



**ЦЕНТР** ПОЗИТИВНОЙ  
ПСИХОЛОГИИ  
**АЛЕКСАНДРА СВИЯША**  
**РАЗУМНЫЙ ПУТЬ**

# Вебинар

## КЛЮЧ К ДОСТИЖЕНИЮ ЦЕЛИ

4 занятие

Ведущий тренер Центра

**МАРИЯ      РАЗБАШ**



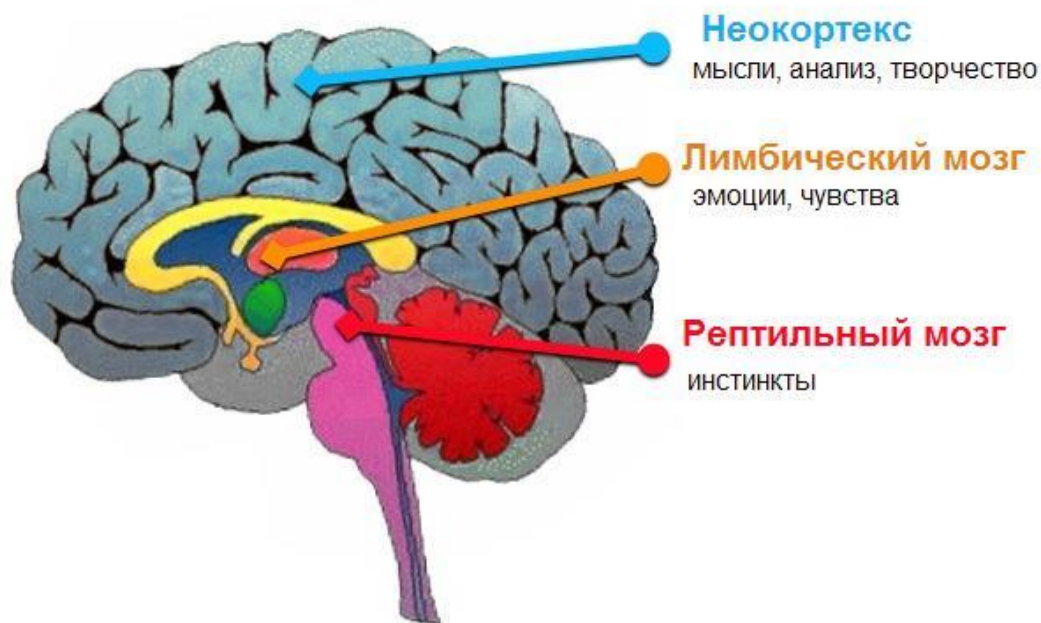
## Цитата дня

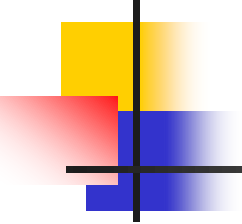
---

«Темнота не может разогнать  
темноту: на это способен только  
свет. Ненависть не может  
уничтожить ненависть: только  
любовь способна на это»

Мартин Лютер

# Мозговые структуры управления поведением человека





# Что управляет поведением человека

---

- центр обеспечения безопасности (Рептильный мозг)
- центр творчества (интуиция)
- центр готовых решений (подсознание)
- центр рациональных решений (разум)



# Главное сравнение

---

**ОЖИДАНИЕ**

**РЕАЛЬНОСТЬ**



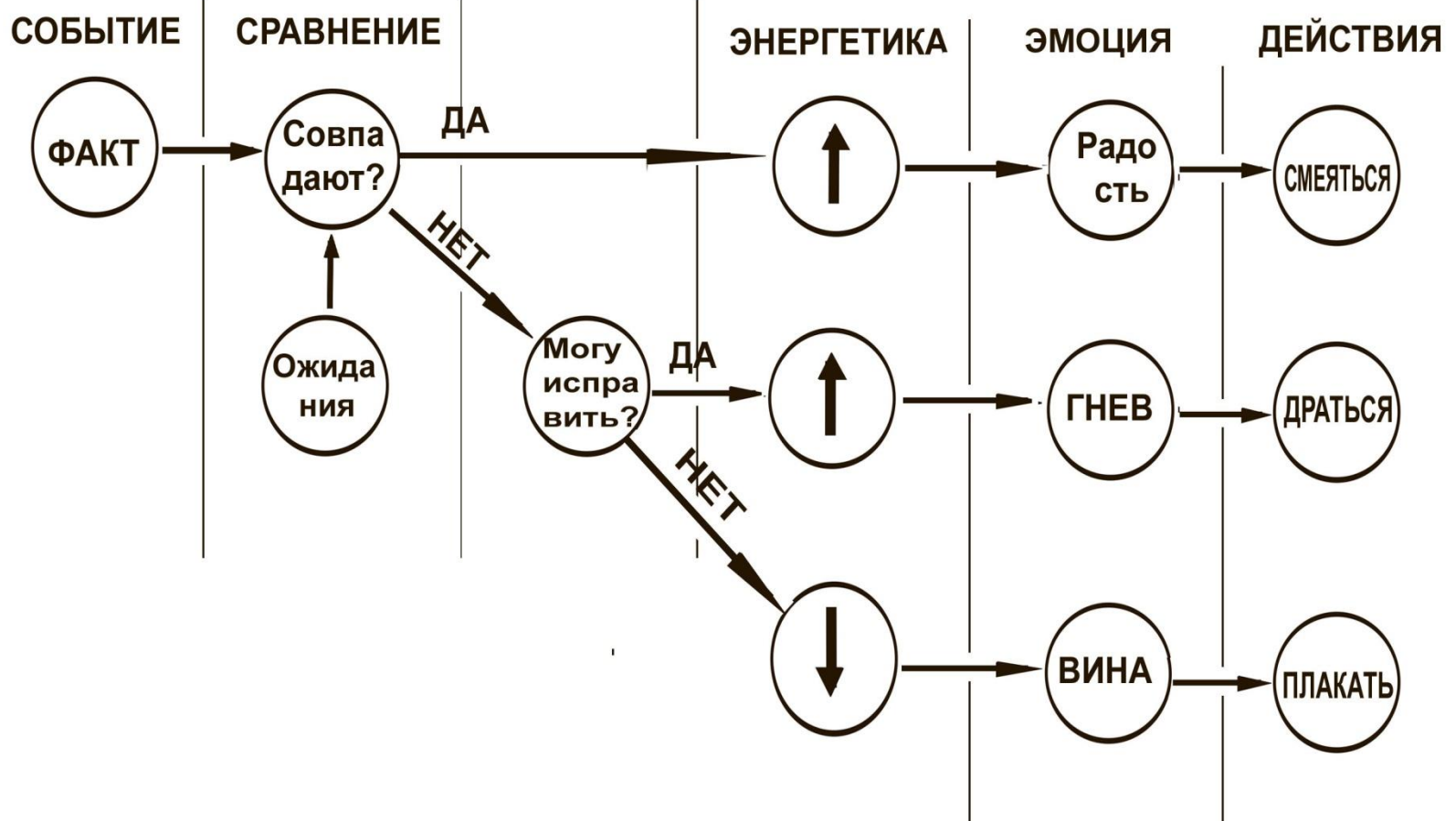
# ЧТО ТАКОЕ ЭМОЦИЯ?

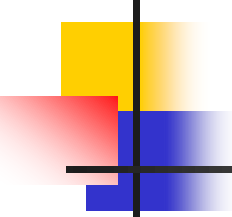
---

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 УБРАТЬ «СВЕЖИЕ» НЕГАТИВНЫЕ ЭМОЦИИ

---

1. Совершите какое-то эмоциональное действие
2. Фитнес, бег, плавание, тренажеры, боксерская груша
3. Рассказать себе, глядя в зеркало
4. Написать все то, что хотели бы сказать «обидчику» ( но не посылать ему).
5. Прокричаться
6. Короткая формула Прощения
7. Медитация Прощения себя и других
8. Рассказать «случайному попутчику»
9. Поплакать
10. Выдохнуть негативные эмоции
- 11 Вбираем колючие лучи



# Очищение накопленных негативных эмоций в прошлом

---

- Эффективное прощение
- Читаем формулу прощения
- Медитации прощения
- Используем высокоэнергетические состояние экстрим, секс, танцы
- Специальные техники
- ( одитинг, холотропное дыхание, расстановки, Тета – хилинг и др )



# Развернутая формула прощения других

---

- 1 Я прошу прощения у N за .... (перечислить)
- 2 Я прощаю N за..... (перечислить)
- 3 Я забираю энергию из воспоминаний о ..... (перечислить наиболее болезненные моменты отношений)
- 4 Я полностью стираю эмоц блоки в теле, связанные с этим воспоминанием о ..... (перечислить и поочередно стереть)
- 5 Добавления в тему: Впредь я выбираю.....



# Развернутая формула прощения Шаг 5

---

5. **Впредь я выбираю** ( как относиться к  
другому человеку):

Я с любовью и благодарностью принимаю N  
такой/ким, какая/кой он/а есть

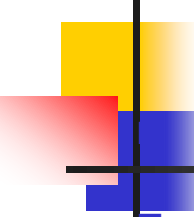
Я благодарю N за уроки, которые он мне дает

Я обязуюсь **СПОКОЙНО** реагировать на любое  
поведение N

Я легко достигаю поставленных целей

Я полна сил энергии и здоровья

Я живу в гармонии с собой и окружающим миром



# ПРОЩЕНИЕ

**Не пытайтесь простить – просто прощайте**

---

■ **Не** зацикливайтесь на прошлом,

Вы способны на гораздо большее, чем сами считаете.

**Ваше настоящее Я – в вашем сердце.**

- Негативные вибрации снижают Ваши собственные вибрации
- Усиливайте любовь в своем сердце и с каждым днем вы будете видеть положительный результат.
- **Сосредоточьтесь на том, чтобы стать лучше**
- **Помните: не бывает идеальных людей**



# Написать «обидчику»

---

Благодарственное письмо

Я благодарю тебя за....

Я благодарю тебя за ....

Я благодарю тебя за....

Читать вслух и дописывать 21  
день!!!



# Медитация Прощения

---

- Выберите того, кого Вы будете прощать



# Домашнее задание 4

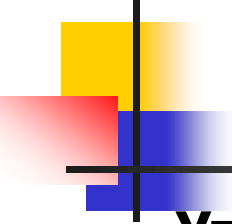
---

1 Написать РФП других. Можно прощение своей цели ( работы, квартиры, бизнеса, страха и пр)

Эффективное прощение себя и других по 1 – 2 раза **ежедневно** (по 20 – 25 мин).

2. Использовать Медитацию Прощения ( при необходимости)

4. Благодарственное письмо человеку



# Домашнее задание ежедневное

---

## **Утром**

1. Записывать цели и качество силы в ежедневнике. Каждый день. Лучше писать левой рукой. Корректировать по мере необходимости.
2. Загрузите качество Силы и цели с дыханием ( по 3-4 мин на каждую цель)

Во время дыхания : используйте корректировку цели и проверьте сроки выполнения цели

Задавать себе вопрос во время дыхания

Что надо делать для достижения цели? записать сразу и выполнять

## **Вечером**

1. Вести Дневник Достижений - 5 фактов, которые были за день
2. Визуализация цели - 5 - 7 мин
3. Медитация Благодарности 3 – 5 мин