

ТЕМА ДНЯ:



ЦЕНТР ПОЗИТИВНОЙ
ПСИХОЛОГИИ
АЛЕКСАНДРА СВИЯША
РАЗУМНЫЙ ПУТЬ

Вебинар
8 занятие

УВЕРЕННОСТЬ И ВНУТРЕННЯЯ СИЛА

Тренер
Мария Разбаш

Составляющие уверенности

СИЛА ДУХА

ВЫСОКАЯ САМООЦЕНКА

**СИЛА ПОЗИТИВНОГО
МЫШЛЕНИЯ**

СОЦИАЛЬНЫЙ УСПЕХ

ОЧИЩЕНИЕ ВНУТРЕННЕГО ПРОСТРАНСТВА



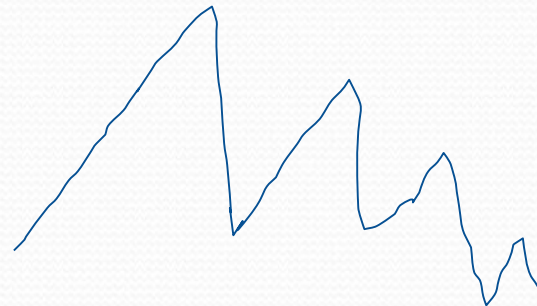
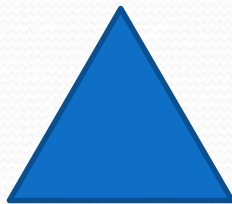
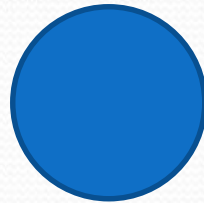
Массаж активных точек

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

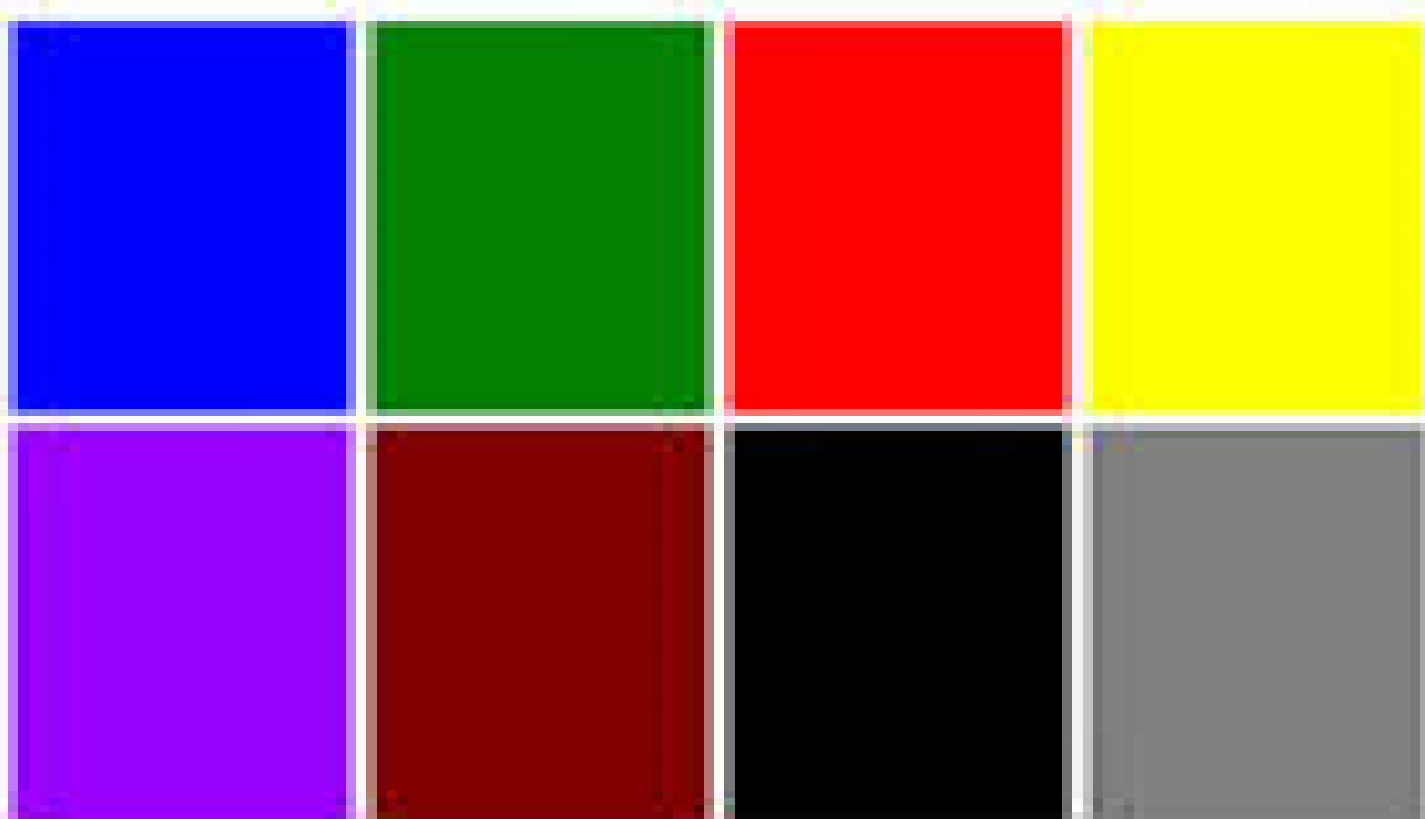
Загружаем качества уверенности в Подсознание (с дыханием)

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

Тест на собеседовании



Цветовой тест



Корректировка ПОЗИТИВНЫХ утверждений

- Я, мое, мне
- Коротко, четко, понятно
- Настоящее время
- Позитивно
- Эмоционально
- Созвучна Вам

УВЕРЕННОСТЬ и ЦЕЛИ

Эффективность - это умение с минимальным вложением сил и времени, достигать намеченной цели в оговоренные сроки

Записать 3 свои главные цели

Дополнительные важные составляющие ЦЕЛИ

- Основные параметры цели
- Сроки выполнения

Записать 3 свои главные цели

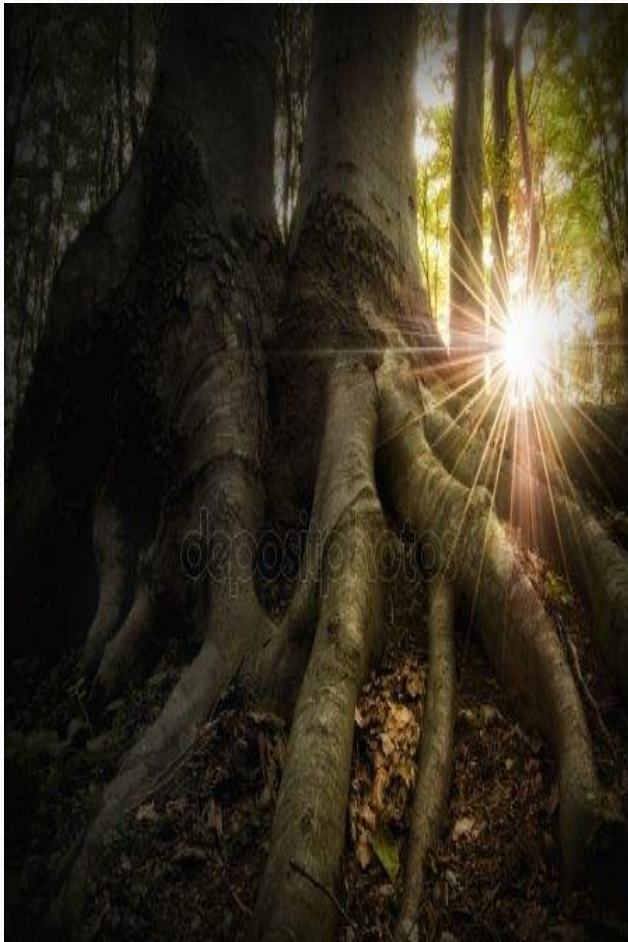
Дополнительные важные составляющие ЦЕЛИ

- Основные параметры цели
- **Сроки** выполнения

Медитация СИЛЫ



Медитация СИЛЫ



Модель уверенного в себе человека

- 1 Посмотреть с позиции уверенности на свои цели
2. Внести необходимые коррективы.

Мое окружение

Кто из окружения достиг тех целей, которые Вы ставите для себя?

Записать, что они конкретно сделали, чтобы достичь целей?

Что из этого можете сделать Вы уже сейчас.

Образец уверенного человека

1. Как себя ведет
2. Какое поведение по отношению к окружающим
3. Какие результаты его уверенности?

Создаем внутренний стержень

КРУГ СИЛЫ

Символ уверенности



Задание

1. Работа с целями. Сформулировать четко со сроками!
2. Ежедневно писать цели в Дневнике
3. Загружать качества уверенности в себе ежедневно с дыханием.
4. Загружать цели с дыханием вместе с загрузкой ПУ уверенности
5. Составляем план действий для достижения целей.