

ТЕМА ДНЯ:



ЦЕНТР ПОЗИТИВНОЙ
ПСИХОЛОГИИ
АЛЕКСАНДРА СВИЯША
РАЗУМНЫЙ ПУТЬ

Вебинар
9 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

Медитация СИЛЫ



Задание

- Написать письмо своему «Внутреннему ребенку»

Как любить себя

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

Как уникальное ТВОРЕНИЕ ВСЕЛЕННОЙ

Как любить себя

1. Принятие себя и наполнение себя Энергией любви

Как любить себя

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

Как любить себя

- Забота о своем теле и здоровье

Правильное питание

Физическая активность

Массажи

Водные процедуры

Ароматы

Как любить себя

- Правильные, полезные мысли

Упражнение «резиночка»

Как любить себя

21 день выполнять по 7 – 10 мин

- Упражнение «Зеркало»

Как любить себя

- Полезное окружение

Убери осуждение окружающих

Упражнение: 21 день без критики

Как любить себя

- Заведите привычку ХВАЛИТЬ СЕБЯ вслух

Дневник радости

Как любить себя

- Балуйте себя

Упражнение:

Записать список того, что Вы любите делать.

Выполняйте любой пункт из списка минимум 1 раз в неделю

Как любить себя

- Делайте добрые дела.

Не ждите благодарности. Желайте
это просто так

Как любить себя

- **Делать комплименты себе**
- **Делать комплименты окружающим**
- **Научиться принимать комплименты**

Как любить себя

- Чаще улыбайтесь!!!!



Создаем Пространство любви

**Загружаем позитивные утверждения на Любовь
к себе**

Я всегда нахожусь в Пространстве Любви.

Символ уверенности



Создаем внутренний стержень

КРУГ СИЛЫ

Задание

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