**СВОБОДА ОТ НЕГАТИВНОГО ПРОШЛОГО. Практикум.**

(интернет-тренинг)

*Объявление:*

*Меняю старые калоши на трехмачтовый корабль с алыми парусами.*

В глубинах памяти человека всегда остается его прошлое – плохое и хорошее. Психологами замечено, что именно негативная информация имеет тенденцию храниться в человеческой памяти длительное время, разрушая при этом его духовный потенциал.

Что вы получаете, постоянно прокручивая в голове воспоминания о тяжелых, травматических событиях прошлого?

1. Болезни на почве хронического стресса.
2. Искажение характера (желчность, гневливость, обидчивость, комплекс неполноценности и пр.)
3. «Воспитательный процесс жизни» - полосу неудач, нарастание проблем в значимых сферах жизни, ухудшение отношений с окружающими людьми.
4. Программирование подобного будущего.

Незавидный список, правда?

Кажется, что достаточно выяснить отношения между людьми и ликвидировать какие-либо материальные предметы, напоминающие о негативном прошлом – и всё сразу станет на свои места, жизнь потечет в новом русле, сопровождаемая только позитивными моментами. К сожалению, этого мало. Огромное значение имеет степень проработанности негативных ситуаций прошлого в нашем подсознании, которое имеет свойство очень долго удерживать в себе ранящую душу информацию.

Негативные переживания, если с ними не работать, никуда не уходят, оставаясь внутри нас. Они – черная дыра для наших жизненных сил. Многие люди не могут идти по жизни легко, радоваться каждому дню только потому, что у них нет энергии, а это она дает состояние радости и полноты жизни. Чтобы изменить свою жизнь к лучшему, нужно очиститься от накопленных ранее негативных переживаний и не накапливать новых.

***Что сделаем на вебинаре?***

* Выявим устремления и повысим самооценку.
* Проработаем прошлые негативные переживания и научимся управлять эмоциями, возникающими в настоящем.
* Восстановим внутреннюю энергетику.

*Друзья! Вести тренинг буду я, Хумарян Екатерина, студентка 4 курса ФДО МГППУ. Напомню, что в прошлом году перед защитой курсовых 3 курса у нас с вами была интернет-конференция, на которой выступала и я с темой работы с негативными переживаниями. Материал оказался для вас интересным. Теперь он расширен и дополнен. Так получился этот тренинг-практикум «Свобода от негативного прошлого» (анонс был в ноябре 2012 г.)*

*Занятия будут проходить* ***в онлайн режиме*** *в комнате конференции* ***14, 20 и 28 апреля*** *по вечерам (время уточняется).*

*Участникам просьба зарегистрироваться:* [*https://docs.google.com/a/fdomgppu.ru/spreadsheet/ccc?key=0AvKkYRKlnTLmdDdFblZxWF9xdnlMZHgyUVBTTUU1Tnc#gid=8*](https://docs.google.com/a/fdomgppu.ru/spreadsheet/ccc?key=0AvKkYRKlnTLmdDdFblZxWF9xdnlMZHgyUVBTTUU1Tnc#gid=8)

Приглашаем всех желающих!