

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
- 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!

они проходят сквозь вас.

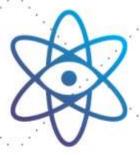
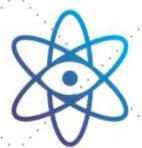


График упражнений

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:							
"B моем распоряжении есть удивительный							
мощный инструмент, который меняет мою							
жизнь по мере того, как я изучаю его"							
Упражнение 4.							
Сосредоточенное изучение:							
"Мои личные вибрации определяют те							
события и ситуации, которые случаются со мной. Мои мысли и убеждения создают мою							
мной. Мой мысла и удеждения создают мою личную вибрацию"							
Упражнение 5.							
Самонаблюдение за вашими							
мыслями, несколько раз в день							
Упражнение 6.							
Выпалывание негативных мыслей в							
течении дня							
Упражнение 7.							
Перечитывание заметок							
•							



7 6 законов разума

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

