



ЦЕНТР ПОЗИТИВНОЙ
ПСИХОЛОГИИ
АЛЕКСАНДРА СВИЯША
РАЗУМНЫЙ ПУТЬ

КАК НАЙТИ СВОЕ ПРЕДНАЗНАЧЕНИЕ

ВЕБИНАР-ПРАКТИКУМ

ТРЕНЕР МАРИЯ РАЗБАШ

2 ЗАНЯТИЕ

Мои осознания

Моя уникальность

100 желаний

Заметки на полях

Найти в своем окружении людей, которые с Вашей точки зрения, выполняют свое предназначение.

- Что именно (какие факты) говорят об этом?
- Что им помогло достичь этого?
- Что им дает выполнение своего переназначения?

Медитация

Самый счастливый день моей жизни

Заметки на полях

Опишите свое обычное утро:

Что делаете?

О чем думаете?

Какое у Вас настроение

Вопрос себе

Что я люблю делать жизни?

Что могу делать, забывая о времени?

Что готов делать, не получая за это деньги

Разделы ПОДСОЗНАНИЯ:

Хранилище всей информации

Отдел готовых решений

Отдел сверхважных программ

Отдел инстинктивных программ

Отдел НЕЯВНЫХ ПРОГРАММ

Способы остановки бега мыслей

Метод вытеснения мыслей (молитва, мантры, медитации)

Метод концентрации внимания на объекте (точка, свеча, дыхание, счет, пульс)

Метод использования мыслеобразов (стирать с доски, заливать вязкой жидкостью, засыпать песком, раздувать облака, «камешки», «песочные часы», «Аквариум», «пустая комната»)

Общаемся со своим ПОДСОЗНАНИЕМ

1. Достичь тишины в голове
2. Запросить контакт со своим подсознанием (можно даже обратиться к нему по имени)

Спросить, готово ли оно вести диалог на осознанном уровне.

Вопрос к Подсознанию

- Достичь тишины в голове
- Обратиться к Подсознанию
- Получить согласие на диалог

Каковы мои ближайшие цели (на 6 месяцев)?

В течении 5 минут записывать все мысли

Обращение в отдел неявных программ

- Достичь тишины в голове
- Обратиться к Подсознанию, в отдел, отвечающий за мои цели и задачи в Жизни
- Получить согласие на диалог
- Задать вопрос:

ЧЕМ МНЕ СТОИТ ЗАНИМАТЬСЯ , ЧТОБЫ
ПОЛУЧАТЬ НАИБОЛЬШЕЕ УДОВЛЕТВОРЕНИЕ?

Записывать ответы в течении 5 минут.

Задавать уточняющие вопросы.

Вопросы для осознания своего предназначения

1. Какое дело позволит мне наиболее полно развить мои таланты?
2. Чем мне стоит заниматься в жизни? К чему у меня есть глубинная склонность?
3. Если ли в моей судьбе что-то, что предначертано свыше?
4. Что мне предначертано?
5. Зачем я нужна этому миру?
6. Зачем мир нужен мне?
7. Что останется после меня?
8. В чем моя уникальность? В чем мое главное отличие от других хороших людей?
9. Кто я?
10. Что я понимаю про себя и свое Предназначение

Вопрос о себе

Написать список дел, в которых Вы МАСТЕР.

Что вы делаете Очень хорошо.

Медитация

Чему я могу научить других?



Домашнее задание - 2

1. Каждый вечер перед сном:

Задавать вопросы своему Подсознанию (в отдел, отвечающий за цели и задачи в жизни):

Чем мне стоит заниматься , чтобы получить наибольшее удовлетворение?

В чем мое предназначение?

2. Записать заметки на полях (найти человека, который выполняет свое предназначение и ответить на вопросы: что это ему дает? В чем выражается? Что он для этого сделал?)

3. Дописать ответы на Вопросы к себе: Что люблю делать, в чем я МАСТЕР, чему могу научить других

4. Записать впечатления от медитаций

Записывать ежедневно ОТВЕТЫ на ВОПРОСЫ

- Что я сделал сегодня для себя
- Как Жизнь позаботился/ась обо мне
- Что я сделал/а для своего счастливого будущего