**ПАМЯТКА**

**по курсу «Женщина и деньги: секреты взаимной любви»**

Ежедневно утро начинаем с энергетической гимнастики, комплиментов и практики «Бутон»

Ежедневно делаем практику дыхания животом или лифт.

Для расслабления : Кундалини-медитация, практики тряски, валяние, практика спонтанного танца.

Для поднятия самооценки: Исцеление внутренней девочки, Внутренняя ценность.

Практики для иньского дня (наполнение женской энергией) :

Сила женского круга, Инь, Исцеление женского рода, Наполнение и выстраивание энергетики по-женски, Практика объема.

Лучше выбрать пятницу (женский день) или понедельник (мамин день).

Также практики наполнения рекомендованы при соблазне уйти в активную позицию (агрессию).

Воскресенье – поклоны папе.

Понедельник – поклоны маме + Исцеление женского рода .

В конфликтных ситуациях – Простая формула прощения + волновое дыхание.

Простая формула прощения (5-7 раз проговариваем сразу после конфликта с кем-то):

*С любовью и благодарностью я прощаю ИМЯ и принимаю его таким, какой он есть в реальности.*

*Я прошу прощения у ИМЯ за свои мысли, эмоции и поступки по отношению к нему.*

Работа с эмоциональными блоками:

1. РФП – 21 день ежедневно или до исчезновения телесного или эмоционального дискомфорта. Все ситуации и фразы, на которые среагировало тело , записываем в Дневник самонаблюдения.
2. Работа с болезненными ситуациями, которые проявились при работе с РФП: дыхание Ситуация боль, после проработки переписываем сценарий.
3. РФП людей, которые причинили боль. По окончании работы с РФП – благодарность этому человеку.
4. Эффективное самопрограммирование – по 10 ПУ 21 день ежедневно, затем закрепляем 1 раз в неделю на протяжении 3 недель.