

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