

# Как стать идеальной любовницей и мечтой любого мужчины



# Негативные убеждения

**Убеждения, которые  
находятся на поверхности  
и легко могут быть нами  
осознаны**

**Скрытые негативные  
убеждения. Их  
можно выявить,  
проанализировав  
свою РФП**

# Мои негативные убеждения

## **О себе:**

Я (внешние характеристики)...

Я (внутренние характеристики)...

Я не могу...

Мое тело...

Мои половые органы...

## **О мужчинах:**

Мужчины...

Мужское тело...

Мужской член...

## **О сексе:**

Секс – это...

В сексе я...

## **Об отношениях:**

Отношения – это...

Фраза из РФП	Негативное убеждение
Я прошу прощения у папы за то, что унижала его.	Я грубая и не умею управлять своими эмоциями.
Я прошу прощения у Саши за то, что не была нежна и ласкова с ним.	Я не женственна. Я не умею быть ласковой и нежной.
Я прошу прощения у Алексея за то, что считала его не достаточно надежным	Я не доверяю своему мужу.
Я прошу прощения у мужа за то, что часто отказывала ему в сексе, даже когда он очень просил.	Я недостаточно сексуальна. Я не считаюсь с желаниями своего мужа.
Я прошу прощения у Андрея за то, что устраивала скандалы и истерики.	Я не умею управлять своими эмоциями. Я не умею строить отношения с любимым мужчиной.
Я прошу прощения у Андрея за то, что вела себя эгоистично и требовала, чтобы он принадлежал только мне.	Я эгоистка. Я не умею уважать права моего мужчины. Я не считаюсь с желаниями моего мужа.
Я прошу прощения у Саши за то, что проверяла его телефон и карманы.	Я не доверяю моему мужчине.

Я забираю всю энергию из воспоминаний о том, как мы с Сашей ссорились.

Я скандалистка и не умею строить долговременные отношения

Я забираю энергию из воспоминаний о том, как Саша уходил из дома, когда я устраивала истерики.

Я не умею управлять своими эмоциями. Я истеричка.

Я стираю все воспоминания о том, как я критиковала и высмеивала мужа за его неспособность зарабатывать больше, за то, что ему трудно ладить с людьми.

Я не умею принимать людей такими, какие они есть. Я хочу переделать своего мужа.

Я забираю энергию из воспоминаний о том, как Слава унижал меня из-за моей полноты.

Я не принимаю себя. Я жирная.  
Я стесняюсь своего внешнего вида.

Я забираю энергию из воспоминаний о том, как муж требовал, чтобы я вывела свои прыщи.

Я нервно реагирую на высказывания окружающих людей по поводу моей внешности

# Правила составления ПУ:



# Правила составления ПУ (2)



<b>Негативное убеждения</b>	<b>Позитивное утверждение</b>
Я истеричка. Я не умею управлять своими эмоциями.	Впредь я спокойна и уравновешена. Я легко управляю своими эмоциями.
Я недостаточно сексуальна	Отныне я очень сексуальна! Я развиваю свою сексуальность каждый день
Я не женственна. Я не умею быть ласковой и нежной.	Отныне я женственная, ласковая и нежная. Мои движения, мой голос полны чувственности и нежности.
Я не умею строить отношения	Впредь я строю открытые и доверительные отношения с моим мужем.
Я не считаюсь с желаниями моего мужа.	Впредь я уважаю желания моего мужа.
Я осуждаю своего мужа. Я не умею ценить его и не верю в его силу.	Отныне я концентрируюсь на достоинствах своего мужа и полностью игнорирую его недостатки.



## Негативное убеждение

## Позитивное утверждение

Я недостаточно сексуальна

Впредь я очень сексуальна!

Я не женственна. Я не умею быть ласковой и нежной.

Отныне я – источник женственности и мягкости. Мои движения, мой голос полны чувственности и нежности.

Я не умею строить отношения с моим мужчиной

Отныне я строю открытые и доверительные отношения с моим мужчиной.

Я не могу расслабиться в сексе

Отныне я легко расслабляюсь во время секса.

Я интересна мужчинам только как сексуальный объект.

Впредь я легко заинтересовываю мужчин своей душой, своими интересами и своим телом. Я мудро строю глубокие, искренние, любящие и страстные отношения со своим мужчиной.

## Негативное убеждение

Я жирная. Я ужасно выгляжу.  
Я вешу 90 кг и не могу сбросить вес.

## Позитивное утверждение

Отныне я легко сбрасываю  
лишний вес. Я стройная и  
женственная!

# Позитивные утверждения могут быть двух типов:



Направленные на изменение себя.



Направленные на изменение вашего  
отношения к причине переживаний,  
без изменения себя.



## Негативное убеждение

## ПУ первого и второго вида

Я слишком ленивая.

1. Отныне я повышаю свою активность. Я – источник энергии!
2. Впредь я оптимальна в своих поступках! Я достигаю своих целей с минимальными усилиями.

У меня ужасная кожа. Я вся в прыщах.

1. Я нахожу хорошего дерматолога и решаю проблему со своей кожей.
2. Отныне я принимаю свою кожу такой, какая она есть. Я люблю свою кожу и забочусь о ней.

Прием  
«эффективное  
прощение» в  
дыхании  
категорически  
запрещается  
использовать:

- БЕРЕМЕННЫМ НА ЛЮБОЙ СТАДИИ БЕРЕМЕННОСТИ и в течение 6 месяцев после родов.
- Лицам, состоящим на учете у психиатра по поводу любого психического заболевания. Либо лицам, принимающим успокаивающие лекарственные средства.
- Лицам, имеющим высокое артериальное давление, особенно в состоянии криза.
- Лицам, недавно (меньше 3-х месяцев ) перенесшим сложные операции (включая операции на глаза).
- Лицам, находящимся в тяжелом состоянии из - за любого заболевания либо сильной травмы.

## Домашнее задание:

- Работа с Медитацией «Исцеление боли прошлого. Высвобождение сексуальной энергии»
- Проанализировать 1 РФП, выявить свои скрытые НУ
- Поменять НУ на ПУ
- Загружать ПУ в дыхание
- С партнером поделиться результатами выполнения ДЗ