



Упражнения на ПЯТУЮ НЕДЕЛЮ

5 минут на каждое упражнение с отметками в привычном графике, который вы найдете на второй странице.

1. Импринтинг (Впечатывание)

Впечатайте: "Мое подсознание - это мой партнер в достижении успеха." Используйте аффирмации и сосредоточенное наблюдение. Повторяйте упражнение снова и снова. Запишите все открытия и наблюдения, которые вы сделаете.

2. Изучите свои убеждения

Четко представьте свои цели в жизни. Несколько раз в день спрашивайте себя: "Какое ограничивающее убеждение сдерживает меня от того, чтобы двигаться вперед?" Возможно, вы не сможете сразу дать ответ. А потом задайте себе второй вопрос: "Что я собираюсь с этим делать?" Не принимайте ограничивающие убеждения, как должное.

Подумайте, как новые убеждения помогут вам достичь своих целей. Какие именно убеждения помогли бы вам в достижении ваших целей? Измените вашу модель реальности, изменив ограничивающие убеждения. Напишите свои новые убеждения от руки на отдельном листе, используя шаблон на третьей странице, и держите их на видном месте.

3. Такова жизнь!

Каждый раз говорите это себе, когда происходит что-то хорошее. Так же можно проговаривать «Такова МОЯ жизнь!». Интегрируйте это во все сферы своей жизни:

- Используйте хэштег в социальных сетях #ТаковаЖизньПоКехо, чтобы делиться радостными моментами.
- Вы можете сделать альбом или коллаж счастливых моментов и под каждым фото написать «Такова жизнь!»

4. Пересмотр

Прочитайте заметки, которые вы делали во время первых четырех сессий и выберите технику или несколько техник, которые вы будете практиковать на этой неделе, продолжая воплощать свои цели.

Продуктивной и захватывающей недели!



График упражнений

Отмечайте галочкой упражнения, которые вы проделали

5 НЕДЕЛЯ	ДЕНЬ 1	ДЕНЬ 2	ДЕНЬ 3	ДЕНЬ 4	ДЕНЬ 5	ДЕНЬ 6	ДЕНЬ 7
Упражнение 1. Аффирмация: <i>"Мое подсознание - это мой партнер в достижении успеха"</i>							
Упражнение 2. Самонаблюдение: <i>"Какое ограничивающее убеждение сдерживает меня от того, чтобы двигаться вперед?"</i>							
Упражнение 3. Когда со мной происходит что-то хорошее, я говорю себе: <i>"Такова жизнь!"</i>							
Упражнение 4. Практика техник, которые я уже знаю							

