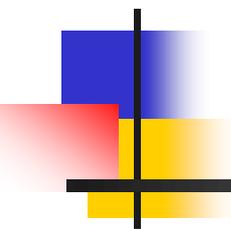




**ЦЕНТР** ПОЗИТИВНОЙ  
ПСИХОЛОГИИ  
**АЛЕКСАНДРА СВИЯША**  
**РАЗУМНЫЙ ПУТЬ**



# **КЛЮЧИ ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛИ**

**Вебинар 6**

**Ведущий тренер Центра**

**МАРИЯ**

**РАЗБАШ**



# Цитаты дня

---

Аффирмации – это наши психические  
витамины

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

«Каждый день не может быть хорошим.  
Но в каждом дне всегда есть что-то  
хорошее»

# ЛЮДИ С ПОЗИТИВНЫМ МЫШЛЕНИЕМ

success-people.ru

Ежедневно читают



Постоянно учатся



Прощают других



Проявляют любезность, уважение



Делятся успехом с другими



Предлагают идеи



Общаются информацией и событиями



Рассматривают разные точки зрения



Ведут список дел, дневник



Радуются за успех других



Берут ответственность за собственные ошибки



Разделяют победу с другими



Излучают радость



Ставят цели и планируют их достижение



Принимают перемены



Имеют чувство благодарности



# ЛЮДИ С НЕГАТИВНЫМ МЫШЛЕНИЕМ

Критикуют



Обвиняют других в своих провалах



«Просиживают» штаны



Говорят, что ведут дневник, хотя не ведет



Хвастаются своими победами



В тайне надеется, что у других ничего не получится



Держат обиду



Считают, что всё знают



Никогда не ставят цели



Скрывают события и информацию



Смотрят постоянно телевизор и играют



Проявляют гнев



Обсуждают людей



Присваивают все победы себе



Не знают кем хотят стать



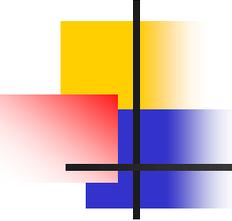
Боятся перемен



Думают вместо того, чтобы делать



# Признаки негативного поведения

- 
- 
- Критика других
  - Сомнения в себе, чувство вины
  - Не знают, что хотят
  - Неумение радоваться успехам других
  - Боязнь перемен
  - Обидчивость
  - Стремление обвинять других в своих неудачах
  - Обсуждение других
  - Бездействие
  - Зацикленность на прошлом



# Трансформация ситуации прошлого, где записана НУ

---

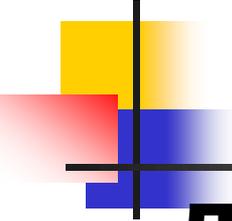
1. Трансформация ситуации при помощи медитации



# Производим свою «перезагрузку»

---

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

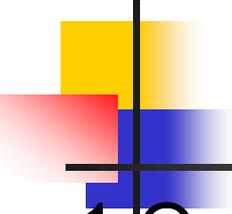


## ПРАВИЛА СОСТАВЛЕНИЯ ПОЗИТИВНУЮ УСТАНОВКУ

---

### **Два вида утверждений:**

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



## СОСТАВЛЯЕМ ПОЗИТИВНУЮ УСТАНОВКУ

---

1. Она должна указывать, что вы хотите получить вместо имеющейся негативной установки
2. Она должна содержать местоимения Я, мое, мне ( Меняетесь вы, а не окружающий мир).
3. Действие происходит сейчас (в формулировке используете настоящее время)
4. Короткая энергичная фраза.
5. Использовать приятные слова и образы
6. Использовать только позитивные формулировки



## Способы загрузки новых установок в Подсознание

---

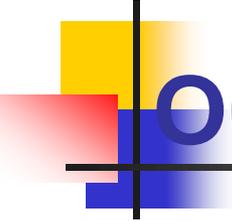
Повышаем энергетику:

- 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

# ПОЧЕМУ ВСЕ НЕ ТАК ПРОСТО?





# Способы загрузки ПУ

---

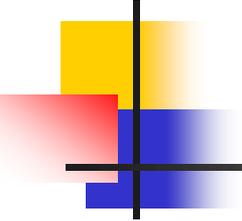
- Дыхательные практики
- Йога
- Состояние Октава
- Секс
- Места Силы
- Коллективная энергетика



# 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)



# НАШ РЕСУРС В ДОСТИЖЕНИИ ЦЕЛИ

---

Какими людьми себя окружать?

В зависимости от того, где Вы больше получаете энергии:

ОДОБРЯЮТ  
ОТГОВАРИВАЮТ

ПОДДЕРЖИВАЮТ

ОСУЖДАЮТ

ПОМОГАЮТ  
ШАНТАЖИРУЮТ



# ПОЗИТИВНЫЕ МЫСЛИ О СЕБЕ

---

Впредь я ЛЕГКО ДОСТИГАЮ  
ПОСТАВЛЕННЫХ ЦЕЛЕЙ

Впредь я УВЕРЕН/А В СЕБЕ

Впредь я ИДУ ПО ЖИЗНИ ЛЕГКО

Впредь я всегда НА ВОЛНЕ УДАЧИ

Впредь с легко ДОСТОГАЮ СВОИХ  
ИСТИННЫХ ЦЕЛЕЙ



# Домашнее задание 6

---

1. Составить позитивные утверждения на выявленные НУ
2. Использовать технику «Трансформация ситуации, в которой были записаны НУ»
3. Выбрать САМЫЕ важные и главные 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

# Домашнее задание 6

## 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