



ЦЕНТР ПОЗИТИВНОЙ
ПСИХОЛОГИИ
АЛЕКСАНДРА СВИЯША
РАЗУМНЫЙ ПУТЬ

ПУТЬ ИСПОЛНЕНИЯ ЖЕЛАНИЙ

ВЕБИНАР-ПРАКТИКУМ

ТРЕНЕР **МАРИЯ РАЗБАШ**

занятие 6

ЦИТАТА ДНЯ

«Ты находишься там, где твои мысли. Убедись, что твои мысли там, где ты хочешь быть».

Программа осознанной самотрансформации личности

2 Шаг

Меняем свои убеждения

- 1) Выявляем свои негативные убеждения
- 2) Создаем позитивные установки
- 3) Загружаем позитивные установки в подсознание

Признаки негативного поведения

- ▶ Критика себя и других
- ▶ Сомнения в себе, чувство вины
- ▶ Боязнь перемен
- ▶ Бездействие
- ▶ Заиклиность на прошлом

Трансформация ситуации прошлого, когда желания не достигались

1. Трансформация ситуации при помощи медитации

ПРАВИЛА СОСТАВЛЕНИЯ ПОЗИТИВНУЮ УСТАНОВКУ

Два вида утверждений:

- ▶ Первый вид - это когда вы решаете изменить себя, и заявляете об этом своему Подсознанию.
- ▶ Второй - составляете новое утверждение, в котором вы обещаете себе то, что вас не устраивает. Находите в не устраивающем Вас качестве какие-то достоинства.

СОСТАВЛЯЕМ ПОЗИТИВНУЮ УСТАНОВКУ

1. Четкая и ясная фраза, что Вы хотите иметь
2. Местоимения Я, мое, мне
(Меняетесь вы, а не окружающий мир).
3. Настоящее время
- 4.Короткая эмоциональная и энергичная фраза.
- 5.Использовать приятные слова

Способы загрузки новых установок в Подсознание

Повышаем энергетику:

- ▶ Дыхательные практики
- ▶ Йога
- ▶ Состояние Октава
- ▶ Секс
- ▶ Места Силы

КАК ЗАГРУЗИТЬ НОВУЮ УСТАНОВКУ

- ▶ Многократное повторение есть способ убедить самого себя, что вам нужна эта новая установка.
- ▶ Вы должны повторять новую установку до тех пор, пока у вашего внутреннего «цензора» сложится впечатление, что вам это действительно нужно.
- ▶ Гарантированный результат - 20 миллионов повторений

Обходим внутреннего «цензора»

ОБОЙДЕМ Разум

- ▶ Визуальный канал -
Матрица успеха
- ▶ Аудиальный канал
Аудионастрои

Производим свою «перезагрузку»

- ▶ **Первый путь** - убедить свой разум при помощи многократного повторения
- ▶ **Второй путь** - так занести новую установку в Отдел готовых решений, минуя оценку Разума.
Использование аудионастроев

Система напоминаний ПУ

1. Развесить на видных местах фразы.
2. Многократно повторять, писать или петь до тех пор, пока не почувствуете, что она начинает работать.
3. Сделать «напоминалки», «заякорить» фразу. – брелки, украшения и пр
4. Сделать напоминалки на телефоне, на компьютере (на экране)
5. Произнесение фразы во время физ.упражнений, ходьбы, плавания пр.
6. Сделать себе небольшой(или большой) подарочек. Поощрять себя за поведение, которое соответствует выбранной
7. Соединить проговаривание ПУ с привычными действиями (открывание дверей, движение по лестнице, остановки на светофоре и др)

ПОЗИТИВНЫЕ МЫСЛИ О СЕБЕ

Впредь Я ЛЕГКО реализую свои желания

Впредь Я УВЕРЕН/А В СЕБЕ

Впредь Я ИДУ ПО ЖИЗНИ ЛЕГКО

Впредь Я всегда НА ВОЛНЕ УДАЧИ

Впредь с легко реализую свои желания во благо мне и окружающим

ЗАДАНИЕ

1. Составить позитивные утверждения на выявленные НУ
2. Использовать технику «Трансформация ситуации, в которой были записаны НУ»
3. **Выбрать 3-5 САМЫЕ** важные ПУ
4. Использовать диалог с Подсознанием для уточнения ПУ
5. Загружать позитивные утверждения в Подсознание в дыханием (5 – 7 мин в день) - корректировать формулировки при необходимости
6. Система напоминаний для главных 3 ПУ

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 Энергетический шар своего желания
4. Практиковать медитацию-визуализацию Исполнения желаний