



Упражнения на ТРЕТЬЮ НЕДЕЛЮ

На этой неделе не ограничиваемся пятью минутами на упражнения, какие-то упражнения потребуют меньше времени, какие-то больше. Не забудьте отмечать в графике, какие упражнения вы сделали сегодня. График вас ждет на второй странице.

1. Визуализация

Выберите черту или качество вашей личности, что-то, чем вы не обладаете. Вы можете выбрать новую черту, из списка, который делали на прошлой неделе или остановиться на той же черте, для более глубокой проработки. Посвятите 5 минут тому, чтобы высаживать семена и визуализировать, что у вас уже есть это качество. Растворитесь в этом представлении. Соедините чувства и образы. Работайте над выбранным качеством на протяжении всей недели.

2. Аффирмация

Используйте аффирмацию, что вы УЖЕ такой человек. Напишите свою аффирмацию и проговаривайте ее периодически в течение дня.

3. Воплощение

Проект по вашему выбору. Выберите что-то, что вы бы хотели воплотить, создать в вашей жизни НА ЭТОЙ НЕДЕЛЕ. Прodelывайте это каждый день на протяжении 10 минут, используя посадку семян и визуализацию.

4. Признание

Составьте список из как минимум 15-20 успешных достижений, которых вы добились. Начинайте со слов «Я признаю, что я...». Читайте список и признавайте свои заслуги в течении 5 минут каждый день. Так вы создаете вибрацию успеха в себе.

5. Общая визуализация

Уделите 3-5 минут в день тому, чтобы визуализировать все аспекты вашей жизни, прорабатывая: здоровье, карьеру, отношения, и т.д.

6. Выпалывайте негативные мысли.

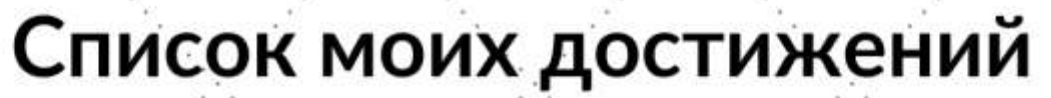
Чудесной недели!



График упражнений

Отмечайте галочкой упражнения, которые вы проделали

3 НЕДЕЛЯ	ДЕНЬ 1	ДЕНЬ 2	ДЕНЬ 3	ДЕНЬ 4	ДЕНЬ 5	ДЕНЬ 6	ДЕНЬ 7
Упражнение 1. Визуализация и посадка семян черты или качества личности							
Упражнение 2. Аффирмация, что я уже такой человек							
Упражнение 3. Воплощение проекта по моему выбору							
Упражнение 4. Признание моих достижений							
Упражнение 5. Визуализация в целом, всех аспектов моей жизни							
Упражнение 6. Выпалывание негативных мыслей в течении дня							



Начните писать со слов "Я признаю, что я...".

[illegible]