

Тренер: Каринэ Паникян



**ЦЕНТР** АЛЕКСАНДРА  
СВИЯША  
по САМОТРАНСФОРМАЦИИ ЛИЧНОСТИ  
**РАЗУМНЫЙ ПУТЬ**

# **АНТИ-ВЕДЫ:** полное руководство по созданию счастливых отношений для современной женщины

## Занятие 01:

- **Организационные моменты**
  - **Постановка целей**
  - **Скрытые выгоды**

Тренер: Каринэ Паникян



**ЦЕНТР** АЛЕКСАНДРА  
СВИЯША  
по САМОТРАНСФОРМАЦИИ ЛИЧНОСТИ  
**РАЗУМНЫЙ ПУТЬ**

- 
1. Занятия будут проходить по пятницам, в 20.00 мск. Средняя продолжительность занятия – 1,5-2 часа
  2. «Хозяйка жизни» – ДЗ выполняете самостоятельно, вопросы в конце вебинара + можно взять аудио-консультацию
  3. «ВИП» – индивидуальная проверка ДЗ (присылаете мне на почту)
-



- 
4. Доступа к сайту selftrans для участников вновь стартовавших тренингов больше не будет, этот ресурс закрыт. Вместо него вам бесплатно предоставляется доступ к сайту sviyash.ru (зона 3) на время прохождения тренинга. Для бесплатной регистрации обратитесь к администратору сайта
-

Тренер: Каринэ Паникян



**ЦЕНТР** АЛЕКСАНДРА  
СВИЯША  
по САМОТРАНСФОРМАЦИИ ЛИЧНОСТИ  
**РАЗУМНЫЙ ПУТЬ**

---

## ❖ **КАКОВА ВАША ЦЕЛЬ?**

- *Прежде чем двигаться куда-то, нужно определить цель. Какова ваша цель в отношениях?*
-





- 
- ❖ **Избегайте номинализаций при формулировке целей. Примеры:**
    - *Гармония в отношениях – это как?*
    - *Счастливый брак – это какой именно?*
-



---

## ❖ **Есть хорошая формулировка**

- *С <осени> 2021 года я счастлива в <законном> браке (вариант – в длительных и серьезных отношениях) с любимым и любящим меня мужчиной, подходящим мне наилучшим для меня образом*
  - *Составьте краткий список ТТХ вашего будущего избранника отдельным предложением*
-



---

❖ **Если вы уже в отношениях?**

➤ *К концу февраля 2021 года я успешно прохожу тренинг Анти-Веды, результатом чего становится:*

- 1. <ваши изменения>*
  - 2. <ваши изменения>*
  - 3. <ваши изменения>*
-



- 
- ❖ *Далее давайте чуть-чуть разберемся в ожиданиях*
  - **Как вы обычно описываете своего потенциального мужчину?**
  - ✓ *Любящий, заботливый, добрый...*
-



Тренер: Каринэ Паникян



**ЦЕНТР** АЛЕКСАНДРА  
СВИЯША  
по САМОТРАНСФОРМАЦИИ ЛИЧНОСТИ  
**РАЗУМНЫЙ ПУТЬ**

- 
- ❖ *Если мужчина у вас уже есть, чаще всего претензии выражены следующим образом:*
  - ✓ **Не любит, не заботится, не помогает...**
-



- 
- ДОМА: напишите список, какой вы хотите себя **ЧУВСТВОВАТЬ** рядом с вашим мужчиной, и что он для этого должен **ДЕЛАТЬ** (лучше оформить в виде таблички)
  - Реалистично-нереалистично на данном этапе не так важно, с этим мы по ходу тренинга разберемся
-



- 
- ***Информация для всех, кто написал в ТТХ рост, вес, цвет глаз и пр. – то есть много внешних характеристик***
  
  - **Давайте взглянем на это с другой позиции**
-



- 
- Вообще не имеет никакого значения, какая у человека внешность, если рядом с ним вы будете себя чувствовать так, как вы хотели. Согласны?
  
  - Маркеры что «не ваш»: физическое отвращение (именно на физиологическом уровне, а не на уровне головы)
-



Тренер: Каринэ Паникян



**ЦЕНТР** АЛЕКСАНДРА  
СВИЯША  
по САМОТРАНСФОРМАЦИИ ЛИЧНОСТИ  
**РАЗУМНЫЙ ПУТЬ**

---

О «бабочках в животе»

---



---

## □ СКРЫТЫЕ ВЫГОДЫ

- Все знакомы с этой концепцией?
  - ❖ *Я выбираю не достигать своей цели, потому что извлекаю из этого следующие скрытые выгоды...*
-



## □ Квадрат Декарта

- Анализируйте плюсы от «не сделаю» и минусы от «сделаю» - там живут ваши скрытые выгоды

Квадрат Декарта





- 
- Это задание не на один день, не делайте его «для отмазы»
  
  - Сделав задание, отложите на пару-тройку дней то, что написали, и вернитесь к нему снова
-





---

**□ Выпишите отдельно все свои скрытые выгоды**

- ❖ Далее ваша задача по каждой скрытой выгоде ответить себе на вопрос, как вы будете эту скрытую выгоду «обходить»:
    - Работа с убеждениями
    - Создание отношений с подходящим мужчиной, а не с тем, который «под руку подвернулся»
    - Отказ от гордыни и желания помыкать имеющимся мужчиной
    - Развод – кому это действительно необходимо
    - ...
-



---

## ☀ ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

- ⇒ Напишите ФЦ на тренинг и откорректируйте ФЦ на новые отношения или имеющиеся
  - ⇒ Выполните упражнение «Квадрат Декарта». Выпишите свои скрытые выгоды и сформулируйте, как будете их обходить
  - ⇒ Составьте таблицу «Как я хочу себя чувствовать» и «Что он для этого должен делать» - она нам понадобится на протяжении тренинга
-