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

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

**РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ № 8**

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

**Вебинар 8**: «**Внешние негативные программы как причина Вашего нездоровья**»

***Задание 1*:** **«Результаты первого этапа глобальной чистки»**

К данному заданию Вы уже должны были завершить прощение себя, своего тела, здоровья и одного больного органа.

Укажите, завершили ли Вы работу с указанными объектами. Если «нет», какой период времени еще будете работать с их прощением.

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

Здесь запишите, какие результаты Вы заметили у себя по результатам работы с прощением себя, своего тела, здоровья и больного органа:

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

***Задание 2*: «Второй этап глобальной чистки»**

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:

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

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

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

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

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

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

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

***Задание 4*: «Корректируем свои убеждения и верования»**

**ВНИМАНИЕ! Далее работаем с использованием Шага 2 Помощника.**

Следующий внутренний барьер на пути к здоровью – это Ваши убеждения и верования.

Если в РФП себя в первом разделе Вы писали, что склонны осуждать себя, стараетесь всегда быть для других удобным человеком, испытываете сложности с принятием решений, избегаете ответственности и т.д., то у Вас есть сложности с самооценкой.

А что такое самооценка? Не более чем **набор Ваших убеждений о том, что Вы из себя представляете, чего Вы можете сделать и чего Вы достойны**. И в этой системе убеждений о себе Вы сами когда-то записали: «не могу», «не достоин», «не получится», «не для меня» и так далее. И теперь Вы бессознательно руководствуетесь этими убеждениями.

А зачем? Что Вам мешает поменять их и начать руководствоваться совсем другими убеждениями?

Вас этому не научили? Давайте учиться и менять себя.

Для начала обязательно посмотрите видео о том, зачем нужно менять свои убеждения - это будет Шаг 2 Технологии самотрансформации личности:

<https://youtu.be/JRvNEKVLsd4>

Теперь Вам нужно вытащить из себя те Негативные (ограничивающие, вредные) убеждения, которыми Вы руководствуетесь сегодня. Посмотрите видео о том, как нужно делать это правильно:

<https://youtu.be/MUuBoeJEuKo>

Посмотрели? А теперь выполните задание 4.1.

**4.1. Выявляем и записываем те НУ о себе, которые мешают Вам быть здоровым человеком**

В таблице 1 ниже запишите все Ваши негативные убеждения (далее по тексту - НУ) о себе. О том, чего Вы не можете, что не получается. Чего Вы недостойны и так далее.

Только Ваши НУ должны так или иначе относиться к сфере Вашего здоровья. НУ в части отношений с родителями, детьми, любимыми и т.д. писать не нужно – это не наша тема.

Посмотрите Вашу рабочую тетрадь № 1, задание 1, где Вы описывали текущую ситуацию. Внимательно прочтите его еще раз. Возможно, некоторые негативные убеждения (неосознаваемые программы) Вы найдете уже там.

Подумайте, Вы обязательно найдете у себя пару подобных установок.

**Все фразы начинайте со слов «Я» или «мне», «у меня».** То есть фразы должны начинаться со слов: «Я уверен», «Я опасаюсь..», «Я знаю..» и так далее.

Таблица 1

|  |  |
| --- | --- |
| **№** | **Мои негативные убеждения** |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

Откуда Вам нужно брать ваши НУ? Из материалов предыдущих Занятий.

1) Из столбца 2 (средний) таблицы задания «Почему не получилось» рабочей тетради № 1.

Например в данном стобце Вы указали:

1) Не захотела договориться с мужем, воспользовалась возможностью не ходить в спортзал,

2) Поставила свои интересы ниже интересов семьи

Из этих формулировкой Вы можете составить следующие НУ:

* *Я не умею договариваться с людьми*
* *Я не умею ставить свои интересы выше других людей*

Пройдитесь по всей таблице задания «Почему не получилось» рабочей тетради № 1 и запишите найденные подобным образом НУ в Вашу таблицу 1.

В третьем (крайний справа) столбце данного задания Вы записали, что Вам необходимо для достижения цели, например:

1) Самоорганизация

2) Самомотивация

3) Умение договариваться

4) Умение ставить свои интересы выше интересов других

Отсюда тоже можно вынести НУ, например:

* *Я не организованна*

Запишите эти НУ в таблицу 1. Если НУ уже есть в табличке, повторять их не нужно.

Затем переходите к скрытым выгодам, которые в РТ 5.

Теперь возьмите свои СВ и перепишите их как Ваши Негативные Убеждения.

Например:

|  |  |
| --- | --- |
| **Моя СВ** | **НУ, вытекающее из СВ** |
| Внимание сына. Как только я заболеваю, он каждый день звонит, чтобы узнать о моем здоровье, чаще заезжает ко мне, несмотря на его занятость. | Я не хочу налаживать отношения с сыном  Я не могу получить его внимание другими способами, кроме болезни |
| Я могу сидеть дома, мне не нужно работать | Я не могу работать, так как болею  Я опасаюсь, что выздоровев, буду вынуждена вернуться к работе |
| Чувство собственной значимости. У меня уникальное заболевание, врачи разводят руками и не знают, что делать, как его лечить. | Я знаю, что мое заболевание неизлечимо |

И так далее. Вы переделываете свои СВ в НУ и записываете их в таблицу 1.

2) Теперь берем Рабочую Тетрадь № 2.

Открываем Вашу РФП себя, Раздел 1 «Прошу прощения у себя». И из фраз этой РФП попробуете построить свои НУ.

Ниже приведен пример, как это нужно делать:

|  |  |
| --- | --- |
| **Фраза из РФП** | **Мои НУ, вытекающие из РФП** |
| *Я прошу прощения у себя за то, что*  *считала себя хуже других* | *Я считала себя хуже других* |
| *Я прошу прощения у себя за то, что была недовольна собой, не занималась собой ,считала это лишним* | *Я была недовольна собой, никогда не заботилась о себе* |
| *Я прошу прощения у себя за то, что не доверяла себе* | *Я не доверяла себе* |
| *Я прошу прощения у себя за то, что очень много времени уделяла мыслям о семье, жила жизнью детей и мужа, постоянно подсказывала, советовала, лезла со своими нравоучениями* | *Я не ценила себя, жила только интересами и потребностями близких людей.* |
| Я прошу прощения у себя за то, что за то, что избегаю любых конфликтов, кроме семейных. | *Я никогда не могу отстоять свое мнение*. |

То есть почти из каждой фразы РФП получается НУ – его нужно записать в таблицу 1.

Только не нужно в таблице 1 повторять НУ - они все должны встречаться один раз. (*Правда, Вы можете в конце НУ ставить небольшую цифру, которой будете отмечать, сколько раз это НУ встречалась при Вашем поиске своих НУ, чтобы выявить самое сильное из них).*

В итоге работы у Вас может получиться 20-50 разных НУ.

**4.2. Формулируем Позитивное Утверждение для каждого НУ.**

Само по себе знание системы своих НУ – вещь полезная. Она поможет Вам понять, почему Вы, не задумываясь, принимаете то или иное решение - **Ваше Подсознание считает Ваши НУ командами к исполнению. И руководствуется ими**.

Следующим шагом нам нужно сделать так, чтобы впредь наше Подсознание руководствовалось другими, более комфортными для нас командами.

Для этого Вам нужно вместо каждого НУ сформулировать по определенным правилам более устраивающее Вас Позитивное Убеждение. Вам нужно будет сделать это в таблице 2.

Сначала посмотрите видео о том, как правильно формулировать ПУ:

<https://youtu.be/LUN3XEZiy-s>

В левый столбец таблицы 2 перенесите НУ из таблицы 1.

ВНИМАНИЕ! Данную таблицу можно заполнить на Шаге 2 Помощника, выгрузить через Личный кабинет Ваши НУ-ПУ и вставить в рабочую тетрадь.

В правом столбце Вам нужно написать ПУ, руководствуясь правилами, изложенными в видео выше. Перечень этих правил также можно посмотреть в приложении 1 к данной рабочей тетради.

Таблица 2

|  |  |
| --- | --- |
| **Мои НУ** | **МОИ ПУ** |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

Примеры создания ПУ из НУ приведены ниже:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Мои НУ** | **Мои новые ПУ** |
| 1 | Я не хочу менять свои пищевые привычки | Я легко управляю своим питанием |
| 2 | Я не хочу себя ограничивать в еде | Я ясно вижу, что я ем, сколько и зачем. |
| 3 | Я не люблю заниматься спортом | Я с удовольствием занимаюсь спортом |
| 4 | Я не хочу переходить на правильное питание | Я легко придерживаюсь правильного питания |
| 5 | Я боюсь брать ответственность на себя за здоровье | Отныне я легко и с удовольствием беру на себя ответственность за свое здоровье |
| 6 | Я обвиняю себя во всём - у меня низкая самооценка | Отныне я одобряю себя и все свои поступки. |
| 7 | У меня есть страх перед неудачами, я слишком нерешительный | Впредь я легко и быстро принимаю эффективные решения  Отныне я фантастически уверен в себе |
| 8 | Я часто бросаю начатое дело на полпути, мне не хватает целеустремлённости | Отныне я настойчивый и целеустремленный.  Впредь я всегда довожу начатые дела до конца. |
| 9 | Я часто откладываю дела на потом – я ленивый | Впредь с каждым днем возрастает моя организованность и результативность |
| 10 | Я неуверенный и нерешительный | Отныне я уверен в себе. Впредь я полностью одобряю все свои решения и поступки.  Впредь я решительно и настойчиво довожу до успешного завершения все свои планы. |
| 11 | Я не верю в свои силы и возможности | Впредь я всегда уверен в себе. Впредь я достигаю всего, что запланировал в жизни |
| 12 | Я не доверяю жизни, всё держу под контролем | Отныне я принимаю жизнь такой, какая она есть.  Впредь я выбираю спокойно реагировать на любые изменения в жизни |
| 13 | Я думаю только о своих страхах и потерях, я зациклился на них | Впредь я смело смотрю в будущее.  Отныне сам творю свое будущее. |
| 14 | Я нахожусь в зависимости от мнения окружающих | Отныне я позволяю людям думать обо мне всё что угодно. Я равнодушен к тому, что думают обо мне люди. Отныне я самодостаточный и уверенный в себе человек. |
| 15 | Я боюсь повторения негативного опыта | Впредь я уверен в себе  Я доверяю жизни! |

Еще больше примеров ПУ имеет на сайте Помощник по самотрансформации на Шаге 2.

**Вам необходимо составить ПУ к каждой НУ и прислать выполненное Задание для проверки.**

Не забывайте добавить себе те ПУ, которые откроют у Вас новые качества, необходимые Вам для того чтобы стать здоровым человеком. Используйте задание 7 «Аудит недостающих качеств» из РТ 4.

***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 27.09.16 по 02.10.16 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) |
|  |  |  |
|  |  |  |

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

6.1.1. Завершаем работу с аудионастроем «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:

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

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

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

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 завершаете Месячник качества, выбранного в качестве первого для наработки в рабочей тетради № 4. В следующей РТ мы будем переходить к наработке качества, указанного под № 2 в задании 7 РТ 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 27.09.16 по 02.10.16, 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 – 7, 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 больше 1,5 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 8. Например: Иванова Мария Занятие 8, такой же желательно сделать Тему письма.

*Вы уже прошли половину пути превращения в здорового человека. Еще немного, и Ваша цель будет достигнута! Конечно, если Вы ответственно работаете над собой и качественно выполняете домашние задания.*

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**