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

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

**РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ № 7**

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

**Вебинар 7**: «**Работаем с ментальным телом**»

***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 ментальным телом»**

**4.1. Избавляемся от страхов**

Есть одна известная фраза - «Страх убивает половину жизни». И многие с этим согласятся. Мы боимся что-то сделать, а жизнь в это время проходит мимо. А те, у кого нет страха, наслаждаются жизнью в полной мере.

Давайте и мы присоединимся к числу этих счастливчиков.

Если Вы плодотворно поработали с прощением себя, то некоторые страхи уже, возможно, ушли от Вас.

Если же страхи остались, то можно использовать специальные приемы работы со страхами, о которых мы поговорим в данной РТ.

Но для начала давайте рассмотрим, что такое страх?

**Страх – это эмоциональный блок, имеющий позитивное намерение сохранить вашу жизнь, уберечь вас от неприятностей**. То есть намерения у него всегда максимально хорошие.

Страх является результатом усилий нашего Рептильного мозга уберечь нас от опасностей. Он дает нам заряд энергии (возбуждение) или парализует нас, чтобы мы могли защитить себя от опасности.

Скорее всего, делает это он потому, что **мы когда-то заложили в себя убеждение** (оно же Ожидание), **что мы не хотим иметь в своей жизни то, чего боимся**. Это для нас плохо, эти ситуации нам не нужны, они относятся к нашим недругам. И теперь Рептильный мозг постоянно отслеживает такие ситуации, которые мы не хотим иметь в жизни. И обращает наше внимание на них – чтобы мы были готовы защититься от них.

И тут же дает нам инструменты для защиты – либо **понижает нашу энергетику**, **чтобы мы спрятались**.

Либо **повышает ее, чтобы мы были готовы отразить опасность**. Отсюда состояния легкого возбуждения – тревоги, или более сильного возбуждения – страха.

Конечно, когда возникает ситуация реальной угрозы нашей жизни, Рептильный мозг не будет интересоваться нашими Ожиданиями на этот счет, он просто примет меры к выживанию. Но **нас обычно терзают не такие страхи, а совсем другие, когда реальной опасности нет, а страхи есть**.

Похоже, что то, что мы называем «панической атакой», является результатом избыточных усилий Рептильного мозга помочь нам защититься от несуществующей угрозы. Скорее всего, он раньше переводил нас в состояние обычного возбуждения (страха), но мы не успокаивались. Поэтому он решил усилить свою помощь – появилось перевозбуждение, или «паническая атака».

Это рассуждение выглядит примитивно, но мы знаем, что Рептильный мозг никак не связан с интеллектом, это свойство Неокортекса (Нового мозга). Поэтому реакции Рептильного мозга могут быть совсем примитивными и плохо обоснованы с точки зрения обычной логики.

Примеров подобного поведения Рептильного мозга много. Например, когда женщина не хочет заниматься с мужем сексом, но и не хочет разводиться с ним, она ищет основание, как ей отказать мужу в сексе, но так, чтобы это не привело к разводу. На рациональном уровне эта задача не решается. А на уровне Рептильного мозга – легко. Он создает ей воспаление в области матки, у нее начинаются (и не прекращаются много лет) легкое кровотечение – появляются вполне законные основания прекратить заниматься сексом до выздоровления. Которое не наступает потом много лет, несмотря на усилия врачей.

Многие заболевания создаются Рептильным мозгом с тем, чтобы мы могли решить какие-то задачи во внешнем мире (не хочу идти в школу – поднимается температура, и т.д.).

Похоже, что «паническая атака» является такой же «медвежьей» услугой Рептильного мозга, помогающего решить нам какую-то задачу во внешнем мире. Если убрать потребность в этой услуге, то «атаки» должны пройти сами по себе.

Но это не наша тема, мы будем разбираться с обычными страхами.

**Что нужно делать, чтобы убрать страхи?**

***Используем Эффективное прощение***

Страх – это эмоциональный блок, вызванный сильным переживанием.

Мы знаем, что эмоциональные блоки исчезают в результате Эффективного прощения (ЭП). Значит, для убирания страхов можно использовать ЭП.

Возникает вопрос: что должно быть объектом прощения?

Скорее всего то, чего мы боимся. Например, мы боимся неизвестного будущего. В нашей картинке мира (наше Ожидание) будущее опасно, нас там могут ждать разные неприятности. Неизвестное будущее – наш враг.

Значит, Рептильный мозг берется помочь нас защититься от этого нехорошего будущего. Он дает нам заряд энергии (возбуждение), чтобы мы могли защитить себя. При этом защитить себя нам предлагается стандартным способом: мы должны так пугнуть будущее, чтобы оно нас испугалось, и стало хорошим и безопасным.

Точно также мы орем на ребенка и пугаем его, чтобы он приносил из школы только хорошие отметки.

Но ребенка запугать можно, а вот с будущим это намного сложнее. Его еще не существует, поэтому пугать вроде некого. Но раз мы его пугаемся, то Рептильный мозг воспринимает его (будущее) как вполне реальное существо. И дает нам энергию, чтобы мы накостыляли будущему по шее.

Естественно, возбужденную энергию нам тратить некуда (у будущего нет шеи), она остается у нас в теле и создает эмоциональный блок, который затем уже вполне самостоятельно может пугать нас.

Значит, **нам нужно писать и загружать в себя РФП на будущее**. Тем самым мы объясним своему Рептильному мозгу, что **мы выбираем больше не бороться с непонятным будущим. Мы позволяем ему существовать и радовать нас**. Поэтому нам больше не нужно посылать энергию на борьбу с будущим, а имеющийся эмоциональный блок можно ликвидировать за ненадобностью (но последние выводы должен сделать сам Рептильный мозг, нам не нужно лезть к нему с такими указаниями, это только насторожит его).

Значит, **первый способ перестать бояться чего-либо – написать РФП на объект вашего страха, и поработать с ним с помощью Эффективного прощения**. Тем самым вы выводите объект прощения из перечня ваших недругов, и Рептильный мозг перестает реагировать на него. Страх исчезает.

***4.1.1. Поработайте с Эффективным прощением с одним из Ваших страхов***

Выберите один из Ваших навязчивых страхов (если он есть, конечно).

**Определите, чего именно вы боитесь**. Напишите РФП на этот объект вашего страха. Проработайте вашу РФП в режиме активного дыхания до полного исчезновения страха.

Если Вы выберете этот способ работы со страхами – пришлите Вашу РФП на проверку тренеру.

Но это довольно сложный путь убирания страхов, можно использовать более простые приемы.

***Прием «Поход в кинотеатр»***

Например, если вы **когда-то чего-то сильно испугались**, и созданный в момент испуга эмоциональный блок страха живет до сих пор в Вас, **и Вы четко помните этот момент, то вы можете использовать прием «Поход в кинотеатр».**

Суть его проста – Вы в Подсознании храните информацию о ситуации, которая вызвала Ваш испуг. Эта информация подтверждена энергетическим зарядом эмоционального блока.

Если Вы каким-то образом замените эту информацию на другую, то эмоциональному блоку нечего будет подкреплять, и он самоликвидируется за ненадобностью (точнее, его ликвидирует Рептильный мозг, поскольку враг исчез).

Такой подход лежит в основе множества приемов в НЛП (нейролингвистическое программирование).

Но **этот прием работает ТОЛЬКО С ТЕМИ СТРАХАМИ, для которых Вы хорошо помните момент их возникновения**. То есть со страхом перед неизвестным будущим он не работает, например. А со страхом, порожденным в момент автомобильной аварии или при попытке насилия над Вами, он дает отличные результаты.

Посмотрите видео о том, как работать с этим приемом:

<http://www.sviyasha.ru/blog/tema-4/4-9-kak-izavitsya-ot-strakha-priem-kinoteatr/>

Этот прием либо за 3-4 применения убирает страх навсегда, либо не работает для Вас.

***Прием «Разъединяемся со страхом»***

Следующий прием требует хорошего воображения. Этот прием предлагает Вам в воображении **разъединить себя (Ваше Сознание) и Ваше тело**. То есть Вам нужно будет увидеть со стороны себя, трясущегося от страха. Если Вам это удастся, то потеряется связь между тем, чего Вы боитесь, и Вами.

Эмоциональный блок потеряет то воспоминание, к которому он был прикреплен, и он исчезнет за ненадобностью.

<http://www.sviyasha.ru/blog/tema-4/4-10-priem-raboty-so-strakhom-otdelyaem-strakh-ot-sebya/>

Иногда этот прием дает нужный эффект с первого раза – особенно если его усилить и начать смеяться над собой.

***Переведи в гротеск***

Следующий прием работы со страхом предлагает Вам сначала понять, чего именно вы боитесь. Например, Вы боитесь увольнения, боитесь остаться без денег, боитесь, что на вас нападут какие-то хулиганы, что вы неудачно выступите и над вами будут смеяться окружающие люди, и так далее.

Как только Вы осознали, чего именно вы боитесь, то **начинайте усиливать это, мысленно переведите это в гротеск, в бред**, над которым Вам захочется посмеяться. Не чуть-чуть усильте, а радикально, без учета физически и прочих ограничений, в фантазиях все возможно.

Например, Вы боитесь, что вы выступите неудачно, и люди будут над вами смяться. Усильте то, что могут сделать с Вами эти люди. Они могут не только смеяться над Вами, но и могут что-то бросать в Вас. Они могут погнаться за Вами, чтобы Вас наказать, Вам придется спасаться от них. Они будут гнаться за вами по улицам, пытаясь накинуть на вас сетку. Но вы вскочите на мотоцикл и умчитесь от них. А они тогда заскочат на джипы и будут продолжать Ваше преследование. Тогда у Вашего мотоцикла вылезут снизу крылья и Вы взлетите (как Фантомас). Но джипы преследователей тоже окажутся с крыльями, и они начнут нагонять Вас в воздухе. Тогда вы решите спрятаться от них под воду, Вы ведь умеете дышать под водой. А они не умеют, поэтому они нырнут в воду на свои джипах, но вы будете гораздо проворнее и покажите им фигу.

Вы скажите, что за чушь! Конечно, чушь, но смешная. Пока Вы ее прорабатывали, вы совсем забыли о своем страхе. И у Вас в Подсознании теперь установилась связка: «публичное выступление – преследование – смешно».

А то, над чем Вы смеетесь, не может быть серьезным и страшным. Ваш страх исчез навсегда.

Особенность этого приема - **нужно давать простор своей фантазии и уходить в ней очень далеко от того, чего Вы боитесь**. Нельзя чуть-чуть усиливать то, чего Вы боитесь. Например, если вы боитесь в будущем остаться без денег, то нельзя представлять себе, что вы остались без денег, еще и заболели СПИДОМ. Это не смешно, ваш страх только усилится.

Если Вы боитесь остаться без денег, то усильте ситуацию безденежья. У Вас денег совсем нет, поэтому вы решили ограбить банк. Вы запаслись пистолетами и угнали подземный комбайн, который роет шахты метро. Вы на нем сделали подкоп к подземному хранилищу банка, но сначала промахнулись и вылезли в парной женской бани (если вы мужчина, и все наоборот, если вы женщины). Голые женщины погнались за Вами, вы быстро закопались в землю обратно, но они успели отломить один зубец у вашей землеройной машины, и теперь ее все время уводит вбок, теперь Вам совсем трудно попасть в хранилище банка. Но Вы не унываете. И так далее.

Бред? Бред, конечно. Но смешной, и у Вас теперь в Подсознании образовалась связка: « будущее – деньги – баня - поломанный зуб землеройной машины». Вам смешно, страх испарился.

Теперь рассмотрим другие приемы.

Можно работать с вибрациями - заменять вибрации страха на другие.

***Прием «Пошлем любовь своему страху»***

Этот прием предлагает Вам «покормить» Ваш эмоциональный блок страха совсем другими вибрациями – любви и прощения. Посмотрите видео о том, как работать с этим приемом:

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

Этот прием может временно убрать любой страх, важно только вовремя вспомнить о приеме и начать его использовать. А с этим могут быть сложности.

При многократном повторении приема можно совсем убрать большинство повторяющихся страхов.

***Прием «Расширение»***

Еще один интересный и полезный прием работы со страхом называется «Расширение». Здесь от вас требуется немного воображения. Но даже если с воображением совсем плохо, вы просто можете просто проговаривать, какие образы вы должны видеть – это тоже работает.

Прием полностью подконтролен Разуму. Посмотрите видео о нем здесь:

<https://www.youtube.com/watch?v=yGMuaNWd9Fk&feature=youtu.be>

***Обсмеем свои переживания***

Еще есть прием работы со страхом, который используется для отказа от идеализаций. Он состоит в том, что вы как можно ядовитей и циничней обсмеиваете свое поведение. Вы представляете себе, что вы есть клоун, играющий совершенно дурацкую роль в цирке Жизни.

Ваша роль состоит в том, что вы трясетесь от страха, хотя объективно вам ничего не угрожает. Вы придумали себе страх и боитесь своей придумки, своего воображения. Это поведение явно не разумного человека.

Характерная роль в цирке Жизни для людей, которые боятся неизвестного будущего – это «БНЧ» (Бздю неизвестно чего),

Самые хорошие роли получаются как раз при обыгрывании слова этого, обозначающего ваши страхи. Например, если вы хотите обсмеять свои фантазии, то можете назваться себя «Бздливая фантазерка», «Порчу воздух по любому поводу» и так далее.

Если вы придумаете себе циничную и смешную роль, и начнете смеяться над своим поведением, то ваш страх тут же исчезает. Если вы смеетесь над собой, значит, вы сильный человек, и в вас нет места страхам.

Для усиления эффекта можете сделать себе бумажный колпак, написать на нем свою роль и поставить колпак перед собой на рабочем столе (можете использовать аббревиатуру типа «БНЧ», чтобы не стесняться окружающих). Это усиливает прием.

***Задание 4.1.2 Выбираем самый подходящий прием для себя.***

Ваша задача – в течение ближайшего месяца попробовать поработать со всеми предложенными приемами (прием «Кинотеатр» – если только у вас есть страх, про который вы точно помните, когда и как он возник).

Примените каждый из приемов 3-4 раза по отношению к текущему страху. Выберите тот прием, который дает Вам наилучший эффект.

Информацию о результатах работы укажите здесь (какой свой страх и с помощью какого приема Вы убрали):

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

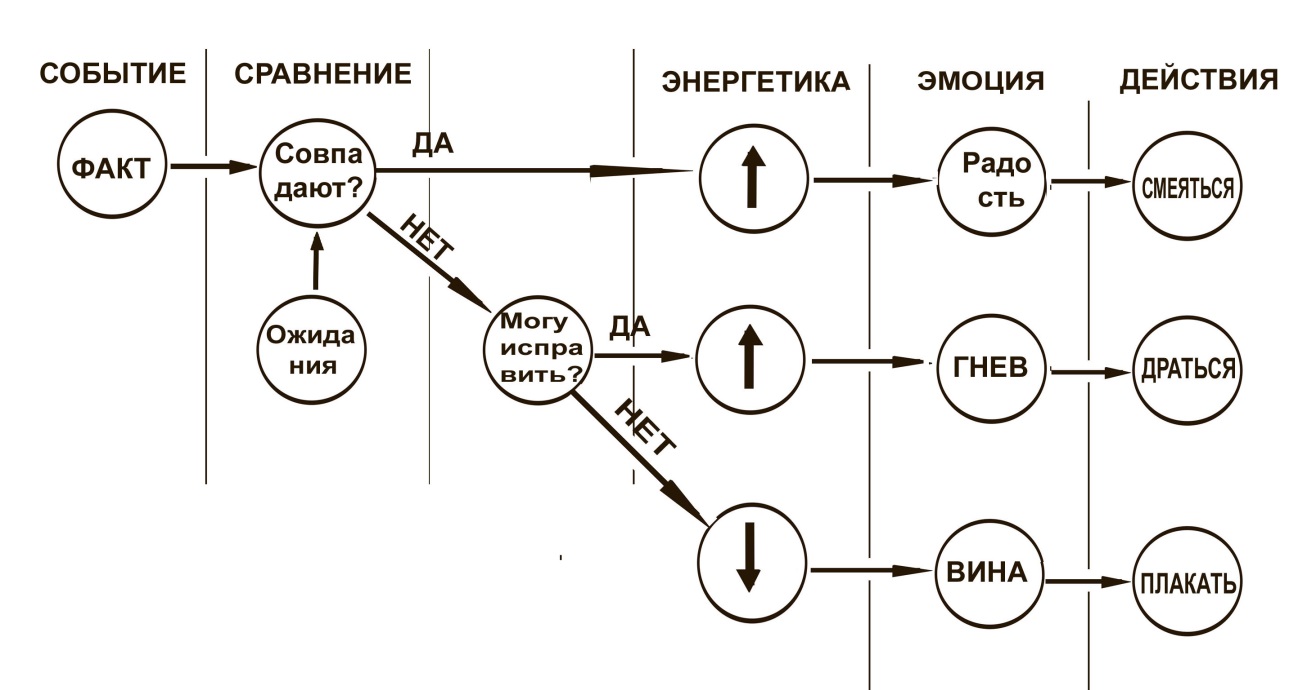
Используйте наиболее подходящий прием в дальнейшем при возникновении очередного страха.

**4.2. Выявляем и убираем свои идеализации**

Вы уже знаете, что такое наши эмоции, и какие проблемы они создают. И поработали с тем, чтобы убрать последствия негативных переживаний.

Но это мы **убирали следствия** негативных переживаний. А как сделать так, чтобы они больше не возникали?

Для этого нужно рассмотреть уже известный вам алгоритм возникновения эмоций, он имеет следующий вид:



Как видите, **в основе переживаний лежит процесс сравнения реальности (фактов, событий) с нашими ожиданиями**.

Можем ли мы убрать процесс сравнения? Это делает наш древний Рептильный мозг, уберегая нас от опасности, вряд можно уговорить его перестать выполнять свои задачи.

Можем ли мы убрать реальность (факты, события)? То есть убрать недостаток денег, дурного начальника, нелюбимую работу, ребенка с плохими оценками, выпивающего мужа, лезущих в вашу жизнь родителей и т.д.? Теоретически да, но это значит – создать себе совсем другую жизнь. Это достаточно сложно.

Есть ли более легкий путь?

Да, это **путь снижения важности наших ожиданий**. Мы уже отмечали, что **чем больше расхождение наших ожиданий и реальности, тем более сильную эмоцию мы испытываем**.

Можно ли убрать наши ожидания совсем? Можно, но тогда получится жизнь без желаний и устремлений, это жизнь монаха.

То есть наши ожидания – это те цели, которые мы хотим достичь, и **сам процесс их достижения наполняет нашу жизнь смыслом и энергией.**

Значит, желания (они же ожидания) оставляем. Но **делаем их такими, чтобы при их нарушении мы реакцию протеста давали, но не такую сильную как сейчас**.

Вся проблема с негативными эмоциями возникает из-за того, что некоторым нашим ожиданиям мы по каким-то причинам придаем избыточное значение.

Эти избыточно значимые ожидания в методике Разумный путь называются «идеализациями».

Посмотрите видео о том, что такое идеализации здесь: <https://www.youtube.com/watch?v=D_mZ-3NTAU4>

Видео длинное 31 минута, найдите возможность внимательно посмотреть его.

В нем подробно рассмотрена **Идеализация (то есть преувеличение) своего несовершенства** – многие увидят признаки наличия этой идеализации у себя, которые вы прописали в Разделах 1 и 2 РФП прощения себя.

Описание 16 самых «популярных идеализаций» Вы найдете в книге «Улыбнись, пока не поздно», в части 1. Ее можно почитать на Помощнике (Главная, Читать).

Или Вы можете скачать ее на сайте [www.sviyash.ru](http://www.sviyash.ru) в любом формате.

Предлагаю Вам также приобрести за небольшую плату электронную книгу «Энциклопедия идеализаций», в ней содержится более подробное описание 24 идеализаций: <http://psymarket.ru/catalog/knigi_a_sviyasha/camyy_podrobnyy_sbornik_opisaniy_vsekh_26_idealizatsiy_skachat_elektronnuyu_knigu_format_pdf/?id=454>

**Задание 4.2.1. Выявляем свои идеализации**

Сейчас Вам нужно понять, какие Ваши замечательные идеи-идеализации (они же сверхважные ожидания) порождают большинство Ваших переживаний.

Наиболее оптимальным источником для выявления Ваших идеализаций является дневник самонаблюдений. Если Вы его старательно заполняли в каждой РТ, то пришло время с ним поработать.

Сейчас Вам пора заполнить второй и третий столбцы дневника.

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

Если же Вы не вели дневник или не выявили у себя переживаний, предлагаю Вам использовать следующий способ выявления идеализаций.

**Припомните Ваши повторяющиеся переживания и определите, какие идеализации стоят за ними.** Для каждой идеализации прибавьте характерную фразу (ХВ), четко указывающую на наличие выявленной Вами идеализации. Характерная фраза должна выражать ваше переживание.

Результат ваших размышлений и воспоминаний запишите в таблицу ниже.

Таблица

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Какие переживания у меня повторяются** | **Что должно произойти, чтобы у меня не было переживаний. Какая моя идеализация проявляется здесь. Характерная фраза, указывающая на наличие идеализаций.** |
| 1 |  |  |
| 2 |  |  |
| 3 |  |  |
| 4 |  |  |
| 5 |  |  |
| 6 |  |  |
| 7 |  |  |

Заполните таблицу и пришлите ее на проверку. Не больше 10 идеализаций, пожалуйста.

Для подтверждения Ваших идеализаций **необходимо использовать примеры переживаний, связанные со здоровьем.**  Примеры переживаний, связанных с семейными конфликтами, проблемами с родителями или детьми, недовольство своей внешностью и т.д. рассматриваться не будут, так как они не относятся к тематике вебинара.

**Внимание!** Не придумывайте свои названия идеализаций, используйте только общий для всех перечень идеализаций. Иначе помочь Вам будет очень сложно

Иногда в одной ситуации можно найти 2-3 идеализации, можете прописать их все.

Пример заполнения вашей таблицы приведен ниже.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Какие переживания у меня повторяются** | **Что должно произойти, чтобы у меня не было переживаний. Какая моя идеализация проявляется здесь. Характерная фраза (ХВ), указывающая на наличие идеализаций** |
| 1. | Каждый раз, когда я иду в больницу, у меня портится настроение. Когда я вспомню, какие там очереди и грубые врачи, сразу становится тошно | Вот если бы у нас были уютные больницы без очередей с доброжелательными врачами, тогда я шла бы туда с радостью.  Похоже, я придаю избыточное значение отношениям врачей к пациентам и отношениям между пациентами в очередях. Это явно **идеализация отношений между людьми.** Я не принимаю те отношения, которые существуют в больницах. Изменить я их не могу, могу только переживать.  ХВ: *Я не понимаю, как люди могут так себя вести!? Как можно так грубо обращаться с пациентами???* |

Когда Вы выявили свои идеализации, дальше нужно будет с ними поработать, чтобы они у Вас исчезли. То есть, **чтобы Ваша идея перестала быть для Вас сверхважной, а начала быть обычной**. Тогда при ее нарушении Вы не будете давать прежней сильной эмоции, и не будете испытывать страстного желания немедленно исправить ситуацию.

**Задание 4.2.2 Начинаем убирать свои идеализации**

Для этого существует несколько приемов.

Один из них помогает также избавиться от зависимости к «вкусняшкам», этот прием называется «Выведи из своей стаи», смотрите его здесь: <https://www.youtube.com/edit?o=U&video_id=8I3rxB2cdwI>

Сделайте этот прием на выбранные Вами объекты идеализации.

Следующий прием называется «Обсмеем свои переживания».

Суть приема заключается в том, **если вы цинично обсмеете свое поведение в бесконечной и совершенно бесполезной борьбе за свои идеалы-идеализации, то больше вам бороться за них не захочется.** Или даже будет стыдно так делать.

Для этого представьте себе, что **наш мир – это цирк**. Не театр, а именно цирк с людьми-клоунами на арене. Почти каждый человек играет какую-то дурацкую роль (а то и несколько ролей) в этом цирке. Один вечно прикидывается ущербным, другой – вечно обиженным, третий – борцом за справедливость, четвертый завис в осуждении людской глупости и так далее.

Причем каждый клоун очень твердо уверен, что он-то прав, а все вокруг него – больные или сумасшедшие. Возможно, именно в этот момент они не проявляют свои отклонения, но стоит возникнуть какой-то новой ситуации, как они активно включатся в свою роль.

Признайтесь, вы ведь не раз задумывались, почему вокруг вас так много ненормальных людей? Вы то, конечно, нормальная (или нормальный). А вот окружающие вас люди точно с большим приветом.

То есть вы согласны, что жизнь есть цирк, а люди в нем клоуны?

Только себя вы явно исключали из числа клоунов. Все вокруг – это да, явные клоуны. А вы – вы ведь нормальный человек?! Только уже много лет боретесь за свои идеализации, и все без толку? Пора с этим завязывать.

Сейчас **вам нужно признать, что** **вы тоже клоун в цирке Жизни**. И **придумать названием тем ролям,** которые вы играете в этом цирке**.**

**Названия ролей должны быть резкими и циничными**, даже мерзкими. Например, если бы вы хотели зло высмеять поведение другого человека, играющего вашу роль - что бы вы про него сказали?

Если вы найдете хлесткое и обидное название роли, вам больше не захочется в нее играть.

Какие могут быть названия ролей?

Для каждой идеализации они свои, также как и для каждого человека.

Примеры колпаков для разных идеализаций Вы можете найти в книге «Улыбнись, пока не поздно».

Придумайте для каждой своей идеализации 1-3 названия той дурацкой роли, которые Вы играете в цирке жизни. Запишите Ваши роли в таблице ниже:

|  |  |
| --- | --- |
| **Моя идеализация** | **Название моей роли в цирке Жизни для этой идеализации** |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

Для работы с идеализациями в следующей РТ мы будем использовать еще один прием, для которого Вам потребуются характерные фразы (ХВ) для каждой идеализации. Не забудьте написать их в таблице выше (задание 4.2.1).

***Задание 5:*** «**Продолжаем повышать свою энергетику**»

5.1. Прием «Дыхание по треугольнику»

Вам необходимо выполнять данное упражнение ежедневно в течение месяца .

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

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

5.2. 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 20.09.16 по 23.09.16 и вставьте сюда:

5.3. 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) |
|  |  |  |
|  |  |  |

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 5, Вы заметили повышение Вашей энергетики, укажите о подобных случаях максимально подробно здесь:

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

***Задание 6:*** «**Продолжаем работать с дополнительными инструментами**»

6.1. 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:

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

6.2. 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:

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

6.3. 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 7*: «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 8*: «Выполняем план по воде»**

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

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

***Задание 9*: «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 20.09.16 по 23.09.16, скопируйте сюда:

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

***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 – 6, присылаем для проверки тренеру.

***Задание 12***: «**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 1,5 месяца!).

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 7. Например: Иванова Мария Занятие 7, такой же желательно сделать Тему письма.

*У многих участников уже происходят первые позитивные изменения.*

*Я очень рада за всех!*

*Многим из вас непривычно ваше новое состояние спокойного человека, который не нервничает, не переживает по пустякам, стер все имеющиеся эмоциональные блоки и не создает новых. Казалось бы – вот оно счастье! Но некоторые из вас скучают по своей прошлой эмоциональной жизни. Как же быть?*

*Изменить себя.*

*Каким образом – узнаете в следующей РТ.*

*А сейчас идем вперед и только вперед – Вас ждет полноценная жизнь здорового человека, осталось еще немного, Вы уже прошли почти половину пути!*

*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**