



ЦЕНТР ПОЗИТИВНОЙ
ПСИХОЛОГИИ
АЛЕКСАНДРА СВИЯША
РАЗУМНЫЙ ПУТЬ



КЛЮЧИ ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛИ

Вебинар 5

Ведущий тренер Центра

МАРИЯ РАЗБАШ



Цитата дня

Человек – это продукт его мышления,
что он думает, тем он и становится.

Махатма Ганди.



Технология изменения отношения к другому человеку

- Написать Благодарственное письмо человеку (посылать письмо не надо)
- 21 день прочитывать это письмо , лучше вслух
- Дописывать , если необходимо добавить еще пункты, за что чувствуете благодарность
- Послать этому человеку энергию любви



Работа с болезненными воспоминаниями прошлого

- Дыхательные практики
- Переписать негативные историю
- Трансформация при помощи техники «Кинотеатр»
- Техника образной трансформации



Программа осознанной самотрансформации личности

2 Шаг

Меняем свои убеждения

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



ИСТОЧНИКИ НЕГАТИВНЫХ ПРОГРАММ

- Младенчество
- Детство и общение с родителями
- Личный опыт
- Авторитетное окружение
- Влияние социума (СМИ, астрологи, гадания и прочее)



Как выявлять свои негативные убеждения

- 1. Припомнить все те мысли, которые порождают у вас нерадостные переживания. *И сразу записать!***



Как выявлять свои негативные убеждения

**2. Проанализировать убеждения,
записанные в развернутой
формуле прощения**



Как выявлять свои негативные убеждения

**3. Запросить из Отдела Готовых
Решений Подсознания
(в Диалоге с Подсознанием)**



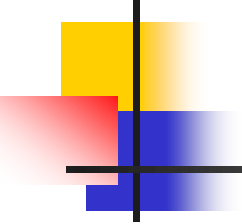
Как выявлять свои негативные убеждения

4. Ограничивающие убеждения при загрузке целей в Подсознание



Проанализировать свои мысли:

- О себе
- Своих способностях
- Умении достигать цели



Переписать негативную
историю прошлого



ПОЗИТИВНЫЕ УТВЕРЖДЕНИЯ

- Я легко определяюсь со своими истинными целями на ближайший год
- Я четко осознаю свои истинные цели и задачи в жизни
- Я легко реализую свои истинные цели и желания во благо себе и окружающим

Домашнее задание 5



1. Записать в таблицу негативные мысли о себе

2. Провести Диалог с Подсознанием

Вопрос к Подсознанию:

Какие у меня есть негативные программы ,
записанные в разное время?

3. Записать в таблицу негативные программы из
РФП

4. Проработать болезненную ситуацию Прошлого

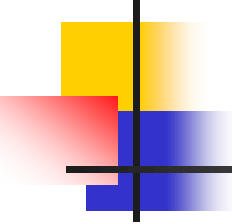
5. Активизировать общение с тем человеком, который
достиг цель, подобную Вашей.

6. Написать благодарственное письмо человеку,
которого прощаете.

7. Продолжаем работать с Картой желаний

Домашнее задание

ежедневное



Утром

1. Записывать цели и качество силы
2. Загружать качество Силы и цели с дыханием (по 3-4 мин на каждую цель)

Что надо делать для достижения цели? записать сразу и выполнять

Вечером

Вести Дневник Достижений - 5 фактов, которые были за день

Визуализация цели

Медитация Благодарности за то, что есть и за то, что будет в Вашей Жизни