалога Подсознанием

2 этап:

Расширенный диалог

Уточняющие вопросы

Благодарность

Нельзя:

КРИТИКОВАТЬ И РУГАТЬ свое Подсознание

ТРЕНИРУЕМСЯ БЫТЬ В ПОТОКЕ



Техника Фрирайтинг

- Свободное письмо
 1. Лучше утром, но можно в любое время.
 2. Писать свободно все, что приходит в течение 15 мин.
 3. Пока можно записи не перечитывать.

Практические задания

1. Сделать эффективное прощение
Подсознания- 2 раза за неделю
2. +ПУ на работу с Подсознанием
3. Тренировка остановки бега мыслей и
удержание тишины в голове Упражнение
Здесь и сейчас
3. Тренировка ВИЗУАЛЬНОГО канала ежедневно
(3 - 5 мин.) Техника «Белый экран»
4. Фрирайтинг – Утренние страницы