



ЦЕНТР ПОЗИТИВНОЙ
ПСИХОЛОГИИ
АЛЕКСАНДРА СВИЯША
РАЗУМНЫЙ ПУТЬ

ПУТЬ ИСПОЛНЕНИЯ ЖЕЛАНИЙ

ВЕБИНАР-ПРАКТИКУМ

ТРЕНЕР **МАРИЯ РАЗБАШ**

занятие 10

Мудрая мысль

•
Чтобы привести в движение все свои силы, человеку нужно поместить впереди себя какую-нибудь благородную цель, способную его воодушевить.

Ж-Э. Ренан

4 шага технологии осознанной самотрансформации личности

1. Очищаем свое внутреннее пространство
2. Меняем свои убеждения (Меняем НУ на ПУ, Самооценка, Скрытые выгоды)

3. Работаем с целями

4. Работа с идеализациями

Определение идеализации

Идеализация - это некоторая очень ценная для человека идея (она же - установка), при нарушении которой у него возникает нестерпимое желание исправить ситуацию и сделать ее такой, какими являются его ожидания (независимость).

Идеализация - это энергетически заряженная установка. Она обладает большим стартовым зарядом, который понуждает человека к активным действиям

Находятся идеализации в **Отделе сверхважных идей**

нашего Подсознания

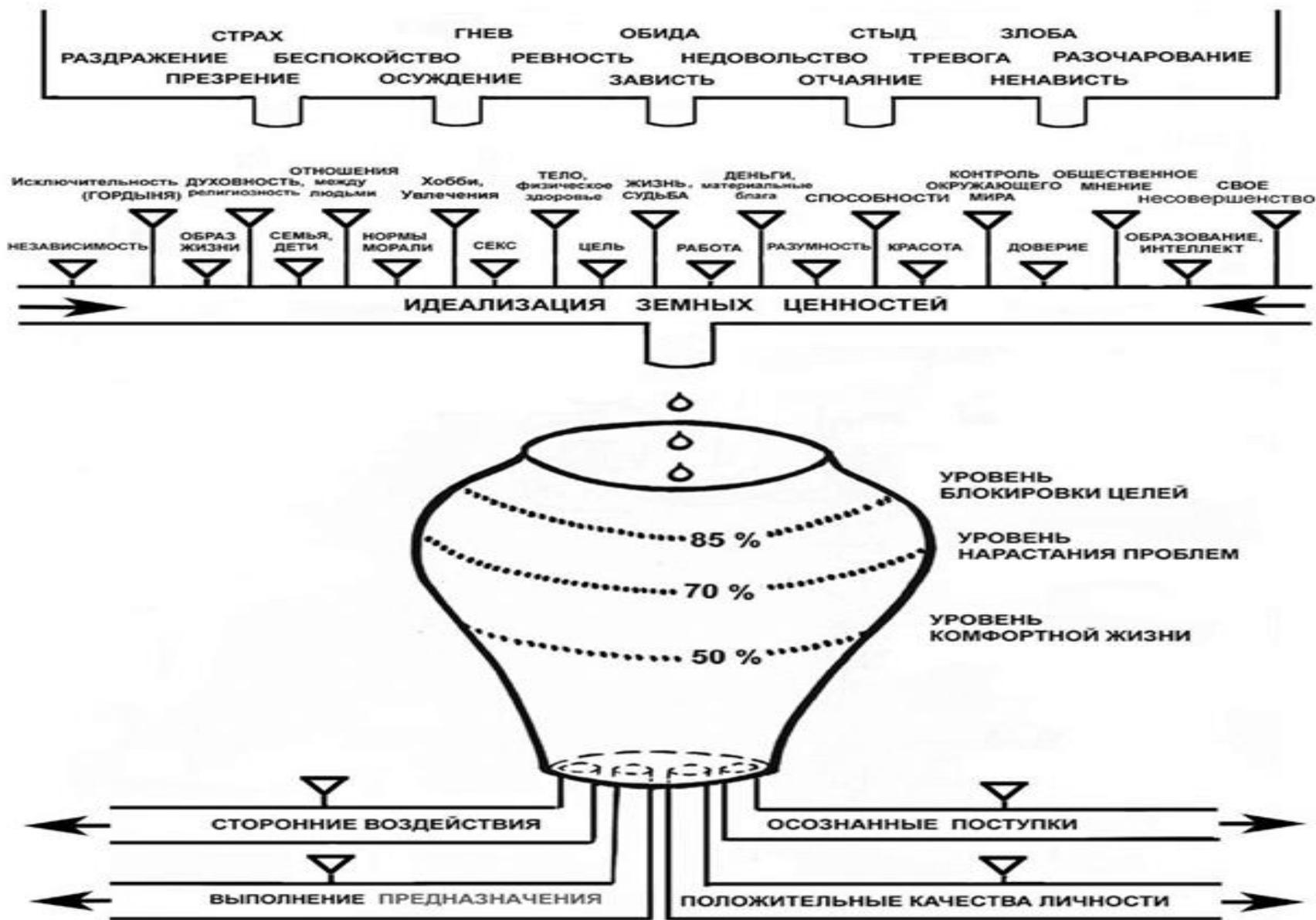


Рис.1 Накопитель переживаний

Производим перезагрузку Отдела готовых решений

Работаем с идеализацией:

1. Выявляем, какая именно сверхценная идея существует в вашем Отделе сверхважных программ

2. Формулируем ее

3. Начинаем обесценивать ее, то есть «вынимать» из нее лишний энергетический заряд.

В итоге сверхценная идея становится просто обычной установкой.

Задание

Пусть фраза начинается со слов:

- ▶ Я должна (обеспечить будущее своих детей)
- ▶ Я должна быть ...
- ▶ Я не могу (оправдать ожидания родителей)
- ▶ Я переживаю, что
- ▶ Я боюсь, что
- ▶ Меня напрягает, что
- ▶ Я виновата в том, что

ДНЕВНИК САМОНАБЛЮДЕНИЙ

Событие, вызвавшее негативные эмоции Главная эмоция Мысль-вывод	Идеализации Как бы хотелось, чтобы развивались события	Отработка
Кратко описать ситуацию, которая вызвала негативные переживания		<ol style="list-style-type: none">1. Я беру ответственность на себя за эти события2. Я прошу прощение за свои негативные эмоции3. Впредь я выбираю спокойно реагировать на подобные ситуации4. ПУ на вывод из 1 графы

Методы работы с идеализациями

- ▶ Ведение Дневника самонаблюдений.
- ▶ Волевой отказ от переживаний
- ▶ Наступаем на идеализацию.
- ▶ Самопрограммирование на позитив (сформулировать ПУ на сверхценную идею)
- ▶ **Обсмеять свою идеализацию («Колпаки»)**
- ▶ **Поменять исходную установку**
- ▶ **Сменить стандартную реакцию**
- ▶ **Сработать на опережение («Ежик событий»)**

Производим перезагрузку Отдела готовых решений

Работаем с идеализацией:

- ▶ выявляем, какая именно сверхценная идея завелась в вашем Отделе идеализаций
- ▶ формулируем ее
- ▶ начинаем обесценивать ее, то есть «вынимать» из нее лишний энергетический заряд.

В итоге сверхценная идея становится просто обычной установкой.

Энергия Благодарности за исполнение своего желания



Позитивные мысли о реализации целей

Впредь я выбираю всегда четко видеть свою **ЦЕЛЬ**

Впредь с легко достигаю СВОИХ **ИСТИННЫХ** ЦЕЛЕЙ

Впредь я выбираю **верить** в свои возможности

Впредь я выбираю активно **действовать** для достижения своих целей

Впредь я выбираю быть **уверенным** в достижении своей цели

Впредь я выбираю использовать все **шансы** для достижения цели

Впредь я выбираю активно привлекать **помощников** для достижения цели

Впредь я выбираю наполняться **энергией** для достижения цели

Впредь Я ИДУ ПО ЖИЗНИ ЛЕГКО

Впредь Я всегда НА ВОЛНЕ УДАЧИ

Домашнее задание

1. Работа с Дневником самонаблюдений
2. Работа с идеализациями (выберите 3 способа):
 - ▶ Использовать метод работы «Наступить на идеализацию»
 - ▶ Использовать метод работы «Волевой отказ от идеализации»
3. Работать с целями и **делать шаги** по реализации цели
4. Загрузка цели и ПУ Медитация Энергия благодарности
5. Активизировать общение с теми, кто поддерживает и вдохновляет Вас на достижение цели и реализацию своего желания

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. Практиковать медитацию-визуализацию Исполнения желаний
4. Ежедневно вести Дневник самонаблюдений
5. Ежедневно вести Дневник Успеха