

ЖЕНЩИНА И ДЕНЬГИ: СЕКРЕТЫ ВЗАИМНОЙ ЛЮБВИ



СИЛА ЖЕНСКОГО КРУГА



САМООЦЕНКА



**Вы стоите столько,
насколько вы сами
себя цените!!!**

САМООЦЕНКА — НАБОР УБЕЖДЕНИЙ О СЕБЕ

РАЗНИЦА МЕЖДУ ЧЕЛОВЕКОМ С
ВЫСОКОЙ И НИЗКОЙ САМООЦЕНКОЙ В
РАЗНОМ НАБОРЕ ПОВЕДЕНЧЕСКИХ
ПРОГРАММ.

ЧЕЛОВЕК С ВЫСОКОЙ САМООЦЕНКОЙ

- * Уверен в себе (может многое, достоин многого)
- * Высокая энергетика, внутренняя сила
- * Любовь к себе
- * Забота о себе
- * Отсутствие недовольства собой, самоедства, чувства вины, избыточных сомнений

РАБОТА С САМООЦЕНКОЙ

- 1. Выявить, чем недовольны в себе**
- 2. РФП себя**
- 3. Загрузка ПУ, меняющих отношение вас к себе на такое, о котором вы мечтаете сейчас.**
- 4. Закрепление результата с помощью периодической работы с прощением и самопрограммированием.**

ПУ ДЛЯ ПОДНЯТЯ САМООЦЕНКИ

Отныне я люблю и одобряю себя!

**Впредь я одобряю все свои действия
независимо от результата.**

Отныне я достойна самого лучшего.

Отныне я достойна подарков.

Отныне мой труд стоит дорого.

ДНЕВНИК УСПЕХА

Достижение _____

1. Как я ввязался в эту историю?
2. Что пришлось сделать для этого успеха (этапы)?
3. Какие внутренние качества мне помогли достичь этой цели?
4. Чего я больше всего боялся, какие страхи пришлось преодолеть?
5. Какие ощущения принесла победа?

РАБОТА С САМООЦЕНКОЙ

sviyash.ru

Раздел 7

МЕДИТАЦИЯ «ВНУТРЕННЯЯ ЦЕННОСТЬ»



ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

1. Написать РФП себя. Начать практиковать
2. ПУ для поднятия самооценки
3. Завести Дневник успеха. Записать в него 5 своих достижений и расписать по пунктам.
4. Каждое утро говорите и записывайте по 3 комплемента себе (можно писать в чат). Чем сложнее себе сказать, тем лучше.
5. Каждый вечер записываем по 5 похвал себе:
Сегодня я умничка.....
6. Продолжайте работать с Эффективным самопрограммированием по теме «Деньги»
7. Каждое воскресенье делайте медитацию «Внутренняя ценность»