

ПЕРВОЕ ЗАНЯТИЕ ШКОЛА РАДОСТИ

Добро пожаловать в новый мир!
Мир Радости, счастья и исполнения желаний!!!!



НАПОЛНИСЬ ЭНЕРГИЕЙ РАДОСТИ.
ВЕРНИ КРАСКИ В СВОЮ ЖИЗНЬ!



СПОСОБЫ НАПОЛНЕНИЯ ЭНЕРГИЕЙ (ВЫБЕРИ МИНИМУМ 3)

- Питание (сыроедение, вегетарианство, посты, диета и пр.)
- Очищение организма (баня, чистки, очищающая диета и пр.)
- Вода (восстановление водного баланса)
- Природа (регулярные прогулки на свежем воздухе)
- Дружба
- Любимое дело
- Режим, ведение ежедневника
- Энергетические практики
- Дыхательные практики
- Медитации
- Нахождение в моменте «Здесь и сейчас»
- Добрые дела
- Практики молчания
- Благодарность (состояние изобилия)
- Вдохновение (подключение к источнику)
- Положительные эмоции (радость, счастье)

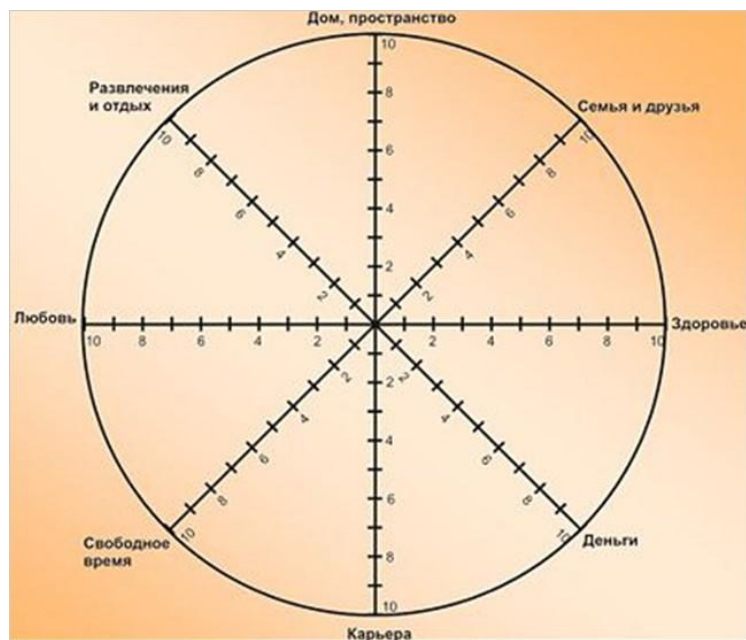
ОПРЕДЕЛЯЕМ ЦЕЛЬ. ФОРМИРУЕМ НАМЕРЕНИЕ



ВНИМАНИЕ НАЧАЛОСЬ!!!!



КОЛЕСО ЖИЗНЕННОГО БАЛАНСА. УПРАЖНЕНИЕ 1.



Схема

Пример

ОПРЕДЕЛЯЕМ КАРТУ НАШЕГО МИРА! УПРАЖНЕНИЕ 2

- я это-
- радость это-
- счастье это-
- здоровье это-
- любовь это -
- Бог это -
- жизнь это -
- энергия это -
- -женщины это -
- - мужчины это -
- - люди это -
- семья это -
- - мир это -
- - безопасность это -
- - деньги это -
- - успех это -

СОСТАВЛЯЕМ СПИСОК КОРРЕКТИРОВОК. УПРАЖНЕНИЕ 3

- У меня нет денег
- У меня болит...
- Я одинок
- У меня нет энергии
- У меня нет друзей
- У меня не хватает времени
- У меня толстая попа 😞
- У меня много денег
- Я здоров(а)
- Я любим(а)
- Я супер-энергичен (а)
- У меня много друзей
- У меня шикарная подтянутая и упругая попа 😊

АФФИРМАЦИИ

- Я счастлив(а), что имею 3 источника дополнительного дохода.
- Я в восторге от своей спортивной фигуры.
- У меня упругая, ровная, здоровая кожа.
- Я легко двигаюсь в своем стройном теле.
- Деньги легко приходят в мою жизнь.
- Мои мечты исполняются!
- Все происходит вовремя. (для опаздывающих)
- Мне всегда есть место для парковки.
- Возвращаться - хорошая примета!

АФФОРМАЦИИ

- Почему я здоров(а)?
- Почему я богат(а)?
- Почему я счастлив(а)?
- Почему у меня много друзей?
- Почему у меня много денег?
- Почему я любима?
- Почему я молод(а)?
- Почему у меня есть новый телефон?
- Почему у меня новый автомобиль Ниссан...?
- Почему у меня стройное тело?

ПРОДОЛЖАЕМ ОХОТИТЬСЯ ЗА
РАДОСТЯМИ!!!! ЦЕЛЬ - 25!



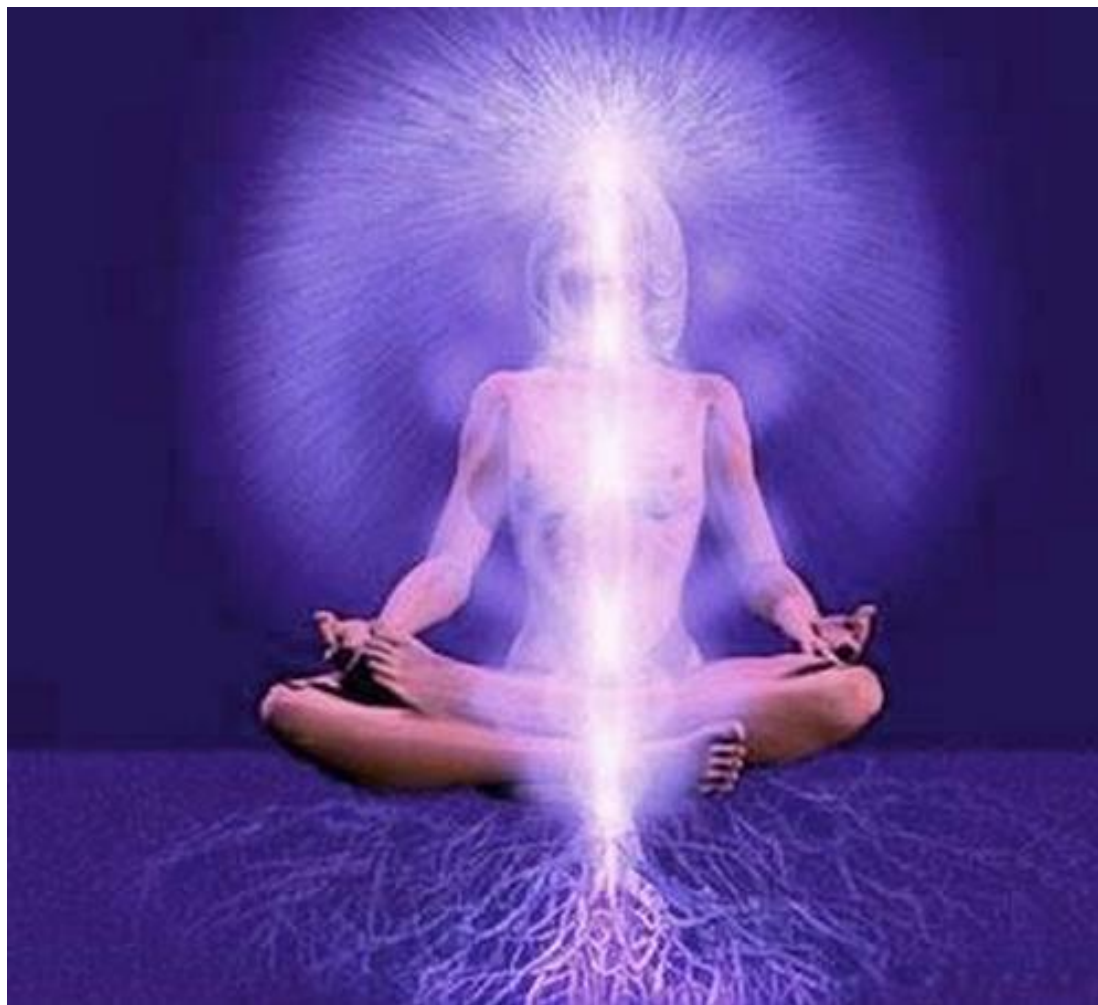
НАПОМИНАЛКИ!!!



ЕЖЕДНЕВНО ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ПРАКТИКА!!!



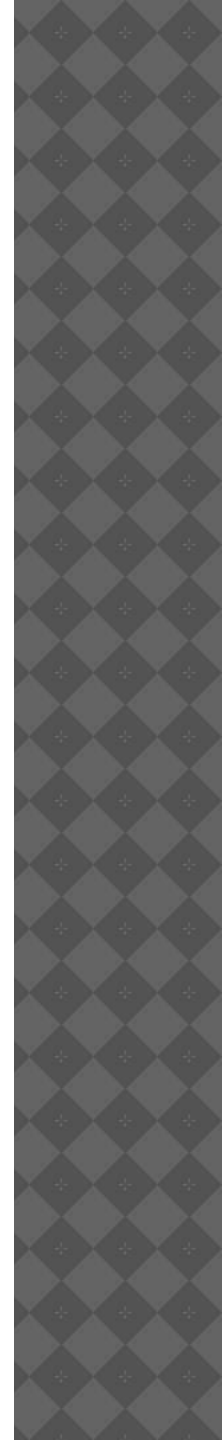
ИСПУГАЛИСЬ? ШУТКА, ТАК НЕ
НАДО! 😊 НАДО ТАК:



СОГЛАСОВАНИЕ

- Я осознаю и признаю ум моей головы, все мои мысли, осознанные и неосознанные в данный момент и даю этому достойное место!
- Я осознаю и признаю ум моего сердца, все мои чувства и эмоции и даю этому достойное место!
- Я осознаю и признаю ум моего тела, все мои состояния и инстинкты и то, что в данный момент я нахожусь в полной безопасности!

ПРАКТИКА ДАРЕНИЯ



ПРАКТИКА НАПОЛНЕНИЯ ЛЮБОВЬЮ



ДРУГИЕ ЗАДАНИЯ

- Добавляемся в скайп-группу!
- Добавляемся в группу в Фейсбуке!
- Пьем воду (не менее 1,5 литров в день)!
- Стараемся ложиться до 23-00!
- Спим не менее 7 часов!
- Регулярно делаем упражнения и ДЗ!
- Охотимся за радостями!
- Улыбаемся!!!!!!
- Ведем себя как будто мы Здоровы, радостны, счастливы!!!!