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

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

**РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ № 5**

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

**Вебинар 5**: «А действительно ли Вы хотите быть здоровым?»

***Задание 1*:** **«Глобальная чистка»**

**1.1. Работаем с Эффективным прощением себя.**

Для этого, на шаге 1 помощника выбираете тему «Я прощаю себя», 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 себя:

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

**1.2. Работаем с эффективным прощением своего тела.**

На шаге 1 помощника выбираете тему «Я прощаю свое тело», 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 своего тела:

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

**1.3. Работаем с прощением здоровья в целом**

На шаге 1 помощника выбираете тему «Я прощаю свое здоровье», 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 своего здоровья:

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

**1.4. Работаем с прощением одного больного органа**

На шаге 1 помощника выбираете тему «Я прощаю …» (сердце, печень, почки, голову 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 больного органа:

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

Предлагаю, исходя из Ваших возможностей, составить план работы с приемом «Эффективное прощение» и каждый день стараться подышать хотя бы одну дыхательную сессию.

***Задание 2*: «Расширяем перечень объектов прощения»**

Составляем РФП на другие 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).

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:

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

***Задание 3*: «Не создаем новых переживаний»**

Продолжаем использовать простую формулу прощения, чтобы не создавать себе новых эмоциональных блоков.

Напоминаю, что 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 4:* «Механизмы самоторможения на пути к здоровью»**

**Знакомимся с ними поближе:**

1. Нам выгодно ничего не менять.

2. Мы заполнены переживаниями сверх допустимого

3. Наш Рептильный мозг заставляет нас бороться с «врагами» (в виде болезней), а не идти к цели (стать здоровым человеком)

4. Мы реализуем наши ограничивающие убеждения

5. Здоровье для нас малозначимо, мы выбираем другие ценности.

6. Мы избегаем выхода из комфортной зоны.

7. Мы неправильно формулируем свои цели, и получаем не то, чего хотим.

То, что Вы записались на вебинар и оплатили его, вовсе не означает, что Вы готовы что-то поменять в своей жизни. От ума Вы можете хотеть улучшений, но в глубине души Вы можете сильно сопротивляться изменениям, поскольку, кроме улучшения здоровья, они обязательно поменяют что-то в Вашей нынешней жизни. А Вы этого можете совсем не хотеть.

То, что Вы имеете сейчас вместо желанного здоровья, называется «скрытые выгоды».

Вам нужно разобраться с ними и принять решение, будете ли Вы действительно менять свою жизнь таким образом, чтобы стать здоровым человеком.

Или Вы осознаете, что в случае выздоровления Вы теряете так много, что Вам легче смириться со своими болезнями, зато пользоваться всем тем, что Вы имеете в довесок к ним.

Скрытые выгоды могут быть двух видов:

1) **Вы что-то получаете сейчас вместо здоровья** (сочувствие, тему для разговоров, круг общения и т.д.),

2) **Вы избегаете тех неприятностей, которые неминуемо возникнут у Вас в жизни после выздоровления**.

Давайте разбираться с Вашими скрытыми выгодами от сохранения нынешней ситуации со здоровьем.

**4.1. Ищем скрытые выгоды**

Запишите в Таблице 1, какие скрытые выгоды Вы получаете от Вашей нынешней ситуации со здоровьем. Не менее 10 выгод.

**Таблица 1**

|  |  |
| --- | --- |
| **№** | **Что хорошего я получаю вместо здоровья,**  **чего я избегаю при имеющейся ситуации со здоровьем** |
| **1** |  |
| **2** |  |
| **3** |  |
| **4** |  |
| **5** |  |
| **6** |  |
| **7** |  |
| **9** |  |
| **10** |  |
|  |  |

Пример заполнения таблицы 1 приведен ниже.

|  |  |
| --- | --- |
| **№** | **Что хорошего я получаю вместо здоровья,**  **чего я избегаю при имеющейся ситуации со здоровьем** |
| 1. | Внимание сына. Как только я заболеваю, он каждый день звонит, чтобы узнать о моем здоровье, чаще заезжает ко мне, несмотря на его занятость. |
| 2. | Не надо заниматься сексом с мужем, с моим гинекологическим заболеванием секс противопоказан |
| 3. | Есть чем заняться в течение дня – я пенсионер, у меня много свободного времени. Поскольку у меня много различных заболеваний, почти каждый день я посещаю разных врачей, в аптеке возле дома меня уже все фармацевты знают и всегда интересуются моим здоровьем, лекарства нужно принимать по часам и т.д. |
| 4 | Я могу сидеть дома, мне не нужно работать |
| 5. | Чувство собственной значимости. У меня уникальное заболевание, врачи разводят руками и не знают, что делать, как его лечить. |
| 6. | Возможность отдохнуть, так как много лет жила «как белка в колесе» и просто «загнала» себя |
| 7 | Время подумать, так как я не знаю, как жить дальше – меня не устраивает работа – но я не знаю, чем бы хотела заняться, не устраивают семейные отношения – но я бы не хотела разводиться с мужем. |
| 8 | Возможность сохранить полноценную семью, так как муж сообщил, что у него есть другая женщина, и он бы хотел со мной развестись. А как же я могу допустить, что дети будут воспитываться в семье без отца. |
| 9 | Избегаю командировок на работе, у меня часто бывают обострения заболевания и мне нельзя далеко уезжать, я постоянно нахожусь под наблюдением врачей. |
| 10 | Всегда есть о чем поговорить со знакомыми |
| 11. | Меня все жалеют, так как я больной человек. |  |

Более подробно тема скрытых выгод описана в книге **«Начни жизнь заново. 4 шага к новой реальности»** в Главе **16. Убираем внутренние тормоза.**

Книгу можно читать здесь <http://selftrans.ru/read/reading.php?ID=2> (для перехода по страницам используйте движок со стрелочками вверху станицы).

Или можете скачать ее здесь: <http://www.sviyash.ru/alexandr-sviyash/a-sviyash-books/download-book/?book_id=64>

**4.2. Мои обязательства по отказу от выгод**

Теперь Вам нужно будет записать, **каким образом Вы сделаете так, чтобы скрытые выгоды (далее по тексту - СВ) больше не тормозили Вас** на пути изменений (я предполагаю, что Вы все же выбрали менять свою ситуацию со здоровьем).

Для этого **для каждой выгоды нужно будет записать 1-3 способа, которыми Вы будете избавляться от нее**.

В левом столбце переписываете СВ из таблицы 1.

В правом столбце пишете, что Вы сделаете, чтобы она больше не тормозила Вас. Вы можете не знать, как достичь того, что Вам нужно – пусть это вас не останавливает. В пределах разумного, конечно.

**Менять можно только себя, больше ничего и никого.**

Таблица 2

|  |  |
| --- | --- |
| **Моя СВ** | **Как я буду от нее избавляться** |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

Пример выполнения таблицы 2 приведен ниже.

|  |  |
| --- | --- |
| **Моя СВ** | **Как я буду от нее избавляться** |
| Внимание сына. Как только я заболеваю, он каждый день звонит, чтобы узнать о моем здоровье, чаще заезжает ко мне, несмотря на его занятость. | Найду другие способы привлечения внимания сына:  1) предложу ему приезжать ко мне на обед в будние дни;  2) договорюсь с невесткой о возможности готовить ужин у них в квартире, а сын потом будет отвозить меня домой;  3) затею ремонт и попрошу сына помочь с выбором и покупкой материалов;  4) попрошу сына помочь с покупкой дачи и потом – когда потребуется что-то отвезти на дачу либо предложу сыну с семьей приезжать ко мне на дачу отдыхать |
| Не надо заниматься сексом с мужем, с моим гинекологическим заболеванием секс противопоказан | 1) Поработаю над собой, выясню причину, по которой я не хочу заниматься с мужем сексом. Если муж мне уже не интересен как мужчина – честно скажу ему об этом и предложу расстаться.  2) Поработаю с прощением себя и мужа по методике А.Свияша |
| Есть чем заняться в течение дня – я пенсионер, у меня много свободного времени. Поскольку у меня много различных заболеваний, почти каждый день я посещаю разных врачей, в аптеке возле дома меня уже все фармацевты знают и всегда интересуются моим здоровьем, лекарства нужно принимать по часам и т.д. | 1) Вспомню о своих увлечениях в течение жизни, на которые постоянно не хватало времени.  2) Выберу из данного списка те увлечениями, которыми я хотела бы заняться в первую очередь.  3) Все свое свободное время буду тратить на выбранные увлечения. |
| Я могу сидеть дома, мне не нужно работать | 1) Выяснить причину моего нежелания работать  2) Найти работу по душе или работать на дому  3) Объяснить мужу, что для полноценного развития детей очень важно, чтобы жена не работала, сидела дома и все свое время уделяла детям |
| Чувство собственной значимости. У меня уникальное заболевание, врачи разводят руками и не знают, что делать, как его лечить. | 1) Найти (либо вспомнить) ту деятельность, в которой я могла бы считать себя профессионалом.  2) Заниматься данной деятельностью, чтобы все друзья и родные могли мною гордиться. |

Вы можете заказать себе любые нужные Вам изменения.

Затем **зафиксируйте, какие изменения Вам нужны в себе, чтобы убрать этот барьер между Вами и здоровьем**. Возьмите эти данные из правого столбца таблицы 2.

**4.3. Что мне нужно изменить в себе для отказа от выгод**

Запишите в таблицу 3, какие изменения Вам потребуются для избавления от СВ.

Таблица 3

|  |  |
| --- | --- |
| **№** | **Что мне нужно изменить, наработать, открыть в себе** |
| 1 |  |
| 2 |  |
| 3 |  |
| 4 |  |
| 5 |  |
| 6 |  |
| 7 |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

***Задание 5:*** «**Работаем с дополнительными инструментами**»

5.1. Формируем привычки здорового человека

Слушаем аудионастрой «Формируем красивое тело или жизнь без лишних килограммов» по 1 часу в день.

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

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

5.2. 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:

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

5.3. 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 6*: «Нарабатываем нужное для превращения в здорового человека качество»**

Вы продолжаете Месячник качества, выбранного в качестве первого для наработки в рабочей тетради № 4.

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

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

***Задание 7*: «Выполняем план по воде»**

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

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

***Задание 8*: «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 06.09.16 по 10.09.16, скопируйте сюда:

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

***Задание 9:*** «**Наблюдаем за собой»**

Продолжаем вести дневник самонаблюдения по следующей форме:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Событие моей жизни, вызвавшее негативные переживания** | **Выявленные идеализации** | **Отработка идеализаций** |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

Сейчас Вам следует заполнять только левый столбец дневника «Событие моей жизни, вызвавшее негативные переживания». Другие столбцы пока заполнять НЕ НУЖНО!!!

***Задание 10:* «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!

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 5. Например: Иванова Мария Занятие 5, такой же желательно сделать Тему письма.

*Если Вы ответственно работаете над собой, то уже заметили первые небольшие изменения. Похвалите себя за них! И идите вперед – к Вашему здоровому будущему, где нет ограничений и только Вам (а не болезни) решать – какой дорогой Вы пойдете дальше!*

*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**