

**СВОБОДА ОТ НЕГАТИВНОГО
ПРОШЛОГО. Практикум.**

14, 20, 28
апреля 2013 г.

*Ведущая: студентка 4 курса
ф-та ДО МГППУ
Хумарян Екатерина
Научный руководитель: кин, проф.
Айсмонтас Бронюс Броневич*

СТРУКТУРА ИНТЕРНЕТ-ТРЕНИНГА

- Вводная часть. Идеология, рекомендация литературы для работы над собой.



Занятие №1. Учимся любви к себе

- Мотивируем себя. Выявляем желания и создаем для них «Карту Сокровищ».
- Мы достойны получить то, что желаем! Поднимаем самооценку.



Занятие №2. Стираем негативное прошлое



Стереть
прошлое

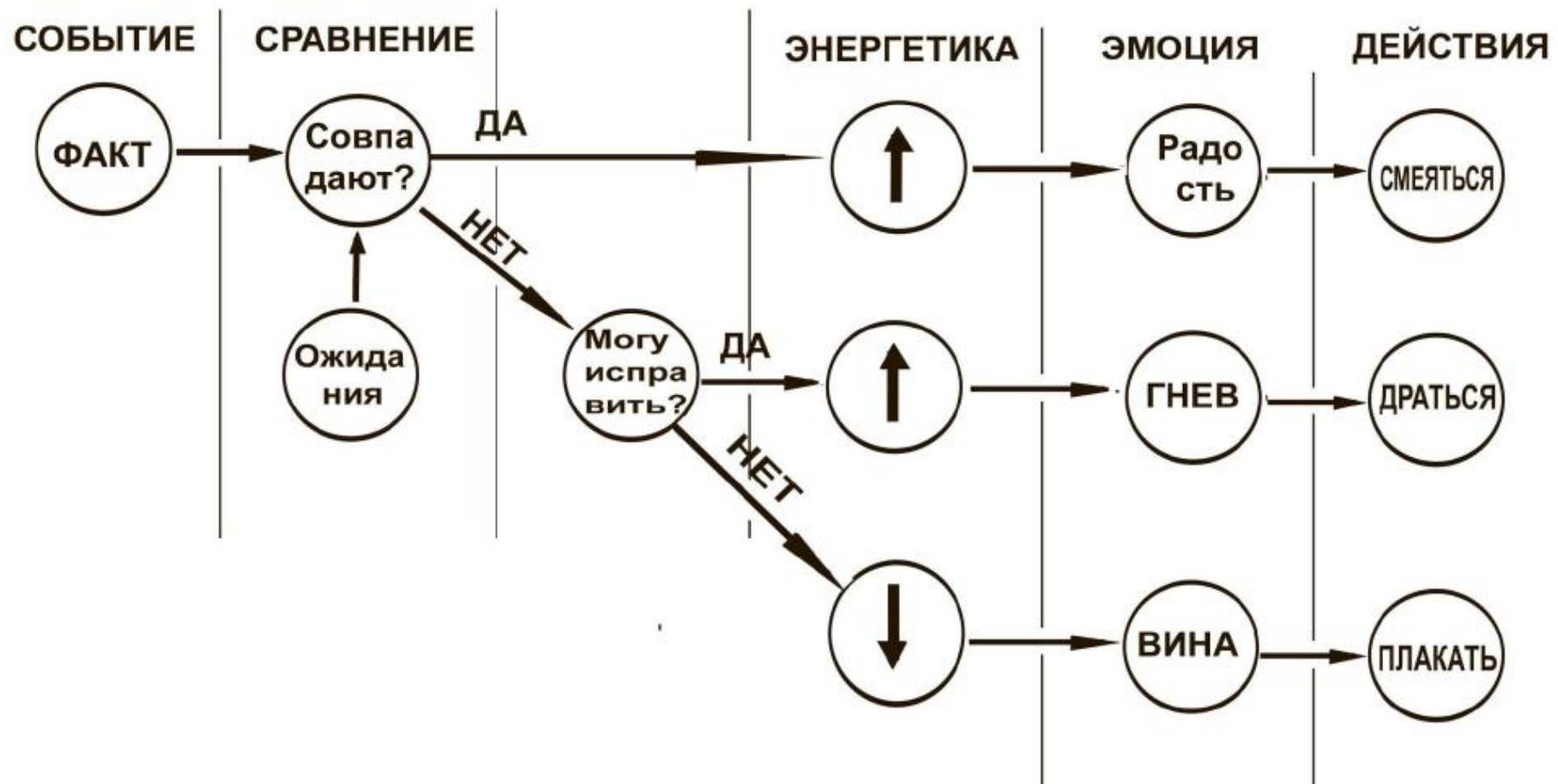
- Отпускаем прошлое. Прорабатываем прошлые негативные переживания: анализируем и прощаем.
- Управляем собой. Работаем с негативными эмоциями, возникающими в настоящем. Радуемся и видим совершенство.

Занятие №3. Заряжаемся энергией

- Пополняем жизненные силы. Останавливаем бег мыслей и снимаем внутреннее напряжение.



Схема возникновения эмоций



Обычно люди подавляют свои обиды (загоняют внутрь) или выплескивают их на окружающих в виде претензий. **Первое разрушает человека изнутри. Второе разрушает его отношения с окружающими.**

Все наши негативные переживания создают в теле определенные **эмоционально заряженные блоки**

- ➡ факт
- ➡ сравнение
с ожиданиями
- ➡ расхождение
- ➡ возбуждение
- ➡ запрет на выражение
- ➡ успокоение
и сохранение энергии



«Внутренний дракончик»



Эмоциональный блок – это часть ваших жизненных сил, запасенных, в виде телесного зажима в какой-то части тела, для борьбы против конкретного «врага».

Поначалу маленький «дракончик», который всегда готов пойти и напасть на того, кто ведет себя неправильно, вырастает в «настоящего дракона»: один огромный эмоциональный блок перехватывает управление вами.

На подсознательном уровне все мы умеем улавливать излучения других людей и бессознательно реагировать на них.

Даже если мы скрыли свою эмоцию под маской доброжелательности, тело другого человека почувствует наше нападение и тоже автоматически перейдет в возбужденное защитное состояние.



Последствия:

- ✿ Искажение характера (желчность, гневливость, обидчивость, комплекс неполноценности и пр.)
- ✿ Болезни на почве хронического стресса
- ✿ «Воспитательный процесс жизни» (по А.Г.Свияшу) – полоса неудач, нарастание проблем в значимых сферах жизни, ухудшение отношений с окружающими людьми

Движение по жизни как в воде – чем больше накапливается негативных переживаний, тем выше уровень воды и тем сложнее в ней двигаться.

- ✿ Программирование подобного будущего

*Существует ли способ
избавиться от тяжелых мыслей
о негативном прошлом
навсегда?*

***"Ваша клетка только
в Вашей голове. Вы
в любой миг можете
выйти из этой клетки".***



Ждем Вас на тренинге!