

Джон Кехо "Подсознание может всё"

Область жизни, в которой есть сложности: _____

мои убеждения по этому поводу:	это убеждение меня тормозит?(да/нет)	если тормозит, напишите новое позитивное утверждение
1 _____	_____	_____
2 _____	_____	_____
3 _____	_____	_____
4 _____	_____	_____
5 _____	_____	_____
6 _____	_____	_____
7 _____	_____	_____
8 _____	_____	_____
9 _____	_____	_____
10 _____	_____	_____
11 _____	_____	_____
12 _____	_____	_____
13 _____	_____	_____
14 _____	_____	_____
15 _____	_____	_____

Выберите одно позитивное утверждение, которое будете внедрять в подсознание _____
(можно не более двух за раз)

Что нужно делать: думать, повторяя утверждение про себя и размышлять, почему оно верно. Так каждый день по 5 минут.
(искать подтверждение правоты позитивного убеждения в жизни)

Для того, чтобы эффект от нового убеждения укоренился в мозгу, должно пройти от одного до трех месяцев.

Трекер для отслеживания:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	31 32 33 34 35 36 37 38 39 40	61 62 63 64 65 66 67 68 69 70
11 12 13 14 15 16 17 18 19 20	41 42 43 44 45 46 47 48 49 50	71 72 73 74 75 76 77 78 79 80
21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	51 52 53 54 55 56 57 58 59 60	81 82 83 84 85 86 87 88 89 90

О ЧЕМ СЛЕДУЕТ ПОМНИТЬ, УТВЕРЖДАЯ

1. Необязательно верить в то, что утверждаете. Не думайте об этом, просто повторяйте утверждение.
2. Утверждение всегда должно быть позитивным.
Оформите его в виде утвердительного, а не отрицательного предложения.
3. Утверждение должно быть кратким. Оно сродни мантрам: короткое и простое высказывание, которое нетрудно произнести и повторить (не более чем из десяти слов).
4. Повторять утверждение надо ежедневно по 5 минут, на протяжении 90 дней.