Фамилия, Имя участника вебинара \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

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

**РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ № 11**

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

**Вебинар 11**: «**Строим план достижения цели в сфере 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*: «Не создаем новых переживаний»**

Используем простую формулу прощения

Она заключается в мысленном повторении всего двух фраз, являющихся

простой формулой прощения (ПФП):

*С любовью и благодарностью я прощаю (имя) и принимаю его таким, какой он*

*есть* (вариант второй части: …*и принимаю его таким, каким его создал Бог*).

*Я прошу прощения у (имя) за мои мысли, эмоции и поступки по отношению к нему*».

Предлагаю здесь указать результаты работы с приемом «Простая формула прощения»:

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

***Задание 3***: «**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 4:* «Выбираем свои цели и загружаем их в Подсознание»**

Еще одним барьером между Вами и здоровьем может стать **нечеткая формулировка того результата, который Вы хотите достичь**.

Например, Вы хотите стать здоровым человеком. Вы много лет этого желали, предпринимали определенные действия, но цель никак не достигалась.

Предлагаю подключить к достижению Вашей цели Подсознание.

Как это сделать?

Сначала нужно правильно сформулировать Вашу цель (цели) – требования к формулировке цели указаны в видео «Как правильно сформулировать свою цель» на Шаге 3 Помощника. Также правила формулировки целей можно прочесть, нажав на соответствующую кнопку с названием «Правила формулировки целей» перед табличкой для заполнения Ваших целей на Шаге 3 Помощника.

Возьмите Вашу цель из РТ № 1 и сформулируйте её в соответствии с данными правилами. Возможно, по результатам работы над собой на данном вебинаре, Ваша изначальная цель изменилась, или увеличилось количество целей.

Сформулируйте Вашу цель (цели) по состоянию на данный момент с учетом правил, указанных в видео на Помощнике.

Цели Вы пишете **для себя**, поэтому формула цели (ФЦ) должна начинаться со слова «Я», либо оно должна стоять в предложении чуть позже.

Запишите эти цели в таблицу ниже:

|  |  |
| --- | --- |
| **N** | **МОИ ЦЕЛИ** |
| 1 |  |
| 2 |  |
| 3 |  |

Пример заполнения таблицы:

|  |  |
| --- | --- |
| **N** | **МОИ ЦЕЛИ** |
| 1 | К августу 2018 года я восстанавливаю свое здоровье. |
| 2 | С ноября 2016 года я легко поддерживаю свое здоровье в отличном состоянии. |
| 3 | Я веду здоровый образ жизни и помогаю своему организму восстановить здоровье к 30 апреля 2017 г. |

В качестве целей запишите все возможности в сфере здоровья, которые Вы можете реализовать в ближайшее время. Хотя, конечно, план может быть и долговременным.

В следующей РТ Вы будете загружать свою цель в подсознание. Но сначала – пришлете мне Вашу цель (цели) на проверку.

***Задание 5*: «Строим план действий по превращению в здорового человека»**

Просто загрузить цель в Подсознание недостаточно для превращения в здорового человека. И вот почему.

Одной из главных функций Подсознания является **выведение человека из состояния стресса, в котором он расходует избыточно много сил** (читайте книгу «Открытое подсознание: как влиять на себя и других» под кнопкой «Читать» на Главной странице Помощника).

Процесс достижения цели является стрессом, связанным с большим расходом сил. Поэтому, обнаружив, что человек принял твердое решение достичь какой-то цели, и начал тратить на это силы, Подсознание включается в этот процесс. И, используя свои скрытые возможности, подсказывает человеку те шаги и действия, которые приведут к желанному результату за минимальное время с минимальной затратой сил.

Поэтому обязательно нужно прописать План действий – в этот момент Подсознание начнет подсказывать правильные шаги. Важно их осознать и записать. А потом реализовывать, естественно.

По мере выполнения плана Подсознание будет получать новую информацию, и будет давать подсказки о более эффективных действиях.

Поэтому после формулировки цели Вам необходимо создать План Ваших действий по достижению цели.

Такой план должен включать два аспекта Вашей деятельности на пути к цели:

а) **изменение себя, то есть убирание внутренних барьеров на пути к цели** (Шаг 1 и Шаг 2 Технологии самотрансформации),

б) **совершение конкретных действий во внешнем мире.**

План строится по определенной форме, она имеется на Помощнике по самотрансформации на Шаге 3.

До того, как приступить к построению Вашего персонального плана достижения цели предлагаю посмотреть видео «Как составлять и вести план достижения своих целей» на Шаге 3 Помощника.

План имеет определенную форму.

В верхней строке пишется Ваша правильно сформулированная цель (одна).

В столбце «Что сделать» вы планируете те шаги, что будете совершать на пути к цели.

Напоминаю, что Ваши шаги могут быть двух видов:

- действия по изменению самого себя (прощение, работа с ПУ и пр.),

- действия во внешнем мире, направленные на снижение веса.

Эти два вида действий обязательны! Если это не запланировать, то Вы, скорее всего, через три дня забудете все, что проходили на вебинаре, и начнете по привычке повторять те неуспешные действия, что делали до вебинара. Так поступает большинство людей, к сожалению. Но это будете не Вы!

Вы обязательно продолжите работу по изменению себя с помощью посттренингового сопровождения в количестве 3-х вебинаров в течение 4-х месяцев.

В столбце «Когда завершить» Вы указываете планируемую дату выполнения действий из этой строки.

В столбце «Что делается» Вы указываете, что вы уже сделали, чтобы выполнить действия из строки. Обычно те действия, которые делаются на пути к промежуточному результату, не указываются, поэтому создается впечатление, что ничего не делается. **Очень важно поддерживать себя путем учета того, что уже сделано**. Для этого сделанные действия вы закрашиваете зеленым цветом. А несделанные – красным, символом опасности.

В столбце «Что уже сделано» вы указываете, какие результаты получены в результате выполнения действий по этой строке.

Внизу пишете планируемую дату достижения цели. И Deadline - последний срок достижения цели, после которого вы смело можете считать себя пустомелей или кем-то еще похуже, не стесняйтесь.

Вы можете постоянно дополнять план новыми пунктами, отмечать сделанное и несделанное, вводить новые строки – это инструмент для работы, пользуйтесь им.

План составляем на 6 месяцев.

Ваш план достижения указанной в задании 4 цели на ближайшие 6 месяцев внесите в следующую таблицу и пришлите мне на проверку:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *Моя цель:* | | | | |
| **№** | **Что сделать** | **Когда завершить** | **Что делается** | **Что уже сделано** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 1. |  |  |  |  |
| 2. |  |  |  |  |
| 3. |  |  |  |  |
| 4. |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |
| 6. |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |
| 11 |  |  |  |  |
| 12 |  |  |  |  |
| 13 |  |  |  |  |
| 14 |  |  |  |  |
| 15 |  |  |  |  |
| 16 |  |  |  |  |
| 17 |  |  |  |  |
|  | Я достигаю своей цели к |  |  |  |
|  | **Deadline** |  | После этой даты я просто безответственная болтушка/болтун. |  |

Составьте такие таблички для всех Ваших целей (не более 3-х в сфере здоровья), и работайте с ними.

Информацию для составления Плана предлагаю Вам взять, в частности, из следующих источников:

- дневника правильного питания;

- РТ 4 (виды активности, качества для наработки - прием «Месячник идеала»);

- РТ 5 (действия по отказу от скрытых выгод, качества для наработки);

- РТ 6 (не менее 3-х вариантов повышения энергетики используем);

- РТ 7 (работа со страхами и идеализациями);

- РТ 9 (загрузка ПУ, прием «Следопыт»);

- РТ 10 (внедряем в жизнь ПМП, повышаем ценность здоровья, загружаем новые программы поведения);

- слушаем настрой «Я молода, здорова и красива».

Пример заполнения таблички приведен ниже. Также пример заполнения плана имеется на Шаге 3 Помощника напротив указанной Вами цели кнопка «План».

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Я веду здоровый образ жизни и помогаю своему организму восстановить здоровье к 30 апреля 2017 г. | | | | |
| **№** | **Что сделать** | **Когда завершить** | **Что делается** | **Что уже сделано** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 1 | Продолжаю работать с Эффективным прощением себя | 15.11.16 | Дышу по понедельникам и средам | Написала РФП на себя |
| 2 | Продолжаю работать с Эффективным прощением своего тела | 20.11.16 | Дышу по вторникам и четвергам | Написала РФП на свое тело |
| 3 | Продолжаю работать с Эффективным прощением печени | 25.11.16 | Дышу по пятницам и субботам | Написала РФП на печень |
| 4 | Составляю РФП на сердце | 12.11.16 | 16.10.16 - Составила раздел 1 РФП |  |
| 5 | Составляю РФП на сосуды | 21.11.16 |  |  |
| 6 | Ежедневно гуляю не менее 1 часа | С 05.11.16 | 14.10.16 - гуляла в обед 40 минут | Выяснила, что мне нравится ходить пешком |
| 7 | Работаю с Эффективным прощением сердца | 13.11.16 – 14.12.16 |  |  |
| 8 | Работаю Эффективным прощением сосудов | 22.11.16 – 23.12.16 |  |  |
| 9 | Выявляю свои НУ | 15.11.16 |  |  |
| 10 | Составляю ПУ, противоположные НУ | 17.11.16 |  |  |
| 11 | Загружаю ПУ с помощью приема «Эффективное самопрограммирование» | С 20.11.16 |  |  |
| 12 | Изменяю рацион питания, выбираю продукты, полезные для моего организма | С 12.11.16 |  |  |
| 13 | Своевременно восстанавливаю силы, включая сон не менее 8 часов в сутки, регулярное время отхода ко сну и пробуждения | С 13.11.16 |  |  |
| 14 | Регулярно по 1 часу в день в течение 40 дней прослушиваю настрой «Формируем красивое тело или как жить без лишних кг» | С 10.11.16 |  |  |
| 15 | Работаю с медитацией «Прощаю себя» | С 11.11.16 |  |  |
| 16 | Работаю с медитацией «Прошу прощения у своего тела» | С 11.11.16 |  |  |
| 17 | Выбираю вид активности, который мне нравится | 15.11.16 |  |  |
| 18 | Регулярно занимаюсь выбранным видом активности | С 17.11.16 |  |  |
| 19 | Нарабатываю самодисциплину | 01.11.16 – 30.11.16 |  |  |
| 20 | Каждое утро делаю зарядку по 15 минут | С 10.11.16 |  |  |
| 21 | Ежедневно веду дневник радости | С 01.11.16 |  |  |
| 22 | Ежедневно веду дневник питания | С 02.11.16 |  |  |
| 23 | Применяю простую формулу прощения в случае возникновения ситуаций, которые вызывают у меня негативные переживания | С 01.11.16 |  |  |
|  | Я достигаю своей цели к | **30 апреля 2017 года** |  |  |
|  | **Deadline** | **15 мая 2017 года** | После этой даты я просто безответственная болтушка. |  |

Почему так важен план?

**Планирование есть способ доведения до Вашего Подсознания сведений о том, какой результат Вы стремитесь достичь**. Без планирования Ваши цели теряются в потоке случайных мыслей в Вашей голове, и Подсознание не знает, чего Вы стремитесь достичь.

Постоянно у**точняйте, дополняйте свои планы –** те самым Вы позволите Подсознанию прийти Вам на помощь и подбросить Вам новые идеи и возможности.

***Задание 6:*** «**Просим о помощи коллег и родственников**

Продолжаем использовать прием «Следопыты».

Информацию о результатах работы с приемом укажите здесь:

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

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

***Задание 7:*** «**Продолжаем повышать свою энергетику**»

7.1. 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:

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

7.2. 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 18.10.16 по 23.10.16 и вставьте сюда:

7.3. 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 7, Вы заметили повышение Вашей энергетики, укажите о подобных случаях максимально подробно здесь:

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

***Задание 8:*** «**Продолжаем работать с дополнительными инструментами**»

8.1. Формируем привычки здорового человека

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

Информацию о результатах прослушивания настроя укажите здесь:

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

8.2. 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:

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

8.3. 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 9*: «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 10*: «Выполняем план по воде»**

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

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

***Задание 11*: «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 18.10.16 по 23.10.16, скопируйте сюда:

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

***Задание 12:* «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 13:* «Если не я, то кто?»**

Завершаем работу с домашними заданиями в рабочих тетрадях 1 – 10, 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 11. Например: Иванова Мария Занятие 11, такой же желательно сделать Тему письма.

*У нас остается последнее занятие в рамках вебинара. Я прошу Вас оглянуться назад, на тот путь, который Вы уже прошли, чтобы стать здоровым человеком. Оглянитесь и похвалите себя за все те действия, которые Вы совершили, начав движение по данному пути. Вы уже приближаетесь к финишу. Я уверена, у Вас все получится!*

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**