



ЦЕНТР ПОЗИТИВНОЙ
ПСИХОЛОГИИ
АЛЕКСАНДРА СВИЯША
РАЗУМНЫЙ ПУТЬ

Вебинар

КЛЮЧ К ДОСТИЖЕНИЮ ЦЕЛИ

3 занятие

Ведущий тренер Центра

МАРИЯ

РАЗБАШ

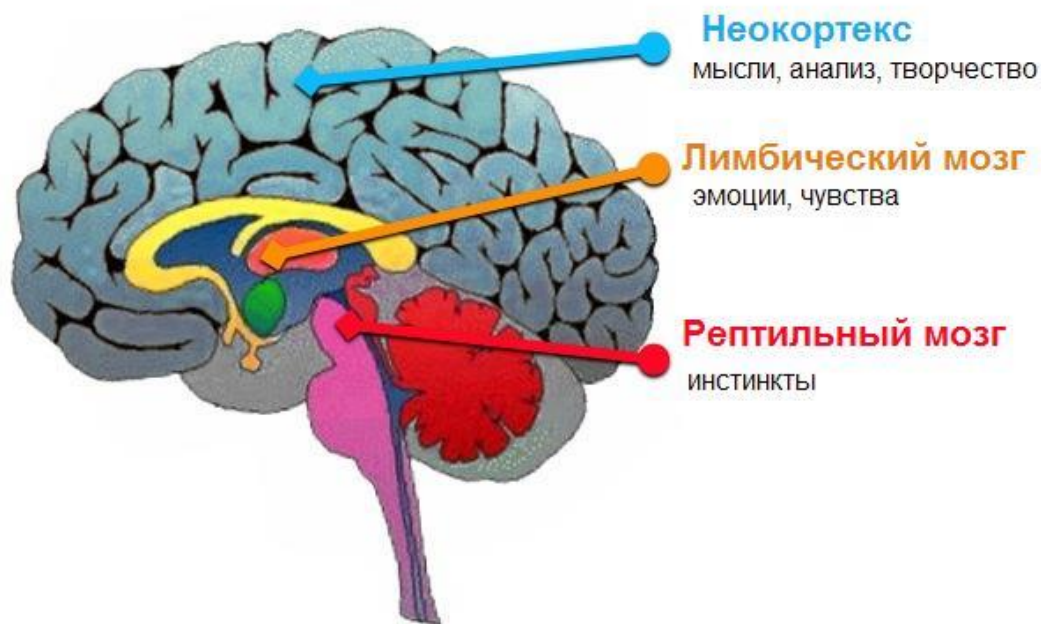


Цитата дня

Если проблему можно разрешить,
не стоит о ней беспокоиться. Если
проблема неразрешима,
беспокоиться о ней бессмысленно.

Далай Лама

Мозговые структуры управления поведением человека





Моя вдохновляющая цель

- Представить цель
- Что будет, если цель не будет достигнута?
- Почувствовать
- Ощущения в теле



Негативные эмоции при недостижении целей

- Мои эмоции по отношению к цели?
- Что Вы думаете о себе?
- Почему цель не достигается

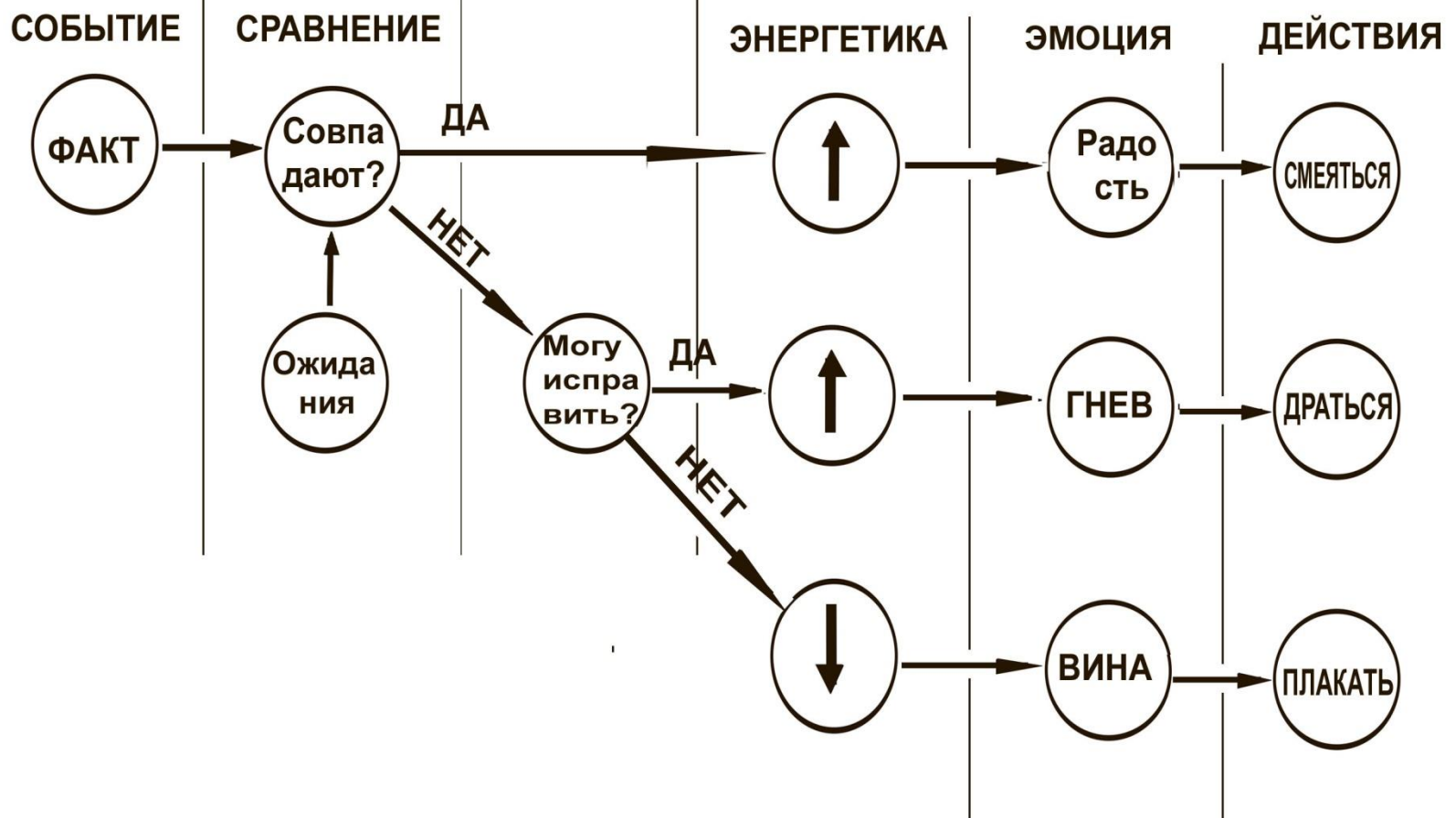


ЧТО ТАКОЕ ЭМОЦИЯ?

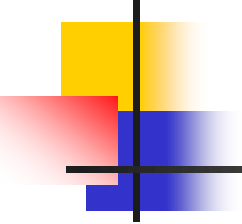
Эмоция – это реакция организма в ответ на сравнение реальности со своими ожиданиями.

Эмоция – это энергетическая реакция организма в ответ на сравнение реальности со своими ожиданиями.

Эмоция – это реакция организма в ответ на сравнение реальности со своими ожиданиями, изменяющая энергетическое состояние человека.



Как возникают энергетические блоки?

- 
- **Ситуация**
 - **Сравнение ее с ожиданиями**
 - **Энергетическая реакция**

 - **Создание энергетического заряда , направленного на приведение ситуации в соответствие с желаемой (по поводу несоответствия человека или ситуации Вашим ожиданиям) .**
 - **Повторение подобной ситуации.**
 - **Создание избыточного заряда и накопление эмоционального блока.**



ПРАКТИКА

Эффективное
прощение себя за
недостижение цели

Развернутая формула прощения



1. Я прошу прощения у N за свои негативные эмоции
2. Я прощаю N за те негативные эмоции, которые он мне доставил
3. Я забираю энергию из негативных воспоминаний
4. Я полностью стираю эти негативные воспоминания. Теперь эти воспоминания становятся энергетически пустыми.
5. Впредь я выбираю



МЕДИТАЦИЯ

МОЯ ИДЕАЛЬНАЯ ЖИЗНЬ

ЧЕРЕЗ 1 год

Чего хотите достичь?

Чем заниматься?

Куда поехать?

Кто будет рядом?

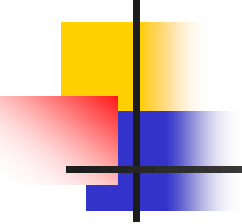
Какие новые ВОЗМОЖНОСТИ
откроются?

КРИТЕРИИ , по которым поймете, что цель достигнута.

Письменно ответить на вопросы

1. Что вижу (какие картины возникают):
2. Что ощущаю (телесные реакции):
3. Что чувствую (эмоции)
4. Дополнительные критерии
5. **Найти в своем окружении человека,
который поддерживает Вас в
движении к своим смелым целям**

Правила создания Карты желаний



- Творчески
- АКТИВНО
- Соблюдать основные правила
- 1 раз в неделю активизировать карты Желаний (делать дыхательные практики)



Домашнее задание 3

1. Делать РФП за недостижение цели
2. Практика благодарности
3. Найти в своем окружении человека, который поддерживает Вас в движении к своим смелым целям

Домашнее задание

ежедневное

- Вести Ежедневник
- ДНЕВНИК ДОСТИЖЕНИЙ – РАДОСТИ – БЛАГОДАРНОСТИ (5 фактов дня)

3. ПИСАТЬ РАССКАЗ:

- **Моя идеальная жизнь через 1 год**

4. Создание Карты Желаний

- Ответить письменно на вопросы вебинара