

12 необходимых навыков

**для уверенности в себе и
влияния на людей
в сложных ситуациях**

3 занятие

Разбираем ДЗ, вопросы

1. Начали вести Дневник самонаблюдений?
2. Насколько заполнен ваш накопитель переживаний?
3. Эмоциональные блоки – на кого? На себя?
4. Сколько раз смогли поздороваться с незнакомыми людьми?
5. Первые фразы для знакомства

Первые фразы

Ситуации:

В профессиональной среде

В магазине

На улице

**Как реальные действия во внешнем мире
вливают на уверенность и самооценку**

Внешняя и внутренняя уверенность

- Внешняя уверенность – уверенный облик, «заражение» других энергетикой уверенности
- Внутренняя уверенность (например, каратист)

Внешняя уверенность

- Осанка
- Улыбка
- Постановка корпуса
- Уверенно стоять на ногах
- Руки, уверенные жесты
- Взгляд
- Голос

Упражнение

- Как позиция тела влияет на внутреннее состояние

Внутренняя уверенность

1. Базис

- *Я – хорош, я- молодец, я- смогу*

2. Уверенность, основанная на навыках и опыте

- *Я знаю как, я это умею, я смогу научиться, я справлюсь*

Умение приобретать навыки

Умение учиться новому

Базис уверенности

Родители, и что идет из детства

Принимать себя

Стирание Эмоциональных блоков на Себя

Эмоциональные блоки

- Гнев
- Раздражение
- Недовольство
- Опускаются руки
- Опустошенность
- Обида
- Усталость
- Апатия,
безысходность



Простая Формула Прощения

- *С любовью и благодарностью я прощаю СЕБЯ и принимаю СЕБЯ таким(ой), какой(ая) я есть*

Расширенная Формула Прощения (РФП)

1. Я прошу прощения у ... за ... (мысли, действия, эмоции)
2. Я прощаю ... за ... (действия)
3. Я забираю энергию из воспоминаний о том, как ...
4. Я полностью стираю воспоминания о том, как ...
5. Впредь я... (что делаю, как отношусь, что чувствую, ...)

Я прошу прощения

- Я прошу прощения у себя за то, что я не принимал себя
- Я прошу прощения у мамы за то, что я постоянно был ею недоволен
- Я прошу прощения у мужа за то, что я обозвала его...
- Я прошу прощения у ребенка за то, что я злилась на него
- Я прошу прощения у жены за то, что я считал ее транжирой

Я прощаю

- Я прощаю себя за то, что я обзывал себя ...
- Я прощаю маму за то, что она не давала мне столько любви, сколько мне было нужно
- Я прощаю мужа за то, что он принял сторону свекрови
- Я прощаю жену за то, что у нее постоянно болела голова

Я забираю энергию из воспоминаний

Я полностью стираю воспоминания

- ...о том, как я обижался и жалел себя
- ... о том, как мама сказала мне...
- ... о том, как муж сделал ...
- ... о том, как мне было больно и плохо

Впредь я ... /отныне я ...

(что делаю, как отношусь, что чувствую, ...)

- Впредь я уважаю и люблю себя в любой ситуации
- Впредь мне безразлично, что думают и говорят обо мне окружающие
- Впредь я принимаю все особенности моей мамы
- Впредь я легко и спокойно ...
- Впредь я легко могу закончить неприятный для меня разговор

РФП

- *Прощаю и Прошу прощения*
 - Это команда Рептильному мозгу перестать бороться
- *Стираю воспоминания*
 - Это команда Рептильному мозгу
очистить воспоминания от негативных зарядов

Эффективное Прощение

- Загрузка РФП с дыханием
 - Работа с дыханием ускоряет процесс (вдох и выдох – через рот)
- Работа под музыку
1. Первые 1-3 мин только дышим
 2. Читаем каждую фразу из РФП по 3 раза
 3. Переходим к следующей фразе



Техника Безопасности

- Уединяемся
- Работаем только СТОЯ
- Если будет кружиться голова, можно придерживать за спинку стула
- Дышим животом
- Ставим рядом стакан воды (если пересохло в горле)



ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

- **Беременность** (на любом сроке) и в течение 6 месяцев после родов
- **Черепно-мозговые травмы** менее 2х лет назад
- **Гипертоническая** болезнь
- **Инфаркт** или инсульт меньше 2х лет назад и сохранение их угрозы
- **Операции на сердце** или шунтирование крупных магистральных сосудов
- Любые **психические заболевания** или прием успокаивающих лекарственных средств
- Сложные **операции** (включая операции на глаза) меньше полугода назад
- Попытка **суицида** менее 3х лет назад
- **Алкоголизм** или **наркомания** на сегодняшний момент
- Любое **тяжелое состояние** из-за любого заболевания или сильной травмы

Относительные противопоказания

- Гипертоническая болезнь в стадии ремиссии
- Сахарный диабет
- Операции на позвоночнике (от грудного отдела и выше) менее 3х лет назад
- НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ использовать людям в возрасте более 55 лет, склонным к сильным эмоциональным реакциям на происходящие события и имеющим много заболеваний

Работаем
с короткой РФП Себя

Я прошу прощения у себя

- за недовольство собой и своими поступками
- за свою неуверенность и низкую самооценку
- за то, что считал себя хуже других
- за то, что я часто сомневался в себе и своих силах
- за желание всем нравиться и быть для всех хорошей (хорошим)
- за чувство вины, когда окружающие меня люди были мной недовольны
- за то, что я боялся выделяться
- за то, что не замечал своих успехов
- за то, что обесценивал свои достижения

Я прощаю себя

- за недовольство собой и своими поступками
- за свою неуверенность и низкую самооценку
- за то, что считал себя хуже других
- за то, что я часто сомневался в себе и своих силах
- за желание всем нравиться и быть для всех хорошей (хорошим)
- за чувство вины, когда окружающие меня люди были мной недовольны
- за то, что я боялся выделяться
- за то, что не замечал своих успехов
- за то, что обесценивал свои достижения

Я забираю энергию из воспоминаний

- о том, как я критиковал себя и свои поступки
- о том, как я ругал себя за то, что не смог добиться нужных мне результатов
- о том, как я считал себя недостойным больших денег
- о том, как я чувствовал себя виноватым, если окружающие меня люди были не довольны

Я полностью стираю воспоминания

- о том, как я не шел к своей цели из-за своих страхов
- о том, как я постоянно тревожился и сомневался в себе
- о том, как я не мог ответить, когда на меня раздражались или ругались
- о том, как я стеснялся попросить окружающих о том, что мне было нужно

Впредь я

- Впредь я уважаю себя, свои чувства и свои желания
- Впредь я уверен в себе в любой ситуации
- Впредь я отношусь к себе бережно и с любовью
- Впредь я грамотно выстраиваю свои отношения с окружающими
- Впредь я разрешаю себе чувствовать, разрешаю себе все эмоции
- Впредь я обещаю себе перестать сравнивать себя с другими
- Впредь я разрешаю себе достигать своих целей и получать от этого удовольствие
- Отныне я люблю и ценю себя здесь и сейчас, таким (такой), какой(какая) я есть

- Что вы чувствуете?
- Что было для вас важно в этом опыте?

Работаем с Эффективным Прощением (ЭП)

- Уединяемся
- Могут быть **разные телесные реакции**
- **Останавливаемся**, если почувствовали боль
- Если есть **сильная реакция** - вначале работаем БЕЗ дыхания
- Работа с Эффективным Прощением первые несколько дней должна занимать не более **35 - 40 мин**
Когда вы привыкнете к формуле, то около **20-25 мин**
- **Размер РФП** 1 и 2 разделы РФП – тах 50 пунктов
3 и 4 разделы РФП – тах 20 пунктов
5 раздел – около 10 пунктов
- Формулу **РФП пишем сами**, хотя бы несколько фраз для каждого раздела, потом можно посмотреть в шаблоны

Домашнее задание

1. Дополняем РФП Себя, работаем с ЭП (кому можно)
2. Продолжаем вести Дневник Самонаблюдений
3. Здороваемся
4. Отслеживаем свое состояние уверенности
5. В группе в скайпе пишем кто вы, откуда и «приветственную фразу»

Тариф с сопровождением – присылайте ДЗ мне на эл.почту