

Занятие Вводное

Организационные вопросы

Позиция Жертвы

**Медитация "Трансформация позиции
жертвы в позицию автора своей жизни"**

Правила занятий:

- Активность**
- Включенность**
- Все вопросы в конце занятия или по запросу тренера**
- Задавать вопросы в группе в VK**

Что понадобится?

- Краски (гуашевые) + кисточки**
- Листы размером А 4 (для принтера)**
- Альбом для рисования**
- Пластилин**
- Мелки**

Чем занимаемся в мастер-группе?

Работаем с эмоциями

Как правило, мы их подавляем.

"Хорошие" мальчики и девочки не злятся, не испытывают отвращения, не презирают...

Работаем с чувствами

**Как правило, мы оторваны от тела, живем из
ГОЛОВЫ**

Чем занимаемся в мастер-группе?

Работаем с энергетикой

Метафорические карты - как инструмент работы с подсознанием

Арт-терапия

Расстановочные практики, которые помогают работать с чувствами и эмоциями

Чем занимаемся в мастер-группе?

Медитации (расслабление).

Нервная система делится на Симпатическую, которая активизируется при стрессовых ситуациях и Парасимпатическую, которая обладает реанимирующим эффектом для нашего организма.

Стресс возникает тогда, когда человек длительное время не может удовлетворить жизненно важные потребности.

Польза медитаций:

- Глубокая релаксация.**
- Выделяется гормон удовольствия – эндорфин.**
- Активизируются мыслительные процессы. Повышаются интеллектуальные и аналитические способности.**
- Улучшается память.**
- Развивается интуиция**

Существуют две основные позиции по отношению к жизни: позиция жертвы и позиция автора.

Различие между ними очень простое — у автора фокус внимания на том, на что он (автор) может повлиять, а у жертвы скорее эмоции в адрес того, на что она повлиять не может.

Жертва и автор могут делать одно и то же,

НО

**при этом мироощущение совсем разное и
разный результат.**



Жертва

- а) будет злиться на дождь**
- б) позвонит маме и порыдает в трубку (может даже обидеться, что мама не напомнила взять зонт)**
- в) обижается и предъявляет претензии**

Автор

- а) можно ли где-то рядом купить зонт?**
- б) а не вызвать ли такси, чтобы быстренько доехать до работы?**
- в) есть ли какие-то приложения для мобильного, которые выдавали бы напоминания в случае плохой погоды и напоминали взять зонт?**

Когда человек находится в позиции **автора по отношению к собственной жизни, у него есть **привычка ставить цели**, большие и маленькие.**

Это очень помогает достичь того, чего хочется, и исключить из жизни лишнее.

**Когда человек понимает, к чему он движется,
его сложно вывести из **равновесия**.
И окружение корректируется.**

**Научитесь отвечать для себя на простые
вопросы "Зачем мне это нужно?" "Какой цели я
сейчас достигаю?"**

**Непродуктивных эмоций в вашей жизни
станет меньше.**

Энергии больше. Результатов больше.

Эффективность повысится.

Запомнить!

**Если вы не достигаете своих
целей, вы будете работать
на цели других людей!**

**У позиции жертвы есть много скрытых
выгод.**

- **Быть хорошим для других.** Не умеет жить своими интересами и не знает свои личные нужды и потребности.
- **Ищет поддержки, внимания.** Возможность восполнить недостающую порцию любви.
- **Страх перемен, страх избегания неудачи.**
- **Борьба за власть.** Обвинить кого-то, чтобы почувствовать себя правым
- **Мстительность (вражда).** Восстанавливать достоинство и справедливость

Автор ставит цели думает, как их достичь, предпринимает шаги к их достижению, и тогда, вселенная действительно помогает (не делает все за него, а подкидывает ресурсы).

Жертва ждет, когда же на нее снизойдет счастье. И обычно почему-то ничего не снисходит.

Медитация

**Трансформация позиции Жертвы в позицию Автора
своей жизни**

**(если вы засыпаете во время медитаций, то первый раз
послушайте ее)**

Рекомендации для выполнения медитаций:

- Обеспечить тишину**
- Выпить воды**
- Приготовить салфетки**
- Удалить домашних питомцев с территории, где вы будете медитировать**
- Идти в душ и постоять под проточной водой приятной вашему телу, если вам помешали выполнить медитацию.**

**Во время тета - медитации при помощи
определенных мыслеобразов и
последовательности действий мы активируем
свой
творческий потенциал на частоте тета волн.
Что такое тета волны вы можете прочесть в
книге А.Г. Свияша
«Открытое подсознание».**

Медитация

**Трансформация позиции Жертвы в позицию Автора
своей жизни**

**(если вы засыпаете во время медитаций, то первый раз
послушайте ее)**