

ЖЕНЩИНА И ДЕНЬГИ: СЕКРЕТЫ ВЗАИМНОЙ ЛЮБВИ



РАЗВЕРНУТАЯ ФОРМУЛА ПРОЩЕНИЯ

1. Я прошу прощения... - 20-30 фраз
2. Я прощаю...- 20-30 фраз
3. Я стираю воспоминания...- 10 фраз
4. Я убираю энергетические заряды...-10 фраз
5. Впредь (отныне) я....- не более 10 фраз

СОКРАЩЕНИЕ ВРЕМЕНИ РФП

1. Делим РФП пополам по формуле:

Половина фраз из блоков 1- 4 и целиком блок 5.

Дышим:

1. Утром одну часть, вечером другую.
2. Через день разные части.

2. Объединяем блок 3 и 4:

Я стираю все воспоминания о том, как муж бросил меня с кредитами, и забираю из них всю энергию

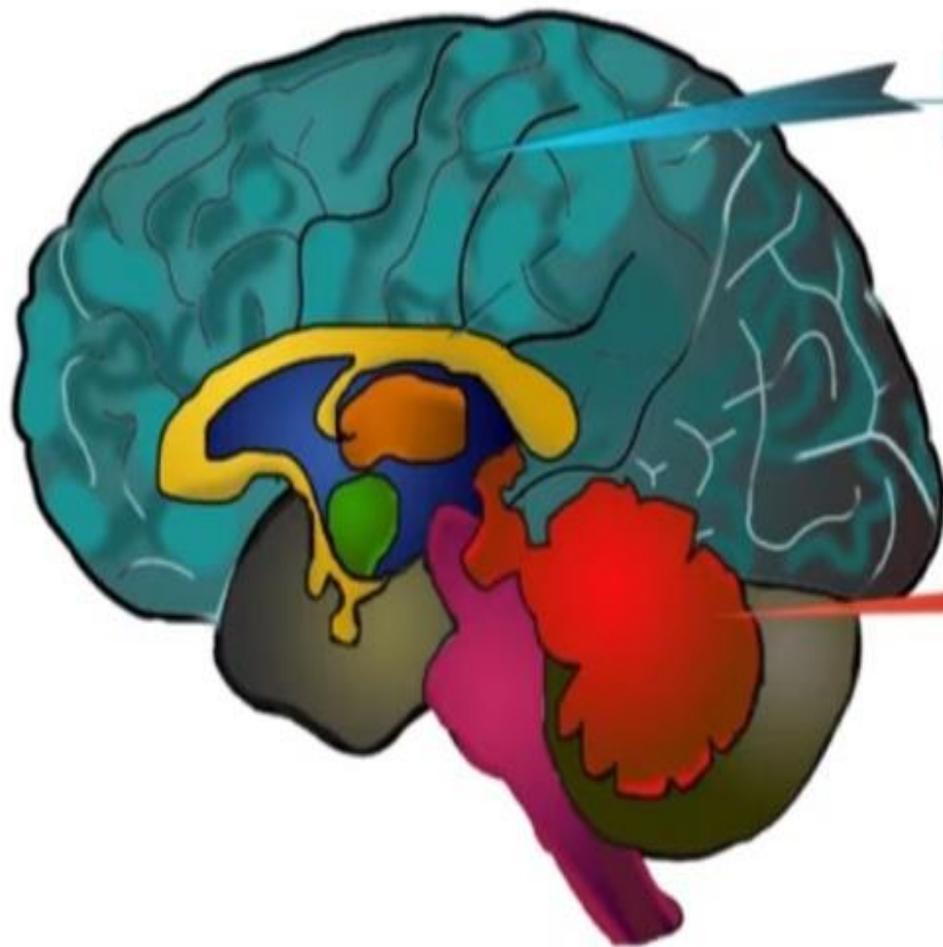
ЗАНЯТИЕ 5

ПСИХОЛОГИЯ ДЕНЕГ

ИДЕАЛИЗАЦИИ

СИЛА ЖЕНСКОГО КРУГА





Неокортекс, Новый мозг

логика, анализ, творчество

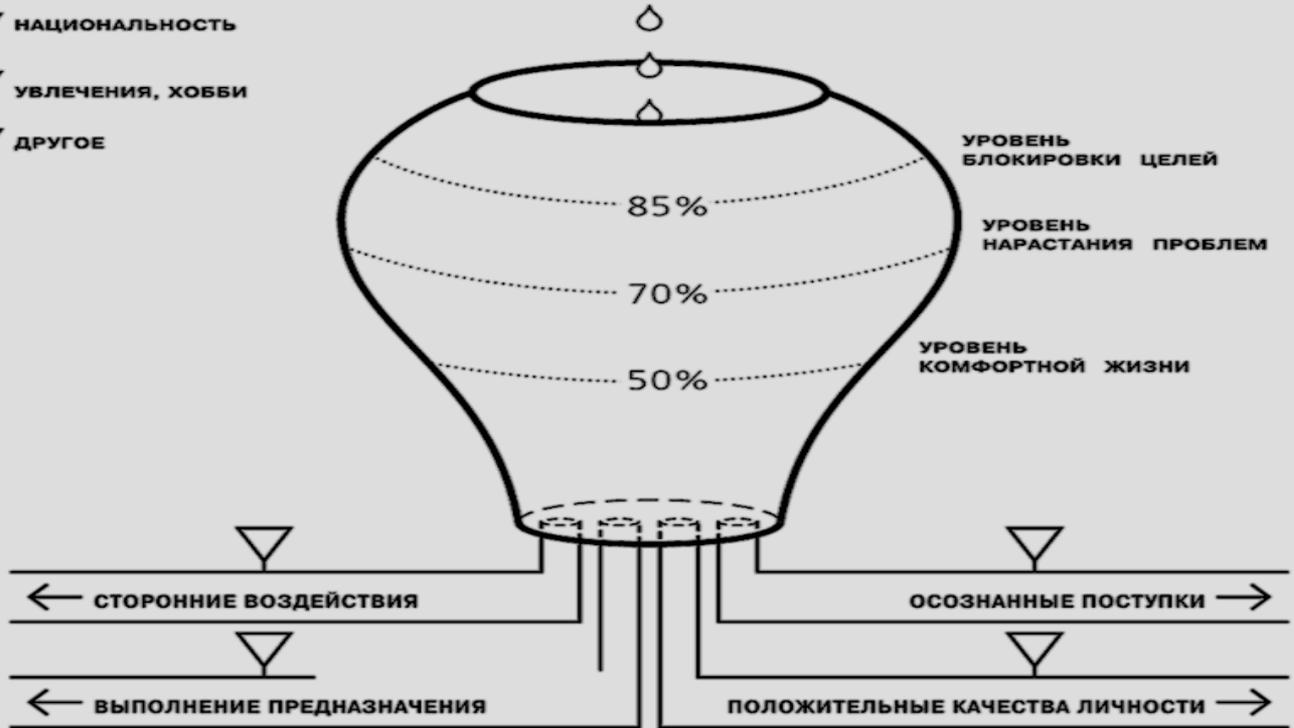
Рептильный мозг

ИНСТИНКТЫ

СТРАХ ГНЕВ ОБИДА СТЫД ЗЛОБА
 РАЗДРАЖЕНИЕ БЕСПОКОЙСТВО РЕВНОСТЬ НЕДОВОЛЬСТВО ТРЕВОГА РАЗОЧАРОВАНИЕ
 ПРЕЗРЕНИЕ ОСУЖДЕНИЕ ЗАВИСТЬ ОТЧАЯНИЕ НЕНАВИСТЬ



- ▽ ВЛАСТЬ
- ▽ НАЦИОНАЛЬНОСТЬ
- ▽ УВЛЕЧЕНИЯ, ХОББИ
- ▽ ДРУГОЕ



ИДЕАЛИЗАЦИЯ — это сверхважная для вас идея (или ожидание), при нарушении которой у вас возникает нестерпимое желание исправить ситуацию и сделать ее такой, как очень важно для вас.

СВЕРХВАЖНАЯ — это значит, что
когда реальность не совпадает с
вашими ожиданиями, вы
погружаетесь в
сильные/длительные/частые
переживания.

ВИДЫ ИДЕАЛИЗАЦИЙ

ИДЕАЛИЗАЦИЯ ОТНОШЕНИЙ:

- люди должны быть честными, благодарными

ИДЕАЛИЗАЦИЯ РАЗУМНОСТИ

- все люди разумные существа, с ними можно договориться, они выполняют договоренности

УЛЫБНИСЬ,
ПОКА
НЕ ПОЗДНО!



*Легкий путь
к позитивным
изменениям*

АЛЕКСАНДР И ЮЛИЯ
СВИЯШ

ОСОБЕННОСТИ ИДЕАЛИЗАЦИИ

I . ИДЕАЛИЗАЦИЯ НЕ РАСПОЗНАЕТСЯ РАЗУМОМ

Человек раз за разом попадает в одни и те же ситуации и не делает выводы

II. ИДЕАЛИЗАЦИЯ ОТВЛЕКАЕТ ВАС ОТ ДВИЖЕНИЯ К ЦЕЛЯМ

ПОСЛЕДСТВИЯ ИДЕАЛИЗАЦИЙ

- * То, что мы считаем сверхважным, того и не можем достичь
- * В нашем окружении все время появляются люди, обладающие другой системой ценностей
- * Мы попадаем в ситуации, за которые ранее осуждали других
- * Мы попадаем в ситуации, ответственность за которые якобы лежит не на нас

РАБОТА С ИДЕАЛИЗАЦИЯМИ

I. ВЫЯВЛЕНИЕ ИДЕАЛИЗАЦИЙ

Ведение Дневника самонаблюдений 2-3 месяца.

Только письменно!!!

**II. ДОНЕСТИ ДО РМ ИНФОРМАЦИЮ О ТОМ, ЧТО
ИДЕАЛИЗАЦИЯ ПЕРЕСТАЛА БЫТЬ ДЛЯ ВАС
ВАЖНОЙ**

СМЕНИТЬ СТЕПЕНЬ ВАЖНОСТИ ПРОИСХОДЯЩЕГО

**СПРОСИТЕ СЕБЯ : НАСКОЛЬКО ЭТО БУДЕТ
ВАЖНО ДЛЯ МЕНЯ ЧЕРЕЗ 5 ЛЕТ?**

ВОЗЬМИТЕ ПАУЗУ



• СКАЗАТЬ СЕБЕ:

• **СТОП!!!**

• КАКОЙ ЦЕЛИ Я
СЕЙЧАС
ДОСТИГАЮ?

ПРИЁМ «НАСТУПИ НА СВОЮ ИДЕАЛИЗАЦИЮ

**СДЕЛАЙТЕ ТО, ЧТО СЧИТАЛИ
НЕДОПУСТИМЫМ ДЛЯ СЕБЯ
РАНЬШЕ**

**Например: перестаньте давать в
долг и твердо потребуйте возврата
ДОЛГОВ**

ПРИЕМ «ОБСМЕЁМ СВОИ ПЕРЕЖИВАНИЯ»



ВАРИАНТЫ КОЛПАКОВ

БЗДЮ НЕИЗВЕСТНО ЧЕГО

ПРИЧИНЯЮ ДОБРО

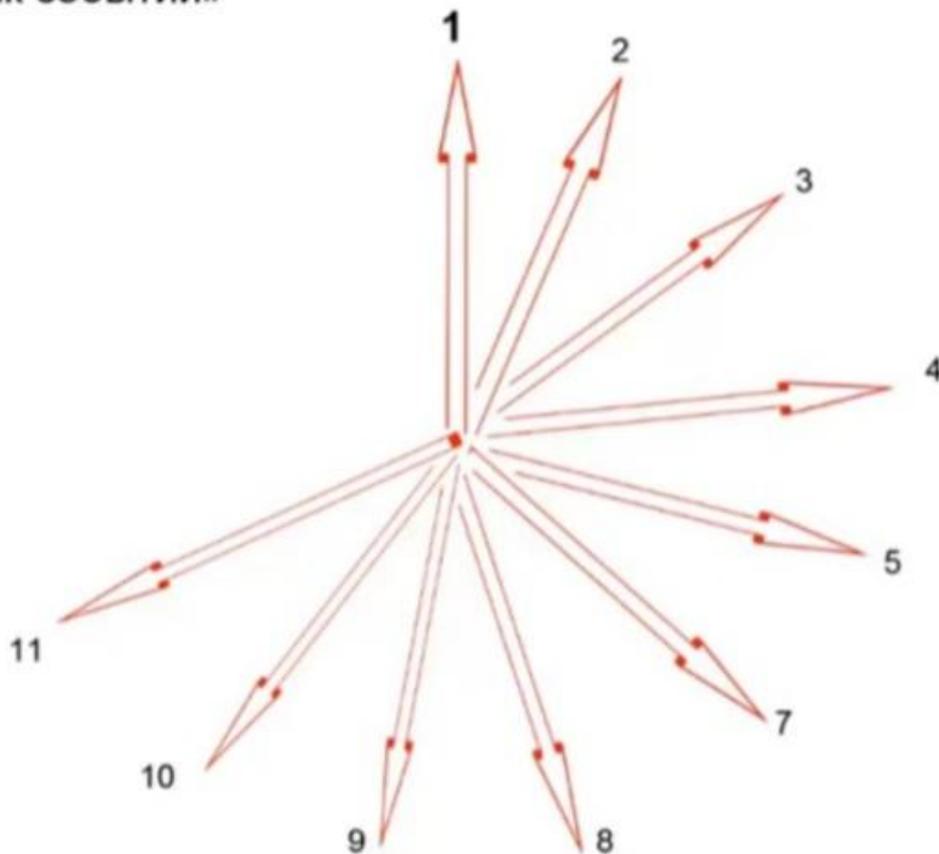
БРИЛЛИАНТ В ГОВНЕ

СЕБЯ В ЗАД

КОЗЛОДЕЛКА СО СТАЖЕМ

ПРИЕМ «ЕЖИК СОБЫТИЙ»

Прием «Ежик событий»



ПУГАЕМ СВОЙ РМ

При сильном возбуждении, вызванном очередным переживанием страха или раздражения.

Мысленно ругнитесь на РМ и по сильнее.

Объясните, что он надоел своей заботой, и прикажите оставить вас в покое в этой ситуации.

Например: Бздун-переросток, оставь меня в покое!

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

1. Изучить материалы по теме сайте <https://sviyash.ru/>
2. Прочитать или прослушать книгу «Улыбнись пока не поздно!»
3. Практиковать ежедневно РФП «Эффективное прощение денег»
4. Продолжать вести Дневник самонаблюдений. Добавляем диагностику (2-3 столбцы)
- 5. Анализ ваших ключевых идеализаций. Выбираем по 2-3 способа работы с ними . Приступаем к работе.