



Упражнения на ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ

Выделите 5 минут на каждое упражнение. Ведите график (см. вторую страницу), в котором сможете отмечать, какие упражнения вы сделали сегодня, как и на прошлой неделе.

1. Визуализация

Выберите черту или качество вашей личности, что-то чем вы не обладаете. Если качеств несколько, составьте список, в дальнейшем вы сможете прорабатывать их по очереди, в том числе и другими техниками. Для этого упражнения выберите одно качество или черту и визуализируйте, что вы им уже обладаете. Визуализируйте все последствия того факта, что у вас есть это качество.

2. Посадка семян

Зароните зерно того, что у вас есть это качество. Вибрируйте и чувствуйте, что у вас уже есть эта черта/качество/характеристика. Представьте, как это было бы - почувствовать ее. Зароните зерно этого чувства.

3. Визуализация

Визуализируйте себя, делающим упражнения. Визуализируйте, насколько вы дисциплинированы, что у вас есть достаточно осознанности, чтобы делать эти упражнения каждый день. Представьте, что вы прямо рождены для этого и эти упражнения дают вам сказочный эффект.

4. Размышляйте над мыслью.

Перепишите 6 законов на отдельный лист от руки в личной формулировке и сосредоточенно размышляйте над каждой из них: "Мои мысли - это реально действующие силы.", и так далее. Используйте для этого шаблон на третьей странице, держите эти законы на видном месте для ежедневной работы.

5. Размышляйте над мыслью.

"Моя способность думать мысли по моему выбору и есть моя власть создавать мою жизнь. У меня есть сила думать любые мысли по моему выбору."

6. Самонаблюдение.

Несколько раз в день, спрашивайте себя: Что я чувствую? О чем я думаю?

7. Прополка негативных мыслей в течение дня.

8. Перечитывайте свои заметки каждый день.

Хорошей недели, продуктивной недели, интересной недели!



График упражнений

Отмечайте галочкой упражнения, которые вы проделали

2 НЕДЕЛЯ	ДЕНЬ 1	ДЕНЬ 2	ДЕНЬ 3	ДЕНЬ 4	ДЕНЬ 5	ДЕНЬ 6	ДЕНЬ 7
Упражнение 1. Визуализация черты или качества личности							
Упражнение 2. Посадка семян черты или качества личности							
Упражнение 3. Визуализация меня, выполняющим упражнения							
Упражнение 4. Сосредоточенное изучение законов, переписанные от моего имени							
Упражнение 5. Сосредоточенное размышление: <i>"Моя способность думать мысли - это моя способность создавать мою жизнь. И у меня есть сила думать любые мысли по моему собственному выбору"</i>							
Упражнение 6. Самонаблюдение несколько раз в день: Что я чувствую? Что я думаю?							
Упражнение 7. Выпалывание негативных мыслей в течении дня							
Упражнение 8. Перечитывание заметок							



Напишите от руки все законы разума от своего имени