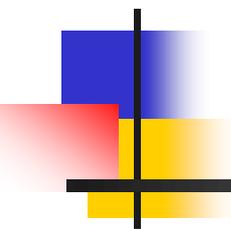




ЦЕНТР ПОЗИТИВНОЙ
ПСИХОЛОГИИ
АЛЕКСАНДРА СВИЯША
РАЗУМНЫЙ ПУТЬ



КЛЮЧИ ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛИ

Вебинар 7

Ведущий тренер Центра

МАРИЯ

РАЗБАШ



Цитаты дня

*"Человек,двигающий горы, начинает с того,
что носит маленькие камни".*

Уильям Фолкнер



Основные ПУ в данный период времени

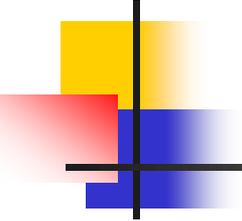
Все изменения в моей жизни только к лучшему

Я максимально позитивно использую сегодняшнюю ситуацию



2 шаг Ограничивающие убеждения для достижения цели

1. Загружаем цели
2. Выявляем ограничивающие убеждения для достижения цели



Составляем ПУ на ограничивающие убеждения

Выбираем основные ПУ для
достижения цели (с дыханием)

ПОЗИТИВНЫЕ МЫСЛИ О СЕБЕ

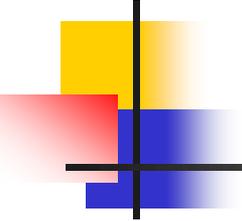
Впредь я ЛЕГКО ДОСТИГАЮ
ПОСТАВЛЕННЫХ ЦЕЛЕЙ

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



ДНЕВНИК САМОНАБЛЮДЕНИЙ

Дневник самонаблюдений состоит
из 3 граф:

1 графа состоит из 3 пунктов

- А) Описать ситуацию из-за которой Вы переживали в течение дня.
- Б) Какая была ведущая эмоция?
- В) Какой вывод Вы сделали? (одна фраза)



Корректировка целей

1. Загрузка ПУ
2. Загрузка качества Силы
3. Загрузка целей и их корректировка
4. Что конкретно я могу делать прямо сейчас для достижения моих целей?
Как я могу использовать данную ситуацию для достижения целей?



Домашнее задание 7

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 .
6. Вести Дневник самонаблюдений (1 графу)

Домашнее задание 7

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

Вести Дневник Самонаблюдений

Визуализация цели

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