



ЦЕНТР ПОЗИТИВНОЙ
ПСИХОЛОГИИ
АЛЕКСАНДРА СВИЯША
РАЗУМНЫЙ ПУТЬ

ПУТЬ ИСПОЛНЕНИЯ ЖЕЛАНИЙ

ВЕБИНАР-ПРАКТИКУМ

ТРЕНЕР **МАРИЯ РАЗБАШ**

занятие 8

Цитата дня

Когда цель достигнута, в глаза
бросаются лишь отрицательные
стороны нашего предприятия.

Джонатан Свифт

Препятствия на пути достижения цели

1. Энергетические блоки
2. Негативные программы
3. Низкая самооценка
4. **Внутренние выгоды (неосознаваемые) от недостижения цели**

СКРЫТЫЕ ВЫГОДЫ ОТ НЕДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛИ

1. Когда вы бессознательно отказываетесь от достижения цели, **Вы получаете** какие-то выгоды
2. Вам нужно выявить их и определить, что **вам важнее** - цель или выгоды
3. Если **выгоды перевешивают**, то тогда стоит отказаться от цели
4. Если **цели важнее**, то нужно сделать так, чтобы выгоды вас не тормозили
Переформулируем их в ПУ

Выявляем выгоды не достигать цель

«Я выбираю быть тем, кто не может (далее пишете вашу цель), поскольку я получаю от этого следующие выгоды:

РАЗГОВОР С ПОДСОЗНАНИЕМ

1 Остановить словомешалку

2. Настройка на работу с подсознанием:

Мое дорогое подсознание, я прошу дать ответ:

1. Какая моя основная цель в ближайшие полгода – год?

2. **Какие у меня есть скрытые выгоды НЕ ИМЕТЬ эту цель?**

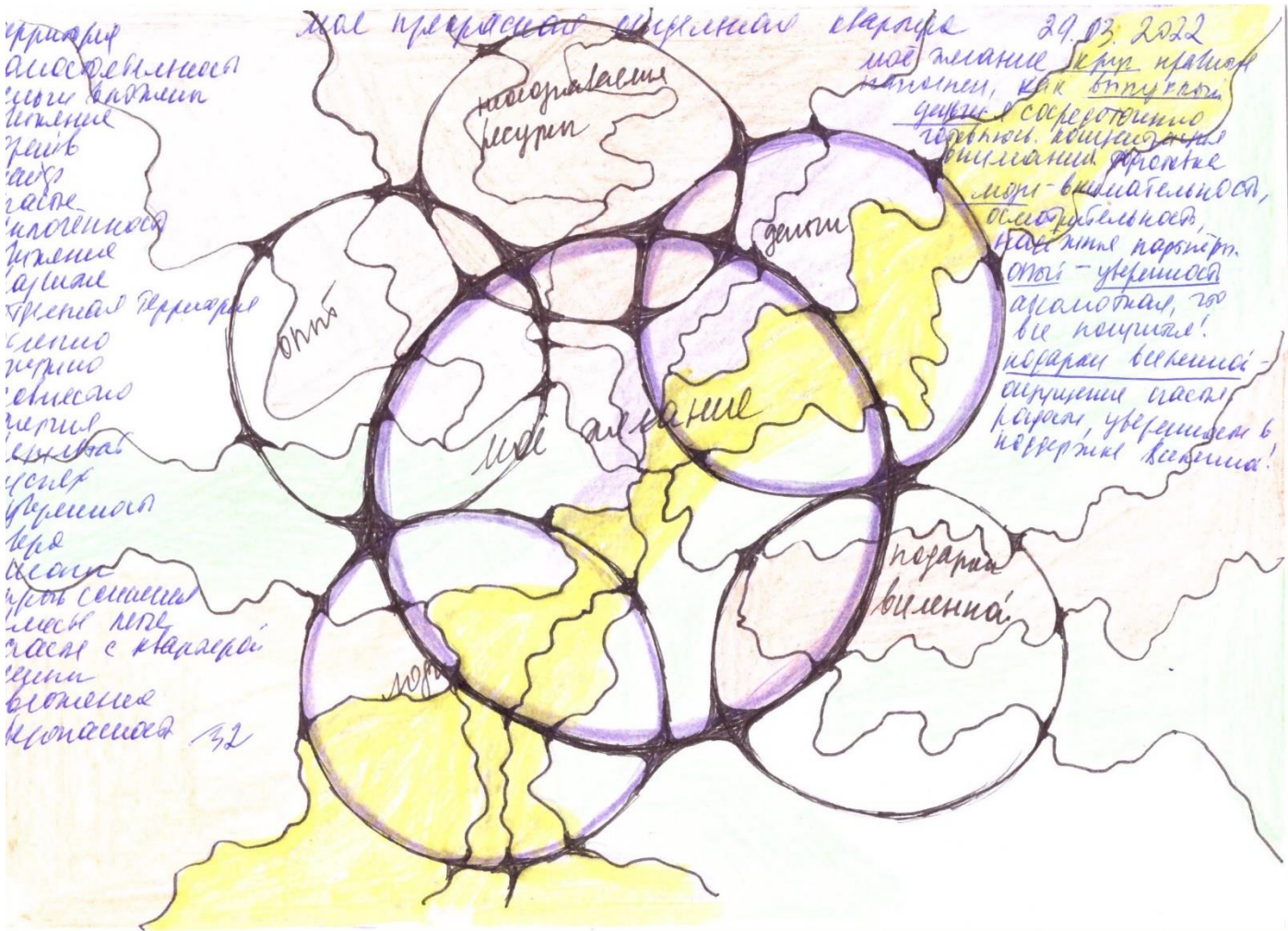
3. Над чем надо работать в первую очередь?

4. Какая еще есть дополнительная информация о моих целях и задачах?

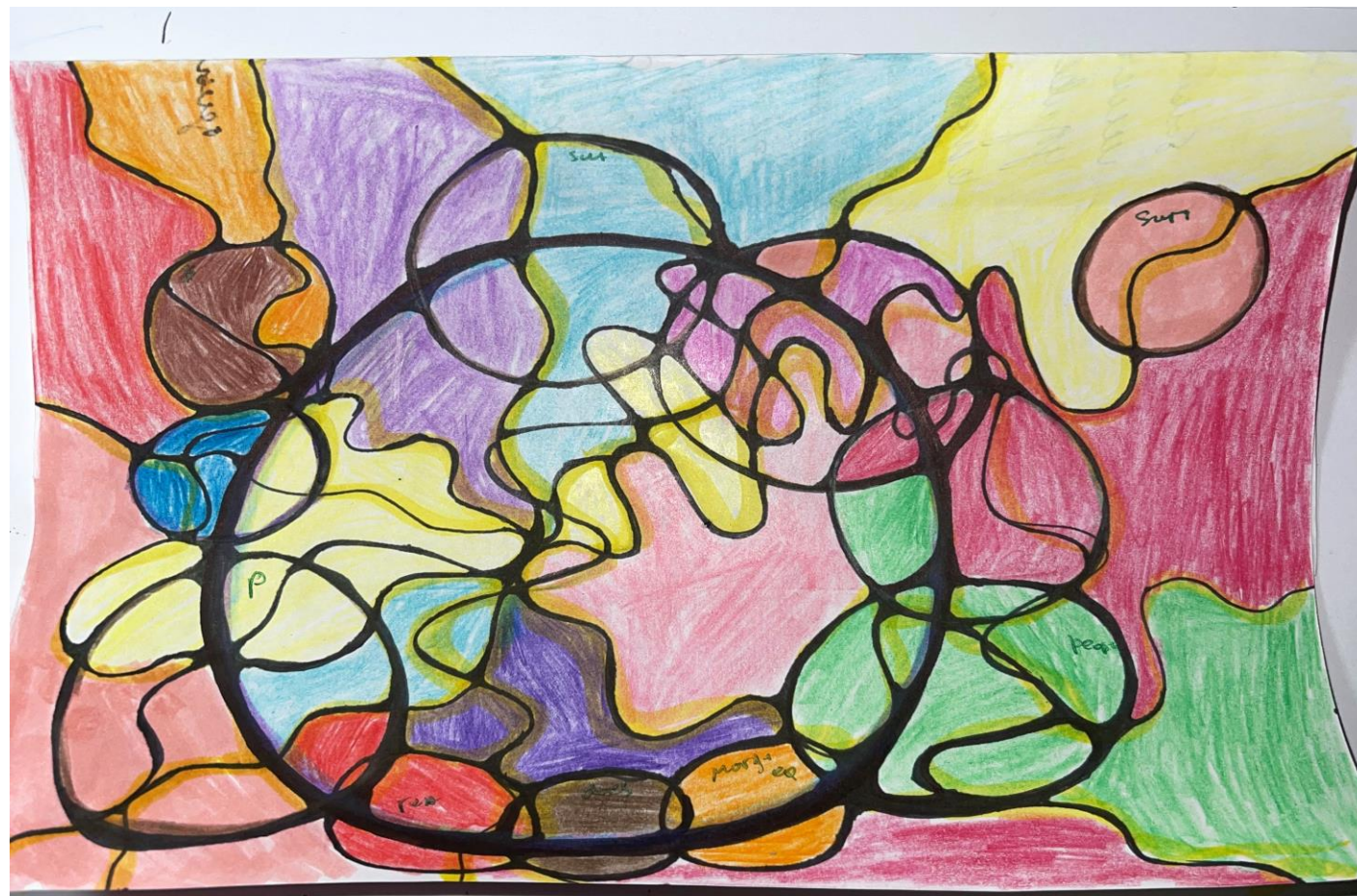
Создаем ПУ для скрытых ВЫГОД

- ▶ ПУ пишем на основные выгоды по системе «+» и «+».
- ▶ Загружаем их с дыханием «Эффективное самопрограммирование»
- ▶ Переписывать
- ▶ «Матрица Успеха»

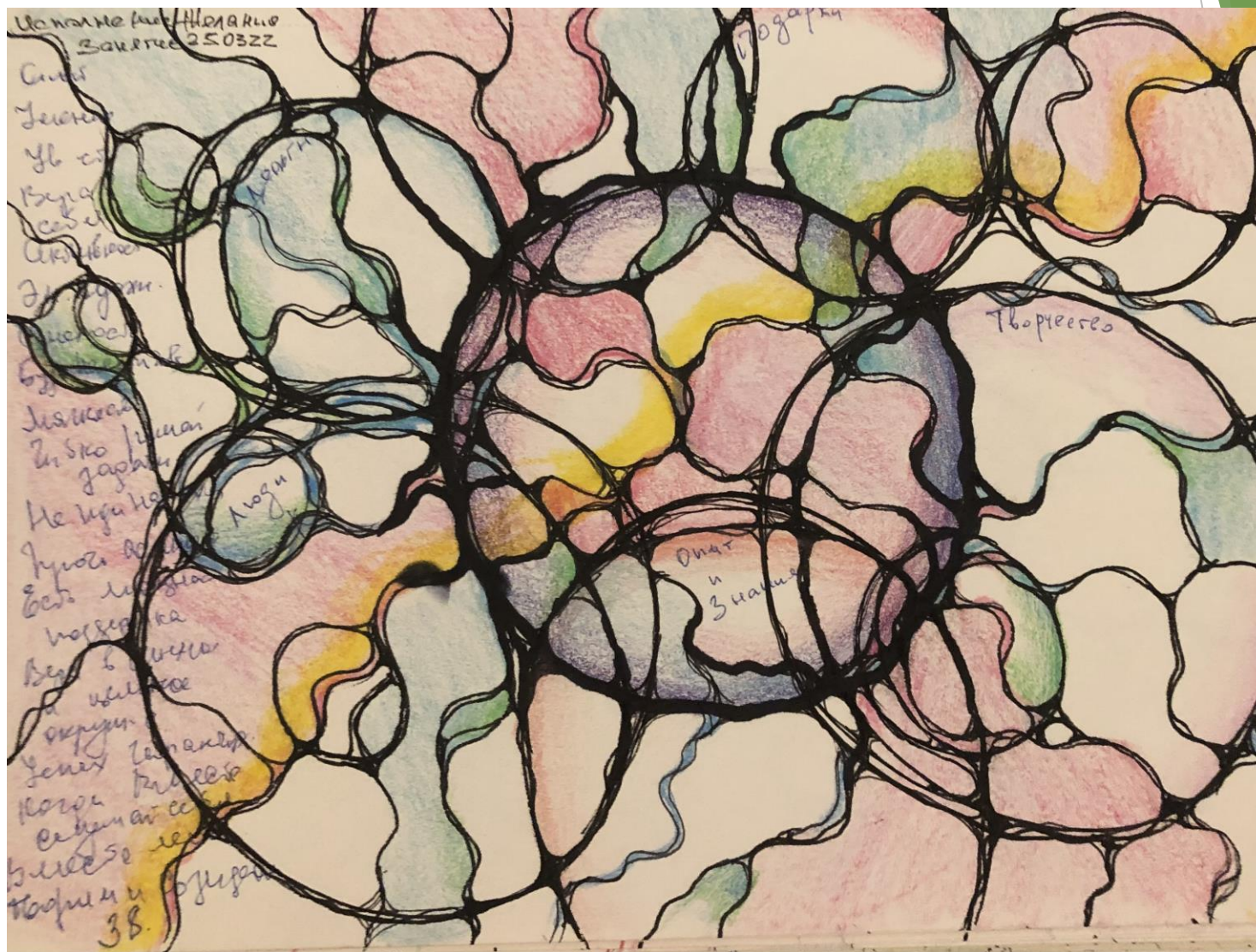
Пример рисунка Е.



Пример рисунка М.



Пример рисунка



Тема благодарности

1. Заведите привычку благодарить за все, что Вы получаете в жизни.

Это включает мощный поток созидательной энергии

2. Произнесите 12 раз слово «Благодарю» -
прислушайтесь к тому, какие ощущения у вас в теле.

Ощутите Благодарность внутри себя.

3. Запишите , за что Вы благодарны в жизни:

Я благодарю Жизнь за то, что....

Я благодарю Жизнь за то, что ...

Я благодарю Жизнь за то, что.....

4. Читайте этот список , лучше вслух, ежедневно 21 день. подряд. Дописывайте те моменты, которые стоит добавить в список благодарностей.

Домашнее задание

1 Провести сеанс работы с Подсознанием по вопросам выгод не иметь свою цель.

2. Принять решение по цели и сформулировать ПУ

(по выгодам)

3. Загрузить ПУ в Подсознание с дыханием

Ежедневные задания

1. Утром Записывать свое желание в Ежедневнике и **главные ПУ**
2. Вечером записывать реальные шаги и достижения, которые Вы делали в этот день на пути исполнения желаний
3. Упражнение РФП (себя за недостижение цели, других людей, других объектов), - очищаем внутреннее пространство
4. Практиковать медитацию-визуализацию Исполнения желаний
5. Писать свое эссе «Моя счастливая жизнь с исполненным желанием»