Фамилия, Имя участницы вебинара \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дата выполнения задания \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ № 10**

к вебинару «**Восстановление здоровья за 3 месяца**»

**Вебинар 9**: «**Находим время для здоровья**»

***Задание 1*: « Второй этап глобальной чистки»**

Продолжаем расширять перечень объектов прощения, уверенно продвигаясь к поставленной цели – стать здоровым человеком.

1.1. Составляем РФП на дополнительные объекты прощения:

- еще один больной орган (следующий по степени «беспокойства»)

- врачей, таблеток и т.д. (перечень возможных объектов прощения приведен в приложении № 3 к РТ 3).

Укажите здесь перечень дополнительных объектов, с которыми Вы приняли решение работать:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Поскольку в рамках вебинара я проверяю у Вас только 4 РФП (себя, тела, здоровья и одного больного органа), с дополнительными объектами Вы работаете самостоятельно. Однако, в рамках выполнения данного задания у Вас есть возможность задать мне любые вопросы.

Например, указать формулировку, в правильности которой Вы сомневаетесь (желательно, не более 10-ти формулировок в одной РТ), задать вопросы по составлению тех или иных формулировок.

Формулировки, в правильности которых Вы сомневаетесь, укажите здесь:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Вопросы по составлению РФП на дополнительные объекты укажите здесь:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1.2. Работаем с прощением объектов, РФП на которые Вы составили при выполнении задания 1.1

На шаге 1 помощника выбираете тему «Я прощаю …» (врачей, таблетки и т.д.), нажимаете кнопку «эффективно прощать» и начинаете работать с приемом.

Длительность одной дыхательной сессии не больше 45 минут. В день не более 3-4 дыхательных сессий с перерывами между ними не менее 15 минут.

Запишите прямо здесь, какие ощущения у Вас возникали при работе с Эффективным прощением дополнительных объектов:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Укажите, с прощением какого дополнительного объекта Вы уже проработали и результаты от прощения, с каким работаете сейчас:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

***Задание 2***: «**Ищем резервы времени для работы над собой**»

2.1. Опишите один из своих будних дней:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2.2. Опишите один из своих выходных дней:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2.3. С учетом информации, полученной от тренера на вебинаре 10.10.16, выявите и укажите резервы времени в каждом из описанных дней. Минимальный резерв, который Вам необходимо найти – 1 час в день.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

***Задание 3***: «**Меняем окружение**»

Ранее мы говорили с Вами об источниках, по которым энергия утекает от Вас. Одним из таких источников потери энергии являются люди, которые с помощью жалости, сочувствия и т.п. вытягивают из Вас энергию.

Как же сохранить свою энергию, общаясь с подобными людьми?

Вы узнаете об этом чуть позже.

А сейчас Вам необходимо провести небольшой анализ.

Вспомните не менее 10 своих знакомых, при общении с которыми Вы теряете свою энергию. Каждого из них можете просто обозначить буквами, например Мария Ивановна будет МИ и т.д.

В отношении данных людей заполните следующую таблицу:

|  |  |
| --- | --- |
| Инициалы знакомого | Что полезного я получаю от общения с данным человеком? |
|  |  |

На вебинаре 17.10.16 Вы узнаете, что делать дальше с полученными результатами.

***Задание 4:*** *«***Корректируем свою  систему ценностей»**

Следующим барьером между Вами и здоровьем может стать Ваша система ценностей.

Например, Вы решили для улучшения здоровья заняться фитнесом.

Вы даже купили карточку в самый лучший в Вашем городе фитнес-клуб, но никак не найдете время туда заехать. Бесконечные дела и обстоятельства все время отвлекают Вас от того, чтобы заняться фитнесом.

Почему так происходит?

Потому, что заявленная цель не является для Вас приоритетной среди множества других Ваших интересов. У нее низкий ранг в Вашей системе ценностей.

Что может быть для Вас ценностью?

Очень многое, например: внешность, самореализация, секс, семья, дети, деньги, власть, любовь, творчество, увлечения, отношения, животные, делать что-то руками, работать на земле, дача, готовить еду, развитие, образование, отдых, карьера, бизнес, спорт, просмотр ТВ, общественное признание и так далее.

Как определить свою систему ценностей?

Посмотрите, на **что Вы РЕАЛЬНО тратите свое время и силы.**

Что Вам **настолько интересно**, что, если это забрать из Вашей жизни, то Вы попадете в большой дискомфорт.

Это совсем не то, что Вы думаете.

Например, Вы считаете, что Ваше здоровье – большая ценность для Вас. Но при этом В**ы не можете отказать себе,** иногда съесть что-то вкусное, но неполезное для Вас, в результате чего время от времени Ваша болезнь обостряется.

То есть **в реальности для Вас вкусно покушать сейчас гораздо важнее, чем здоровье,** оно для Вас второстепенно**.**

Не врите себе. Пишите то, что есть.

Составьте перечень тех дел, которые отнимают все Ваше время. Определите, какие ценности они отражают.

Например, система ценностей может выглядеть следующим образом:

1. Творчество

2. Общение, подруги

3. Развитие

4. Семья

5. Вкусная еда

6. Деньги

7. Здоровье

8. Отдых

9. Секс

И т.д.

**4.1 Определяем свою систему ценностей.**

Запишите ниже первые 7 пунктов Вашей системы ценностей.

**Мои ценности:**

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

Не пишите красиво, не пишите правильно. Пишите то, что есть в реальности. Подтвердите Вашу ценность какими-то фактами из Вашей жизни. Например, так:

***Мои ценности:***

1. ***Творчество****. Я фрилансер-дизайнер, мне очень нравится создавать красивые интерьеры квартир. Я готова заниматься дизайном круглосуточно.*
2. ***Общение, подруги****. Я постоянно кому-то звоню, с кем-то встречаюсь. К сожалению, это в основном подруги. Надо бы как-то сменить круг общения, но я не знаю, как это сделать.*
3. ***Развитие****. Я постоянно где-то учусь. Почти все свои заработки я трачу на новые курсы или книги.*
4. *…..*

Теперь, посмотрите, на каком месте у Вас расположилось собственное здоровье?

Если на 1 – 3 местах, то здоровье является для Вас ценным, но не достаточно, поскольку болезни тоже имеются.

Если на 4 месте и далее – здоровье не является для Вас ценными.

В следующем задании мы будем повышать ценность здоровья в Вашей системе ценностей. Без этого, на пути превращения в здорового человека Вас постоянно будут отвлекать срочные дела и неожиданные важные обстоятельства, требующие немедленного реагирования.

**4.2. Повышаем ранг здоровья в системе ценностей**

Для повышения указанного ранга Вам необходимо предпринять волевые усилия, чтобы изменить имеющуюся систему ценностей.

И сделать более ценным для Вас собственное здоровье.

Как это может выглядеть?

Вернемся к рассмотренному выше примеру, когда Вы купили карточку в фитнес-клуб и никак не можете туда доехать.

Вам нужно раздвинуть дела и все остальное и заставить себя один раз в неделю ходить на фитнес.

Будет жуткое внутреннее сопротивление, все дела потребуют срочного решения, по ТВ начнется сериал, который Вы давно мечтаете посмотреть и т.д.

А Вы, стиснув зубы, идете в фитнес-центр, и там полтора часа делаете разные физические упражнения.

На следующей неделе – повторяете то же самое.

Через неделю – еще раз. Вы увидите, что в третий раз все будет происходить гораздо легче.

Еще пару раз, и Ваше Подсознание выработает для Вас новую привычку (ПМП) – ходить в фитнес-центр.

А дальше, через пару месяцев, Вы будете испытывать потребность сходить туда, если в силу каких-то обстоятельств Вы не смогли посетить фитнес-центр в установленное время.

То есть, переместить какие-то ценности и втиснуть туда новую Вы можете только волевым усилием, никакие ПУ здесь не помогут, к сожалению.

Зато, если Вы выработали новую привычную модель поведения (ПМП), дальше все будет происходить как бы само собой.

Только ходить на фитнес лучше в определенные дни и в определенное время – тогда процесс выработки новой ПМП будет проходить гораздо быстрее.

Что делать, если у Вас совсем нет воли?

Посмотрите видео на данную тему: <http://www.sviyasha.ru/blog/tema-1/1-20-chto-delat-esli-u-menya-sovsem-net-voli-/>

И выберите силу воли в качестве следующего качества для наработки с использованием навыкового подхода.

Напишите, какие действия Вы будете предпринимать для повышения ранга здоровья в Вашей системе ценностей?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

***Задание 5***: «**Создаем ПМП здорового человека**»

В данном задании предлагаю Вам использовать в достижении своих целей одну из уникальных особенностей нашего Подсознания.

Согласно структуре Подсознания, имеющейся в главе 3 книги «Открытое подсознание, как влиять на себя и других» (можно бесплатно скачать на сайте: <http://www.sviyash.ru/alexandr-sviyash/a-sviyash-books/download-book/?book_id=67>), в нем имеется несколько условных Отделов, каждый из которых специализируется по какой-то теме.

Нас интересует один из них - Отдел готовых решений. Это своеобразный склад наших привычек, актуальных знаний, опыта, наших убеждений, верований, привычных моделей поведения (ПМП).

**Главная задача Отдела готовых решений – облегчить нам жизнь за счет меньших затрат времени и энергии на принятие решений**. Там хранятся шаблоны решений, как нам поступать в том или ином случае.

При возникновении любого вопроса наш Разум обращается к Подсознанию (как раз в этот Отдел) с вопросом: что нужно делать? И сразу же получает готовый ответ.

Встретили знакомого – поздоровались. Может быть, остановились и поговорили.

Была ли у Вас внутренняя паника при виде знакомого: «*Боже, идет знакомый, что нужно делать?!*». Конечно, нет, у Вас не было никакой паники, поскольку на этот случай у Вас в Подсознании хранится готовая программа Ваших действий при встрече со знакомым.

Поскольку подобные встречи повторялась уже много раз, у Вас сформировалось привычка, или Привычная Модель Поведения (ПМП), как вести себя при встрече со знакомым человеком.

Для незнакомца у Вас другая модель, которая зависит от принятых в Вашей местности правил. Например, в деревнях часто здороваются даже с незнакомыми людьми. А в городах – нет, поскольку если всем хотя бы кивать, то к вечеру голова отвалится.

То есть в **Отделе готовых решений хранятся рекомендации на все случаи жизни (в рамках Ваших потребностей, конечно). Это ПМП, убеждения, верования, личный опыт и многое другое**.

Нас сейчас интересуют именно ПМП.

Причем некоторые комплексные ПМП типа программы поездки по стандартному маршруту сразу управляют поведением нашего тела, минуя Разум.

Это очень удобно – в течение жизни собирать, хранить и использовать в автоматическом режиме рекомендации о том, как поступать в подобной ситуации.

В данном задании Вам необходимо создать ПМП здорового человека.

Используем навыковый подход и возможности Подсознания.

Как работает ПМП, смотрите в следующем видео «Почему люди не хотят меняться?»:

<http://www.sviyasha.ru/blog/tema-1/1-11-pochemu-lyudi-ne-khotyat-menyatsya/>

Как Вы помните из видео по работе с приемом «Месячник идеала», Подсознание переводит в алгоритм наши действия по наработке конкретного качества, так как видит, что Вы серьезно относитесь к этой игре.

Как, используя эту способность Подсознания, создать ПМП стройного человека?

Собрав воедино Ваш собственный опыт, информацию из ранее выполненных заданий (в РТ 1-9) напишите ежедневный алгоритм действий здорового человека, которым Вы хотите стать, здесь:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Данный алгоритм понадобится нам для работы в одном из следующих домашних заданий.

***Задание 6***: «**Загружаем в себя новые программы поведения**»

Начинаем либо продолжаем загружать в подсознание ПУ по правилам, указанным в РТ 9.

Информацию о результатах работы с приемом «Эффективное самопрограммирование» укажите здесь:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

***Задание 7:*** «**Просим о помощи коллег и родственников**

Продолжаем использовать прием «Следопыты».

Информацию о результатах работы с приемом укажите здесь:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

***Задание 8:*** «**Продолжаем повышать свою энергетику**»

8.1. Прием «Дыхание по треугольнику»

Продолжайте выполнять данное упражнение ежедневно в течение месяца .

Результаты от использования данного приема (а также возникшие вопросы, неясности и т.д.). укажите здесь:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

8.2. Упражнение «Долой перегрузки и переживания!»

Продолжайте оптимизировать свою жизнь с помощью элементов тайм-менеджмента.

Используйте гибкий ежедневник, закладку с указанием цели. И продолжайте планировать каждый Ваш день жизни!

Не забудьте включить в план применение простой формулы прощения, чтобы не создавать новых эмоциональных блоков.

Вопросы по работе с ежедневником укажите здесь:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Сделайте фото одной любой страницы ежедневника за любую дату из периода с 11.10.16 по 16.10.16 и вставьте сюда:

8.3. Упражнение «Спим как младенцы»

Вырабатываем стабильный график сна.

Определите наиболее подходящее Вам время сна, составьте график и начните его регулярно придерживаться.

Используйте помощь современных гаджетов.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата | Время сна, продолжительность | Самочувствие (+ отдохнувшее; - разбитое) |
|  |  |  |
|  |  |  |

Если в результате работы с приемами и упражнениями, указанными в задании 8, Вы заметили повышение Вашей энергетики, укажите о подобных случаях максимально подробно здесь:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

***Задание 9:*** «**Продолжаем работать с дополнительными инструментами**»

9.1. Формируем привычки здорового человека

Слушаем аудионастрой «Я молода, здорова, красива» по 1 часу в день.

Ссылка на приобретение настроя: [http://molod.13041978.sviyashag.e-autopay.com](http://molod.13041978.sviyashag.e-autopay.com/)

9.2. Прощаем себя еще эффективнее

Работаем с медитацией (аудионастроем) «Прощаю себя».

Вопросы по использованию медитации (аудионастроя) либо информацию о работе с настроем (что не получается, какие ощущения, изменения и т.п.) укажите здесь:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

9.3. Еще интенсивнее прощаем свое тело

Работаем с медитацией (аудионастроем) «Прощу прощения у своего тела».

Вопросы по использованию медитации (аудионастроя) либо информацию о работе с настроем (что не получается, какие ощущения, изменения и т.п.) укажите здесь:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

***Задание 10*: «Нарабатываем нужное для превращения в здорового человека качество»**

Вы продолжаете нарабатывать второе качество здорового человека. А качество, наработанное первым, уже пора загружать в подсознание в виде ПУ.

Информацию о работе с новыми качествами (получается ли, что сложно, результаты, изменения и т.д.) укажите здесь:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

***Задание 11*: «Выполняем план по воде»**

Информацию о результатах выполнения задания укажите здесь (что не получилось, какие сложности возникли, какие изменения происходят и т.д.):

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

***Задание 12*: «Выбираем полезные продукты»**

Продолжаем ежедневно заполнять Дневник правильного питания по прилагаемой форме (при отсутствии противопоказаний по здоровью):

|  |  |
| --- | --- |
| **Продукт** | **Наличие/отсутствие энергии (+/-)** |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

Дневник, заполненный за период с 11.10.16 по 16.10.16, скопируйте сюда:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

***Задание 13:* «Дневник радости»**

Продолжаем вести дневник радости, ежедневно записывать в него **не менее 5-ти** радостей. Заполненный за последние несколько дней дневник копируем сюда:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Формат дневника:

|  |  |
| --- | --- |
| Дата | Радостное событие |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

Оглянитесь вокруг – жизнь прекрасна уже сейчас!

***Задание 14:* «Если не я, то кто?»**

Завершаем работу с домашними заданиями в рабочих тетрадях 1 – 9, присылаем для проверки тренеру.

***Задание 15***: «**Калейдоскоп изменений**»

Поскольку одним из бонусов методики А.Свияша является изменение ситуации не только в той теме, по которой мы работаем на вебинаре, но и вообще в жизни участников вебинара, прошу Вас поделиться информацией о позитивных изменениях, произошедших в Вашей жизни с момента начала вебинара и до настоящего времени (уже прошло больше 2-х месяцев!).

Возможно, у Вас наладились отношения с начальником, мужем, Вы стали получать подарки от жизни (чего ранее не наблюдалось) и т.д.

Ваши изменения укажите здесь:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Напишите мне о своих результатах работы *по теме здоровья* **в отдельном письме и пришлите на почту** (адрес аналогичен тому, на который Вы направляете выполненное домашнее задание).

Тема письма: **Мои достижения**.

Выполненную работу пришлите на адрес:  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Файл только в формате Word** , форматы pdf, odt и прочие не рассматриваются.

Лучше из письма убрать примеры и описание заданий, оставьте только название заданий и свои результаты.

**Файл назвать:** Фамилия Имя Занятие 10. Например: Иванова Мария Занятие 10, такой же желательно сделать Тему письма.

*Не упустите возможность привлечь подсознание себе в помощники. С ним процесс превращения в здорового человека пройдет быстрее и самое главное – навсегда. Вы выходите на финишную прямую, я желаю Вам терпения и удачи!*

Если у Вас возникли вопросы по теме данной рабочей тетради, прошу указать их здесь:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*Я желаю Вам успехов на пути превращения в здорового человека!*

**Галина Черкасова**