



Вебинар 9 <mark>занятие</mark> УВЕРЕННОСТЬ И ВНУТРЕННЯЯ СИЛА

Тренер

Мария Разбаш

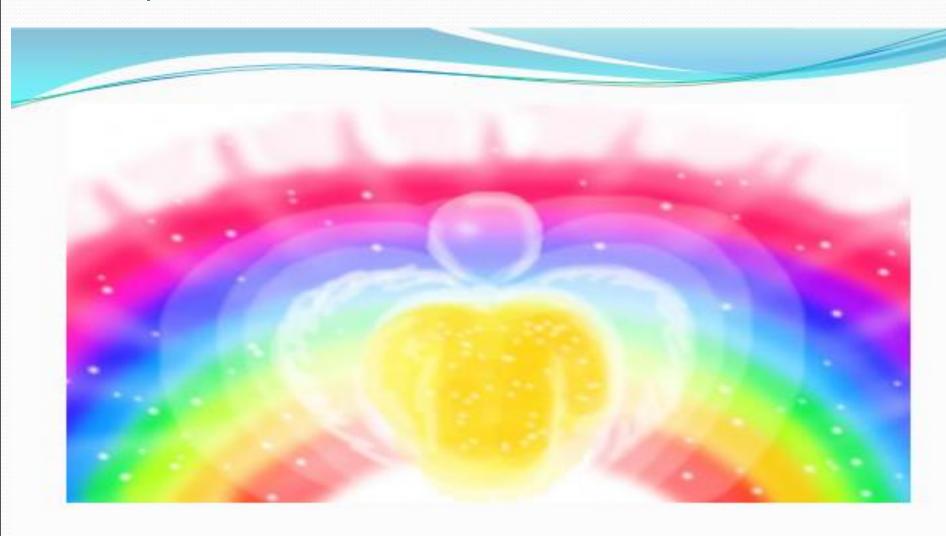
Составляющие уверенности

СИЛА ДУХА

ВЫСОКАЯ САМООЦЕНКА

СИЛА ПОЗИТИВНОГО СОЦИАЛЬНЫЙ УСПЕХ **МЫШЛЕНИЯ**

ОЧИЩЕНИЕ ВНУТРЕННЕГО ПРОСТРАНСТВА



Массаж активных точек

- 1. Я уверен в себе
- 2. Я целенаправленно достигаю своих целей
- 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

Медитация СИЛЫ



Задание

•Написать письмо своему «Внутреннему ребенку»

Самодостаточность и понимание того, что Вы любите себя не «за что-то», а просто так.

Как уникальное ТВОРЕНИЕ ВСЕЛЕННОЙ

1. Принятие себя и наполнение себя Энергией любви

Упражнение - запишите на отдельном листе, не задумываясь, негативные мысли, идеи, оценки и что-либо угодно ещё, что говорите себе о себе с негативным оттенком.

• Забота о своем теле и здоровье

Правильное питание

Физическая активность

Массажи

Водные процедуры

Ароматы

• Правильные, полезные мысли

Упражнение «резиночка»

21 день выполнять по 7 - 10 мин

•Упражнение «Зеркало»

• Полезное окружение

Убери осуждение окружающих Упражнение:21 день без критики

• Заведите привычку ХВАЛИТЬ СЕБЯ вслух

Дневник радости

• Балуйте себя

Упражнение:

Записать список того, что Вы любите делать.

Выполняйте любой пункт из списка минимум 1 раз в неделю

•Делайте добрые дела.

Не ждите благодарности. Желайте это просто так

- •Делать комплименты себе
- •Делать комплименты окружающим
- Научиться принимать комплименты

• Чаще улыбайтесь!!!!



Создаем Пространство любви

Загружаем позитивные утверждения на Любовь к сбе

Я всегда нахожусь в Пространстве Любви.

Символ уверенности



Создаем внутренний стержень

КРУГ СИЛЫ

Задание

- 1. Практический шаги любви к себе (см. занятие)
- 2. Найти свою детскую фотографию 4 5 лет
- 3. Написать письмо своему «внутреннему ребенку»