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

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

**РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ № 6**

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

**Вебинар 6**: «**Повышаем энергетику**»

***Задание 1*:** **«Завершаем глобальную чистку»**

**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»**

2.1. 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).

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:

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

2.2. Работаем с прощением объектов, РФП на которые Вы составили при выполнении задания 2.1

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:

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

***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:* «Работаем с энергетическим (эфирным) телом»**

Где взять силы для осуществления действий по улучшению здоровья?

В повышении энергетики!

Задание 4.1. Куда утекает Ваша энергия

В следующей таблице укажите, какие источники потери энергии характерны для Вас:

|  |  |
| --- | --- |
| Источник потери энергии | Наличие источника у Вас |
| Перегрузки |  |
| Недосыпание |  |
| Добровольная отдача другим людям через избыточное сочувствие и сопереживание |  |
| Неконтролируемый бег мыслей |  |
| Люди, о которых вы постоянно думаете |  |

Задание 4.2. Используем эффективное прощение объектов, РФП на которые Вы оформили в рамках задания № 2.

Укажите здесь информацию, с прощением каких объектов, кроме указанных в задании 1, Вы работаете в настоящее время:

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

Укажите, заметили ли Вы повышение Вашей энергетики в результате работы с приемом «Эффективное прощение»:

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

Задание 4.3. Используем другие приемы повышения энергетики

4.3.1. Более мягкие способы прощения

Если применение приема «Эффективное прощение» Вам противопоказано, и Вы используете более мягкие приемы очистки от эмоциональных блоков, укажите здесь данные приемы:

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

Укажите, заметили ли Вы повышение Вашей энергетики в результате работы с приемом «Эффективное прощение»:

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

4.3.2. Восемь источников получения энергии

С учетом вебинара 12.09.2016 г., в таблице ниже укажите, какие из способов получения энергии Вы применяете в своей жизни.

Также укажите, какие из способов Вы планируете применять и каким образом. Минимум – Вам нужно дополнить уже используемые источники тремя новыми.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Источник энергии | Отметка о получении Вами энергии из данного источника в настоящее время (+/-) | Отметьте источники, из которых Вы планируете получать энергию в ближайшее время (+) | Какие действия Вы планируете осуществить для получения энергии из данных источником (перечислите) |
| Воздух |  |  |  |
| Вода |  |  |  |
| Еда |  |  |  |
| Солнце |  |  |  |
| Земля |  |  |  |
| Движение |  |  |  |
| Сон |  |  |  |
| Любовь |  |  |  |

Задание 4.4. Приемы и упражнения для повышения энергетики:

4.4.1. Прием «Как быстро зарядиться энергией и остановить бег мыслей», смотрите видео: <https://www.youtube.com/watch?v=_58Yc6wWwcA>

4.4.2. Прием «Как остановить неконтролируемый бег мыслей», ссылка на видео:

<https://www.youtube.com/watch?v=-Hqg7jdR2K8>

Посмотрите видео, попробуйте применить приемы и укажите результаты здесь:

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

4.4.3. Прием «Дыхание по треугольнику»

Одним из эффективных приемов для того, чтобы набрать энергию, в йоге является «дыхание по треугольнику», что означает разделение цикла дыхания на три этапа: вдох – задержка – выдох, и затем многократное повторение этого цикла.

Какова длительность этих этапов?

Выбираем начальную точку и постепенно увеличиваем продолжительность.

Предлагаю использовать одинаковую длительность этапов кратно следующим объектам:

- ударам сердца (по 6 ударов на вдох, 6 ударов задержка и 6 ударов выдох). Когда эта длительность перестанет вызывать затруднения, увеличивайте постепенно длительность этапов до 8,10 или даже 12 ударов сердца.

- тиканью часов (6,8,10,12 «тик-таков»).

Дыхание должно выполняться свободно, без сбоев и напряжения.

Вдох производится по схеме «снизу вверх»: заполняется воздухом низ живота, затем – средняя часть, затем верхняя часть груди до максимума.

Выдох – в обратной последовательности.

Во время выполнения упражнения с помощью «внутреннего взора» нужно мысленно посылать потоки энергии из легких во все органы и части Вашего тела, особенно в больные органы – для их восстановления.

Упражнение выполняется стоя или лежа.

Перед сном – будут сниться красочные сны (рекомендую тем, кто плохо засыпает и спит по ночам).

Можно выполнять во время ходьбы – тогда циклы считайте шагами.

Количество циклов дыхания за одно упражнение – от 5 до 10 раз, больше нежелательно, так как от переизбытка кислорода может закружиться голова.

Задание: Вам необходимо выполнять данное упражнение ежедневно в течение месяца (внесите в план, следующее упражнение 4.4.4).

Это упражнение дает общее повышение энергетики.

Вы будете себя чувствовать бодро, уверенно, хорошее настроение не покинет Вас.

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

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

4.4.4. Упражнение «Долой перегрузки и переживания!»

Оптимизируем Вашу жизнь с помощью элементов тайм-менеджмента.

С учетом вебинара 12.09.2016 г., заведите гибкий ежедневник, закладку с указанием цели. И начните уже сегодня 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 13.09.16 по 16.09.16 и вставьте сюда:

4.4.5. 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) |
|  |  |  |
|  |  |  |

Внимание!

Напоминаю, что прогулки перед сном и активность в течение дня способствуют более легкому засыпанию!

Также медитации «Прощаю себя» и «Прошу прощения у своего тела» можно слушать перед сном.

Если в результате работы с приемами и упражнениями, указанными в задании 4, Вы заметили повышение Вашей энергетики, укажите о подобных случаях максимально подробно здесь:

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

***Задание 5:*** «**Продолжаем работать 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 13.09.16 по 16.09.16, 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!

***Задание 11:* «Если не я, то кто?»**

Завершаем работу с домашними заданиями в рабочих тетрадях 1 – 5, присылаем для проверки тренеру.

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 6. Например: Иванова Мария Занятие 6, такой же желательно сделать Тему письма.

*Возможно сейчас, когда Вы уже начали первые шаги навстречу своему здоровью, эмоциональные блоки и окружающие Вас люди, неосознанно заметив изменения в Вас, начали противиться Вашим изменениям, создавая ситуации, чтобы вернуть Вас в то состояние, в котором они привыкли Вас видеть. В этот период могут обостриться заболевания, как бы показывая Вам тем самым, что все бесполезно, что Вы зря пытаетесь стать здоровым человеком. Окружающие Вас люди могут проявлять агрессивность и странное поведение, сами того не осознавая. Этот участок пути нужно просто пройти, прощая всех, пусть маленькими шагами, но – только вперед! Если сейчас Вы сдадитесь, повернете назад – Ваша мечта стать здоровым человеком вряд ли станет реальностью. И кто-то другой, но не Вы, ощутит всю радость полноценной жизни здорового человека.*

*Но я уверена, у Вас все получится, Вы не сдадитесь и придете именно туда, куда запланировали!*

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**