



## Упражнения на ЧЕТВЕРТУЮ НЕДЕЛЮ

Выделите 5 минут на каждое упражнение. Как всегда, делайте отметки в графике на второй странице.

1. **Сосредоточенное наблюдение**  
Каждый день сосредотачивайтесь на том, что ваше подсознание является вашим партнером в достижении успеха. Дайте своему подсознанию очень четкие картинки. Каждый день сосредоточенно наблюдайте силу своего подсознания и записывайте полученные в процессе открытия в журнал наблюдений.
2. **Сосредоточьтесь, Повторяйте, Отпустите**  
Тренируйте 3 шага получения ответов от вашего подсознания. Выберите сферу жизни, в которой вы хотели бы получить ответы или решения.
  - Сосредоточьтесь на том, что ответы уже сейчас существуют внутри вас
  - Повторяйте себе: "Я знаю ответ на вопрос \_\_\_\_" (тема, в которой вы бы хотели получить ответы). Используйте аффирмации, подтверждающие силу вашего подсознания.
  - Отпустите себя, отдавшись вере и убежденности, что внутри уже есть ответ.
3. **Выберите привычку, которая уже не идет вам на пользу**  
Найдите негативную ментальную привычку и измените ее. Изменяйте ее путем воплощения ее противоположности. Ищите любое проявление негатива и превращайте его во что-то позитивное. Когда мы меняем то, как мы думаем о себе и других, мы меняем наши вибрации.
4. **Создайте новый образ самих себя**  
Примите на себя ответственность создать новый образ самих себя. Мантра: "Я стану таким, как я постоянно думаю о себе". Каким вы хотите стать? Выберите черту личности, которую вы бы хотели приобрести. Будьте смелыми и решительными. Помните, вы не ограничены реальностью вашего прошлого.
5. **Перепишите свои цели.**  
Сделайте свои цели более масштабными! Позвольте себе хотеть большего! Перепишите свои цели от руки на отдельный лист, используя шаблон на третьей странице. Повесьте этот лист на самое видное место. Можно подкрепить свои цели картинками, подойдут картинки из интернета, из журнала, открытки и т.д. Это единоразовое задание, главное держать цели на виду.

Прекрасной и креативной недели!



# График упражнений

Отмечайте галочкой упражнения, которые вы проделали

4 НЕДЕЛЯ	ДЕНЬ 1	ДЕНЬ 2	ДЕНЬ 3	ДЕНЬ 4	ДЕНЬ 5	ДЕНЬ 6	ДЕНЬ 7
Упражнение 1. Сосредоточенное наблюдение: мое подсознание является моим партнером в достижении успеха							
Упражнение 2. "Я знаю ответ на ..."							
Упражнение 3. Изменение мыслительных привычек							
Упражнение 4. Создание нового образа себя. "Я стану таким, как я постоянно думаю о себе"							



Перепишите свои цели и сделайте их масштабней!

[illegible]