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

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

**РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ № 9**

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

**Вебинар 9**: «**Заменяем свои программы поведения на новые**»

***Задание 1*: « Второй этап глобальной чистки»**

Продолжаем расширять перечень объектов прощения, уверенно продвигаясь к поставленной цели – стать здоровым человеком.

1.1. Составляем РФП на дополнительные объекты прощения:

- еще один больной орган (следующий по степени «беспокойства»)

- врачей, таблеток и т.д. (перечень возможных объектов прощения приведен в приложении № 3 к РТ 3).

Укажите здесь перечень дополнительных объектов, с которыми Вы приняли решение работать:

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

Поскольку в рамках вебинара я проверяю у Вас только 4 РФП (себя, тела, здоровья и одного больного органа), с дополнительными объектами Вы работаете самостоятельно. Однако, в рамках выполнения данного задания у Вас есть возможность задать мне любые вопросы.

Например, указать формулировку, в правильности которой Вы сомневаетесь (желательно, не более 10-ти формулировок в одной РТ), задать вопросы по составлению тех или иных формулировок.

Формулировки, в правильности которых Вы сомневаетесь, укажите здесь:

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

Вопросы по составлению РФП на дополнительные объекты укажите здесь:

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

1.2. Работаем с прощением объектов, РФП на которые Вы составили при выполнении задания 1.1

На шаге 1 помощника выбираете тему «Я прощаю …» (врачей, таблетки и т.д.), нажимаете кнопку «эффективно прощать» и начинаете работать с приемом.

Длительность одной дыхательной сессии не больше 45 минут. В день не более 3-4 дыхательных сессий с перерывами между ними не менее 15 минут.

Запишите прямо здесь, какие ощущения у Вас возникали при работе с Эффективным прощением дополнительных объектов:

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

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

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

***Задание 2***: «**Загружаем в себя новые программы поведения**»

После проверки правильности написания ПУ Вам нужно будет начать менять себя путем загрузки в себя новых программ Вашего поведения (Ваших ПУ).

Делать это Вы будете с помощью приема «Эффективное самопрограммирование.

Информация о данном приеме имеется в видео с названием «Эффективное самопрограммирование» на Шаге 2 Помощника. Посмотрите данное видео прежде, чем приступать к выполнению данного задания.

Заниматься Эффективным самопрограммированием Вам можно будет после того, как Вы проверите правильность составления Ваших ПУ (либо правильность Ваших ПУ проверит тренер).

**Вам не нужно работать сразу со всем ПУ**, как было при работе с прощением. Изменение себя – процесс не быстрый, и если Вы свою энергию «размажете» сразу по всем ПУ, то результата можете не увидеть в ближайшее время.

Поэтому **рекомендую Вам сгруппировать ваши ПУ по темам**.

Например, 5-6 ПУ могут быть на тему повышения Вашей самооценки, уверенности в себе, любви и заботы о себе, умения отстоять свое мнение, умения сказать «нет» и так далее.

Несколько ПУ могут быть на тему повышения Вашей активности, инициативности, энергичности.

Еще несколько ПУ могут быть на тему открытия у Вас какого-то качества, например, самодисциплины. И так далее.

Выберите 2, максимум 3 темы, и работайте пока только с этими ПУ в режиме Эффективного самопрограммирования.

Если активное дыхание Вам противопоказано, то работайте с визуализацией и другими приемами, видео о которых приведено в нижней части экрана на Шаге 2 Помощника.

Во время работы с Эффективным самопрограммированием (ЭС) Вы будете довольно быстро менять свое поведение. Окружающие люди могут пугаться Ваших изменений, и бессознательно могу пытаться вернуть Вас в Ваше прежнее состояние.

Посмотрите на эту тему видео **«**Техника безопасности при замене НУ на ПУ»

Поскольку Ваши изменения могут вызывать страх и сопротивление окружающих людей и даже ситуаций в окружающем мире, будьте готовы к этому, **спокойно и отстраненно относитесь к любым возникающим ситуациям.** Если даже сначала дадите негативную реакцию (страх, возмущение), то не осуждайте себя. А мысленно раз 10 пробормочите про себя простую формулу прощения сначала на себя (за то, что вы дали нервную реакцию), потом на тот объект или ситуацию, что вызвали Ваши переживания.

Напоминаю простую формулу прощения:

*«С любовью и благодарностью я прощаю (себя, объект прощения) и принимаю себя (его) таким, какой он есть.*

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

Начинайте работать с Эффективным самопрограммированием до достижения явного эффекта, то есть проявления в Вашем поведении нужного качества. Об этом Вам обязательно сообщат окружающие Вас люди (в разной форме).

После этого берете новую группу ПУ по новой теме Ваших изменений, и добавляете их к ранее отобранным ПУ, и работаете со всеми.

Параллельно находите время для работы с Эффективным прощением тех объектов прощения, работу с которыми Вы либо еще не начинали, либо не закончили.

Информацию о результатах работы с приемом укажите здесь:

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

***Задание 3:*** «**Выявляем неконтролируемые обороты речи**»

Один из способов заказа себе заболеваний состоит в частом использовании в своей речи выражений типа «Какой геморрой!», «Это сплошная головная боль!», «Глаза мои не видели бы!», «Ноги моей там больше не будет!», «Не могу это переваривать!» и подобных. Используя эти и подобные выражения для оценки различных ситуаций, Вы как бы даете своему подсознанию команду, что у Вас должно произойти. А оно радо Вам услужить – быстренько организует Вам проблемы с ЖКТ, например. Вы начинаете бороться с заболеванием, не понимая, что породили его своими эмоциональными комментариями.

Вспомните, как обычно Вы реагируете в жизни на неприятные ситуации? Используете ли Вы какие-либо фразы, подобные указанным выше?

Информацию о результатах воспоминаний укажите здесь:

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

Если фразы, способствующие заболеванию, в Вашем лексиконе отсутствуют – я рада за Вас! Но, к сожалению, не все так идеальны, как Вы.

Что делать, если Вы выявили у себя фразы, реализуя которые подсознание создает Вам заболевания?

Работать над собой и осознанно убирать их.

Следить за своими словами.

Выбросить из своего лексикона слова, которые могут привести к появлению заболевания.

Перейти на позитивное мышление.

Или ничего не менять, зато периодически иметь заболевания, с которыми Вы будете героически бороться. Решать Вам, как и всегда.

***Задание 4:*** «**Просим о помощи коллег и родственников**

Если Вы решили изменить имеющуюся ситуацию, и избавиться от слов (фраз), способствующих возникновению заболевания, сделать это самостоятельно будет сложно. Поэтому я предлагаю Вам использовать прием «Следопыты».

Суть приема:

Попросите членов семьи и (или) коллег на работе следить за Вашей речью – если Вы вдруг произнесли вслух негативную фразу в отношении здоровья – домочадцам и (или) коллегам следует немедленно обращать Ваше внимание на данный факт и …

С Вас штраф - 50 руб. в копилку внимательного домочадца или коллеги.

Очень скоро Вам не захочется терять деньги, и слова, связанные с неосознаваемым заказом себе болезней, исчезнут из Вашего лексикона.

Напишите тренеру о результатах работы с приемом «Следопыты» здесь:

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

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

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

5.1. Прием «Дыхание по треугольнику»

Продолжайте выполнять данное упражнение ежедневно в течение месяца .

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

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

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 03.10.16 по 09.10.16 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

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 уже проработали 1 месяц и наработали первое качество здорового человека, пора загрузить его в подсознание с помощью ПУ и 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 03.10.16 по 09.10.16, 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 – 8, 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 почти 2 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 9. Например: Иванова Мария Занятие 9, такой же желательно сделать Тему письма.

*Верьте в себя и уверенно идите вперед, даже если весь мир сопротивляется и пытается заставить Вас повернуть назад.*

*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**