

**Живите осознанно!**

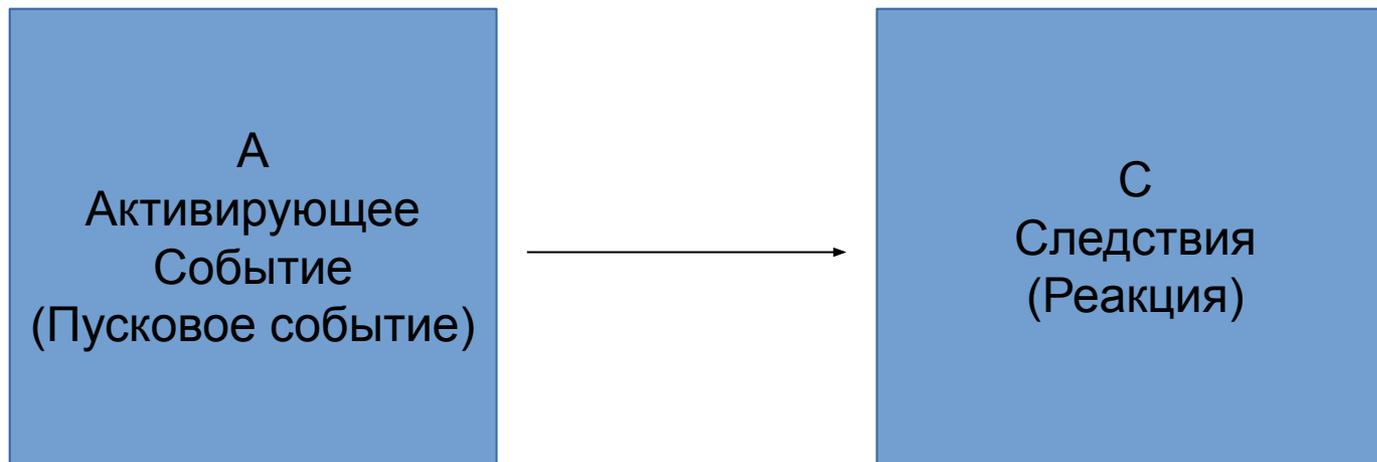
# Что управляет нашей жизнью?



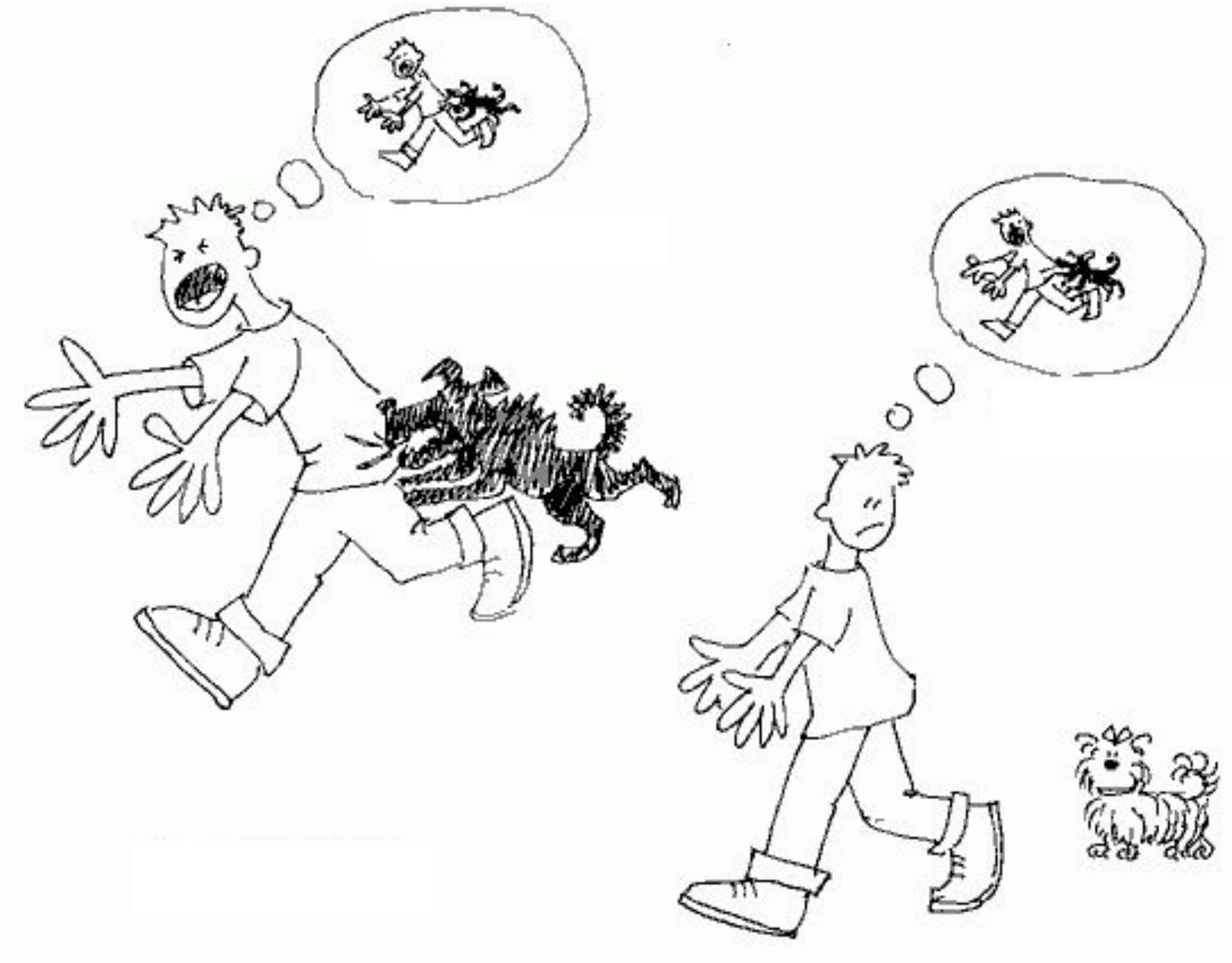
# Соотношение сознательного и бессознательного поведения



# Механизм работы бессознательных реакций (БР)



# Формирование отрицательной БР



# Главное отличие

- Сознательное поведение отвечает на вопрос «Зачем?»
- Бессознательное - на вопрос «Почему?»

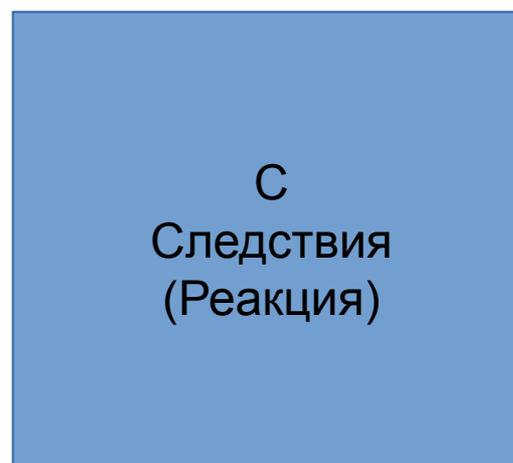
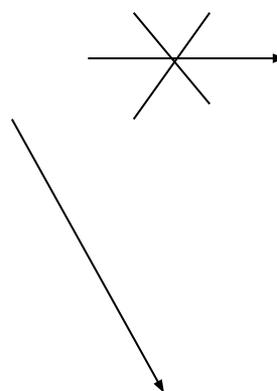
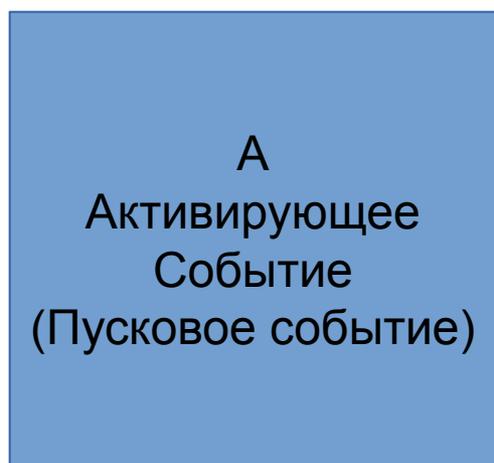
# Механизм осознанности

## Действуйте осознанно!

1. Найти активирующее событие, найти отличие.

2. Осознать отсутствие опасности, программу действий

3. Проявить осознанное поведение вместо бессознательного



# Спасибо за внимание!

- Вопросы?