

ЖЕНЩИНА И ДЕНЬГИ: СЕКРЕТЫ ВЗАИМНОЙ ЛЮБВИ



ПРОСТАЯ ФОРМУЛА ПРОЩЕНИЯ

ДЛЯ СТИРАНИЯ СВЕЖИХ ПЕРЕЖИВАНИЙ

1. С любовью и благодарностью я прощаю (имя) и принимаю его таким , какой он есть в реальности
2. Я прошу прощения у (имя) за мои мысли , эмоции и поступки по отношению к нему

Повторите про себя 5-7 раз

ЗАНЯТИЕ 7

ЭФФЕКТИВНОЕ САМОПРОГРАММИРОВАНИЕ

СИЛА ЖЕНСКОГО КРУГА



ПЛАН ДЕЙСТВИЙ

1. Выявляем негативные убеждения (НУ), которые мешают нам жить и двигаться к целям.
2. Правильно формулируем позитивные утверждения (ПУ), которые заменят негативные убеждения (НУ).
3. Загружаем в себя ПУ с помощью Эффективного самопрограммирования

ОТЛИЧИЕ ПУ ОТ АФФИРМАЦИЙ

АФФИРМАЦИЯ — это приятная телу и слуху фраза, которая действует до тех пор, пока мы ее повторяем и еще какое-то время после этого (от 2 недель до 2 месяцев).

В аффирмации ответственность на Вселенной, Жизни, других людях и т.д.

ПОЗИТИВНАЯ УСТАНОВКА — новая команда для нашего подсознания, которая действует до тех пор, пока мы ее не отменим. Ответственность на вас.

| СКРЫТАЯ ВЫГОДА | ПОЗИТИВНОЕ УТВЕРЖДЕНИЕ |
|--|---|
| НЕ НУЖНО ИСКАТЬ КЛИЕНТОВ | Я ПОЛУЧАЮ УДОВОЛЬСТВИЕ ОТ ПОИСКА НОВЫХ КЛИЕНТОВ. |
| НЕ НУЖНО ПОЛУЧАТЬ НОВЫЕ ЗНАНИЯ | Я ПОЛУЧАЮ УДОВОЛЬСТВИЕ ОТ НОВЫХ ЗНАНИЙ |
| НЕ НУЖНО БРАТЬ НА СЕБЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ | Я РЕШИТЕЛЬНО БЕРУ НА СЕБЯ СТОЛЬКО ОТВЕТСТВЕННОСТИ, СКОЛЬКО НУЖНО ДЛЯ ЗАРАБАТЫВАНИЯ НУЖНОГО МНЕ КОЛИЧЕСТВА ДЕНЕГ |
| НЕ НУЖНО ПОЛУЧАТЬ ОТКАЗЫ | Я СПОКОЙНО РЕАГИРУЮ НА ОТКАЗЫ |
| | |

ПРАВИЛА СОСТАВЛЕНИЯ ПОЗИТИВНЫХ УТВЕРЖДЕНИЙ

1. Ваше ПУ должно быть строго противоположно по смыслу тому НУ, которое вы хотите убрать из своего Подсознания.

Оно должно отменять эту негативную установку и создавать вам новую программу поведения, отвечающую вашим интересам.

НУ: Мне многое дается с трудом.

ПУ: Впредь я все делаю играючи.

ПРАВИЛА СОСТАВЛЕНИЯ ПОЗИТИВНЫХ УТВЕРЖДЕНИЙ

2. Ваше ПУ относится только к вам.

НУ: Мне никогда не стать богатым.

ПУ: Отныне я легко нахожу и использую возможность стать богатым человеком.

То есть фразы *«Жизнь любит и защищает меня.*

Деньги приходят ко мне в большом количестве.

Вселенная заботится обо мне» и подобные не принимаются

Подсознанием к исполнению, поскольку в них указан другой исполнитель (Жизнь, деньги, Вселенная).

ПРАВИЛА СОСТАВЛЕНИЯ ПОЗИТИВНЫХ УТВЕРЖДЕНИЙ

3. Позитивные утверждения могут быть двух видов:

Вид 1. В ПУ вы даете себе команду на изменение себя.

Вид 2. В ПУ вы даете себе команду найти достоинства в том, что вызывало ваши переживания. И начать этим восхищаться. То есть вы меняете отношение к тому, чем вы раньше были недовольны, ничего больше не меняя в себе.

НУ: Я ужасно выгляжу. Я вешу на 20 кг больше, чем нужно!

ПУ первого вида: Отныне я легко сбрасываю лишний вес и становлюсь стройной и женственной!

ПУ второго вида: Отныне я настоящая Женщина, я полна достоинства и значимости! Я предназначена для ценителя настоящей женской красоты!

ПРАВИЛА СОСТАВЛЕНИЯ ПОЗИТИВНЫХ УТВЕРЖДЕНИЙ

4. Ваше ПУ строится как команда, руководство к действию.

Чтобы у Подсознания было меньше возможностей увернуться от исполнения ПУ первого вида, рекомендуется начинать фразу со слов «отныне» или «впредь». Эти слова будут четко разграничивать ваше проблемное прошлое и ваше благополучное будущее.

ПУ: Отныне я уверена в себе. Впредь я жестко отстаиваю свои позиции.

5. Вы не даете никаких объяснений и обоснований желанного вами результата.

Вы просто декларируете тот результат, который хотите иметь.

То есть недопустимо использование в ПУ слов «потому что», «поскольку», «так как» и подобных.

Недопустимо в ПУ объяснять, почему вы претендуете на какой-то результат, например: «Мои успехи на работе определяются уровнем моего профессионализма, уровнем моей компетентности, креативности, изворотливости, умением выстраивать отношения с людьми».

Правильное ПУ: Я легко и быстро достигаю поставленные мною цели на работе.

ПРАВИЛА СОСТАВЛЕНИЯ ПОЗИТИВНЫХ УТВЕРЖДЕНИЙ

.6. ВЫБИРАЙТЕ ПОЗИЦИЮ АВТОРА СВОЕЙ ЖИЗНИ

.НУ: Я боюсь нищей и
одиноким старости.

.ПУ: Отныне я сама творю
своё обеспеченное и
счастливое будущее.



ПРАВИЛА СОСТАВЛЕНИЯ ПОЗИТИВНЫХ УТВЕРЖДЕНИЙ

7. ПРИ ФОРМУЛИРОВАНИИ ПУ ИЗБЕГАЙТЕ ОТРИЦАНИЙ ИСКЛЮЧЕНИЕ:

Я никому ничего не должна

Я никому ничего не доказываю

Я никому ничего не должна доказывать

8. Позитивное утверждение должно быть "вашим", то есть оно должно быть вам приятным, и его повторение должно вызывать у вас в душе хорошие ощущения.

НУ: Я завишу от мнения окружающих.

Варианты ПУ: Я свободна от мнения окружающих людей.

Мне плевать, что думают обо мне окружающие люди.

ПРАВИЛА СОСТАВЛЕНИЯ ПОЗИТИВНЫХ УТВЕРЖДЕНИЙ

9. ПУ должно быть конкретным

Недопустимо использовать неоднозначно понимаемые слова и вместо конкретных имен использовать слова «он», «его» и им подобные, не позволяющие однозначно идентифицировать, к кому относится фраза.

НУ: Мне никогда не стать богатой.

Неправильное ПУ: Отныне я процветаю.

Правильное ПУ: Отныне я нахожу и использую возможность создать свой капитал.

НУ: Я не люблю деньги и не умею их зарабатывать.

Неправильное ПУ: Отныне я люблю деньги. Я привлекаю их в нужных мне количествах.

Правильное ПУ: Отныне я люблю деньги. Отныне я привлекаю деньги в свою жизнь в нужных мне количествах.

ПРАВИЛА СОСТАВЛЕНИЯ ПОЗИТИВНЫХ УТВЕРЖДЕНИЙ

10. При формулировке ПУ использовать настоящее время.

НУ: Я никогда не куплю квартиру.

ПУ: Я легко получаю квартиру своей мечты.

11. Желательно добавлять в ваши ПУ позитивные прилагательные, чтобы усилить их эмоциональность (энергетичность).

Слова: легко, с удовольствием, играючи, быстро, огромные и т.д. увеличат скорость реализации ПУ.

ПРАВИЛА СОСТАВЛЕНИЯ ПОЗИТИВНЫХ УТВЕРЖДЕНИЙ

12. ПУ – это НЕ формула цели, поэтому не нужно вводить в ПУ конкретные суммы, сроки, вес и прочие конкретные данные

13. Формулируя свой набор ПУ, вы должны избегать конкуренции между ПУ за какие-то ваши ресурсы или усилия.

Например:

«Отныне я легко нахожу себе интересную и высокооплачиваемую работу».

«Впредь я создаю свой бизнес и получаю от него высокие личные доходы».

Каждое из этих ПУ правильное, но вместе они противоречат друг другу, поскольку оба эти вида деятельности требуют полной вашей погруженности в них хотя бы в течение первого года. Скорее всего, ни одно из них не будет реализовано хорошо.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ РАБОТАТЫ С ЗАГРУЗКОЙ ПУ

* При ежедневной работе с дыханием — минимум 3 недели.

Блок – 10 фраз

Повторяем каждую фразу 5-7 раз.

* Без дыхания — 1,5 месяца

Для контроля повторяем на протяжении этого же времени, но уже по 1-2 раза в неделю

ВОЗРОЖДЕНИЕ ВНУТРЕННЕГО ИСТОЧНИКА ИЗОБИЛИЯ



ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

1. Продолжайте вести Дневник самонаблюдений и работать с идеализациями
2. Заполняем Шаг 2 на Помощнике
<http://selftrans.ru/step2/>
3. Написать свои НУ по поводу денег
4. Переформулировать НУ в ПУ
5. Начать практиковать Эффективное самопрограммирование