



## Упражнения на ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ

Выделите 5 минут на каждое упражнение. Ведите график (см. вторую страницу), в котором сможете отмечать, какие упражнения вы сделали сегодня, чтобы наблюдать за своим прогрессом.

1. Изучение 6 законов разума.  
Запишите 6 законов от руки на одном листе бумаги, используйте шаблон на третьей странице. Сосредоточенно изучайте эти законы разума. Записывайте свои инсайты, наблюдения, новые осознания.
2. Изучение каждого закона.  
Каждый день выбирайте по закону. Сосредоточьтесь на изучении одного закона. Возвращайте свой разум, когда он будет "уплывать".
3. Сосредоточенное наблюдение за утверждением.  
"В моем распоряжении есть удивительный мощный инструмент, который меняет мою жизнь по мере того, как я изучаю его".
4. Сосредоточенное наблюдению за фактом.  
"Мои личные вибрации определяют те события и ситуации, которые случаются со мной. Мои мысли и убеждения создают мою личную вибрацию".
5. Самонаблюдение.  
Выполняйте это упражнение несколько раз в день. Просто наблюдайте за своими мыслями. Просто остановите все, что вы делаете, наблюдайте за своими мыслями и не оценивайте себя. Наблюдайте все реакции и мысли, как они проходят сквозь вас.
6. Выпалывайте негативные мысли.  
Используйте любую из 4х техник или их комбинации: отрезание, наблюдение, преувеличение, противопоставление. Делайте это в течении дня.
7. Перечитывайте свои заметки каждый день.

Самое важное - постоянная работа, выполнение заданий. Информация - только половина формулы успеха. Вы должны делать упражнения, чтобы добиться того, что вы хотите. Просто делайте эти упражнения каждый день.

Прекрасной и продуктивной недели!



# График упражнений

Отмечайте галочкой упражнения, которые вы проделали

1 НЕДЕЛЯ	ДЕНЬ 1	ДЕНЬ 2	ДЕНЬ 3	ДЕНЬ 4	ДЕНЬ 5	ДЕНЬ 6	ДЕНЬ 7
Упражнение 1. Сосредоточенное изучение 6 законов разума							
Упражнение 2. Сосредоточенное изучение одного из законов разума							
Упражнение 3. Сосредоточенное наблюдение: <i>"В моем распоряжении есть удивительный мощный инструмент, который меняет мою жизнь по мере того, как я изучаю его"</i>							
Упражнение 4. Сосредоточенное изучение: <i>"Мои личные вибрации определяют те события и ситуации, которые случаются со мной. Мои мысли и убеждения создают мою личную вибрацию"</i>							
Упражнение 5. Самонаблюдение за вашими мыслями, несколько раз в день							
Упражнение 6. Выпалывание негативных мыслей в течении дня							
Упражнение 7. Перечитывание заметок							



# 6 законов разума

Напишите от руки все законы разума и держите их на видном месте

