

Как забыть человека и перестать думать о нем



2 Тема:

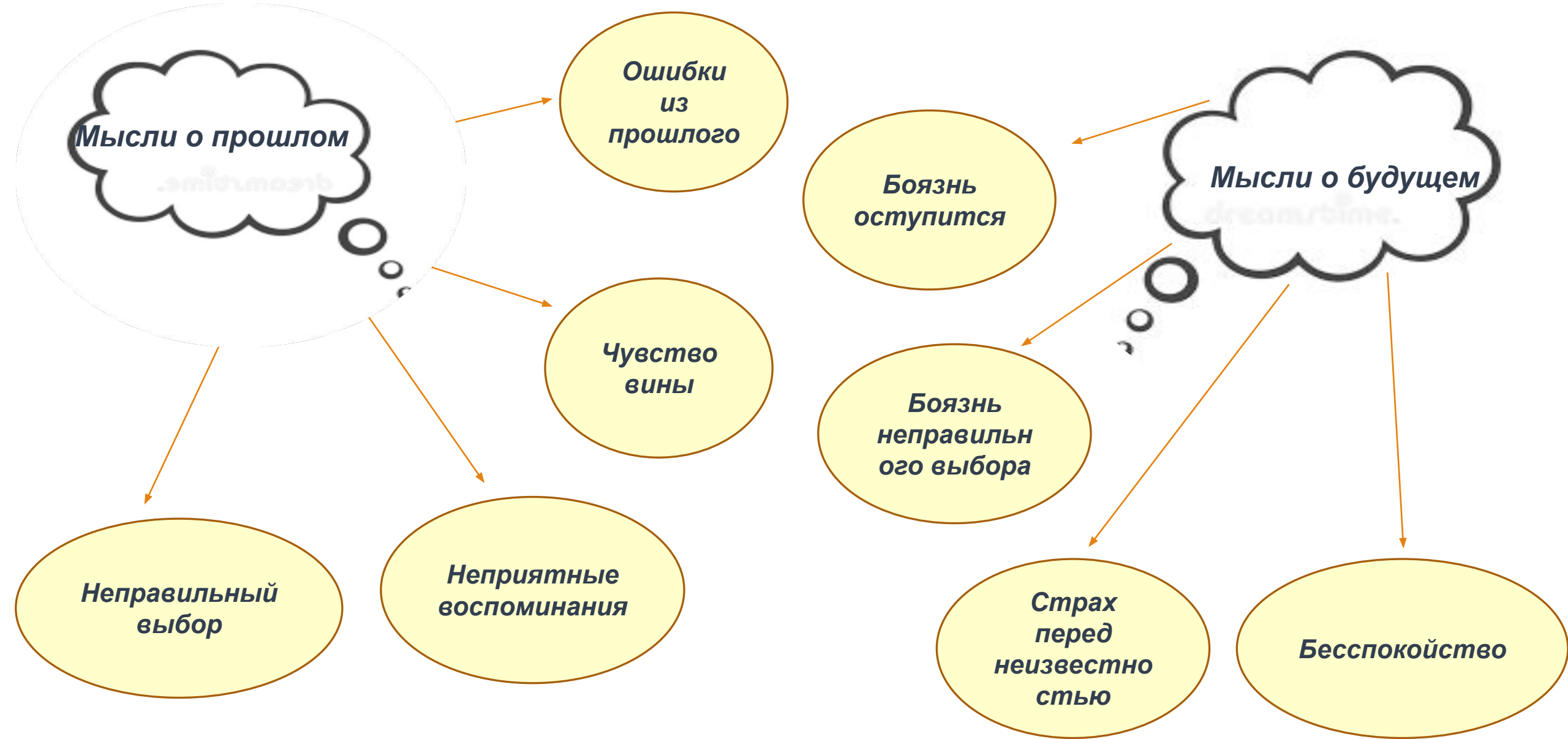
***Как справиться с
негативными мыслями в
голове.***



***Вы чаще думаете о прошлом,
о том что было?***

***Или о будущем, о том что
будет?***

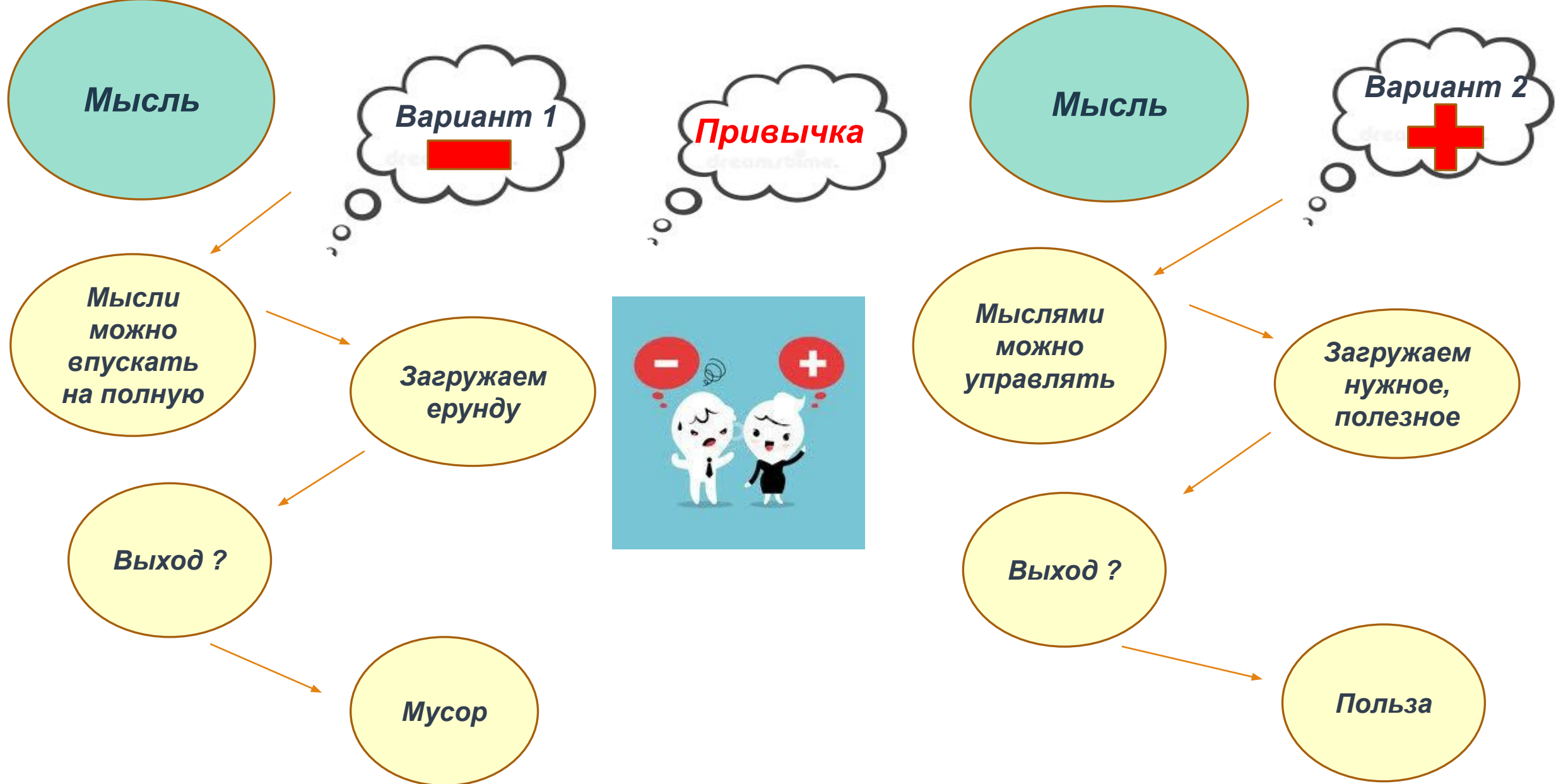
Мысли о прошлом и будущем



Мысли о прошлом и будущем

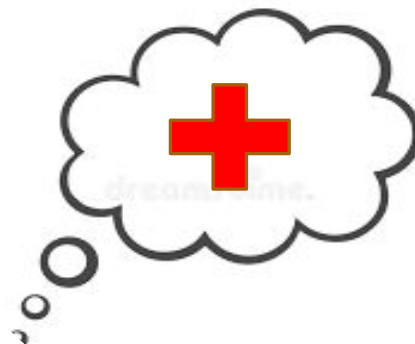


Мысли о прошлом и будущем



Позитивные и негативные мысли.

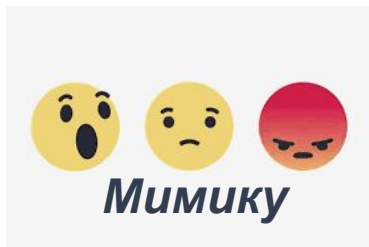
***Мы сами своими мыслями
создаем нашу реальность.***



***Под какую задачу мы думаем о плохом?
На какую цель это работает?***

Как перестать думать о плохом

Как на эти сферы влияют наши мысли?



Эмоции



Отношение к миру



События



Настроение

Отношение к себе



*Мир подобен зеркалу,
в котором отражается истинная суть человека.*

Окружение



Мы есть то, что и кто нас окружает

1. На что влияют наши мысли.

Как влиять что бы думать позитивно?



Мимика

улыбка



Тело

осанка



События

плюсы?

спорт

Im laky

музыка?



Настроение

я люблю

Отношение к себе



Мир подобен зеркалу, в котором отражается истинная суть человека.

Окружение



Мы есть то, что и кто нас окружает

кто, что?

чистота

внимание

мир добр



Отношение к миру

дыхание

расслабление



радость грусть злость
удивление страх спокойствие

Эмоции

2. Научитесь влиять.

Как управлять:

1



Я живу сегодняшним днем, значит фокус мыслей на настоящем. Благодарность миру.

2



Я знаю чего я хочу. Я знаю для чего я живу.

3



Я знаю чего я точно не хочу.






4



Что зависит от меня? Что сегодня я могу сделать для себя?



На все эти задания у вас уйдет максимум 15-20 минут в день.

-  1. Фокус мыслей на настоящем. Благодарность миру. За что я сегодня благодарна судьбе?
-  2. Пишем на листе бумаги 10 хочю каждое утро.
-  3. Список того, чего я точно не хочу.
-  4. Когда эмоции возникают, используем упражнение «СДУВАЕМ ШАРИК».
-  5. Техника "Стоп" для остановки негативных мыслей.

Домашнее задание на неделю.

Как за 2 минуты привести себя в порядок.

УПРАЖНЕНИЕ «СДУВАЕМ ШАРИК».

Освоим быструю и легкую технику отвлечения от ненужных мыслей.

Техника моментально успокаивает и занимает ровно 2 минуты.

<https://player.vimeo.com/video/260934964?byline=0&badge=0&portrait=0&title=0>

Что делать?

Набираем воздух. Выдыхаем на звук Ф или на звук С.

Сначала ставим себе задачу выдохнуть воздух за 15 секунд, на каждое следующее повторение добавляем по 5 секунд (можно воспользоваться секундомером или помощью напарника).

Важно: воздух должен выходить ровной струйкой, без тряски и дрожи. Вариант - после вдоха задержите дыхание на 8-10 секунд, далее выдыхайте так же аккуратно, без резкого скачка.

УПРАЖНЕНИЕ «СДУВАЕМ ШАРИК».

Техника "Стоп"

- 1. Готовим список из 3–4 самых негативных мыслей и 3–4 мыслей успокаивающих. Успокаивающими могут быть не только мысли, но и воспоминания, фильмы, песни и т. д.**
 - 2. Ловим себя на негативной мысли. Сразу же громко и энергично кричим: "Стоп!" После этого слова тревожная мысль прервется. Начинаем думать об какой-то успокаивающей мысли.**
 - 3. Повторяем всю цепочку: тревожная мысль – команда "стоп!" – замена на утешительную мысль.**
-