

ВТОРОЕ ЗАНЯТИЕ ТРЕНИНГ «ШКОЛА РАДОСТИ»

УЧИМСЯ ПРИНИМАТЬ СЕБЯ И ВСЕ ВОКРУГ



РЕШАЕМ ПРОБЛЕМЫ!

Универсальный решатель проблем v. 1.0



ДВА УРОВНЯ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМ: ВНУТРЕННИЙ И ВНЕШНИЙ.

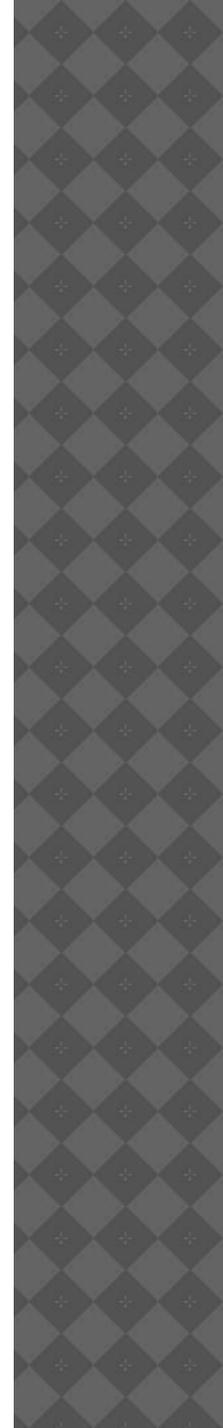
○ Внешний уровень:

1. В чем Ваша проблема?
2. Желаемый результат:
3. Варианты решения: 1.....2.....3.....
4. Выбираем один вариант решения проблемы.
5. Действия - составляем перечень действий ведущих к решению проблемы!
6. Действуем: регулярно, настойчиво, с радостью!!!

ВНУТРЕННИЙ СПОСОБ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМ.

- 1. Определяем проблему.
- 2. Задаем вопрос: что несет нам проблема? Какой урок? Задачу? На что она пытается нам указать, обратить наше внимание?
- Что в себе нам надо увидеть?
- Что я в себе не принимаю?
- Какая скрытая часть личности, качество стремится быть осознанной?
- Практика осознания:
 - - увидеть
 - -наблюдать
 - - провоцировать

ТЕХНИКА ПРИНЯТИЯ ОТ ВАЛЕРИЯ ПОЛЯНИЧКИНА.



ИЗМЕНЯЕМ ОТНОШЕНИЕ К ПРОБЛЕМАМ!

- Проблем нет, есть новые возможности!!!
- Проблема - это игра, условие задачи. Цель - выиграть!
- Проблема - это шанс! Шанс подняться на новый уровень осознания, получить новые бонусы от жизни!
- Проблема - это благо! Без проблем нет роста, нет благополучия, нет развития, нет счастья, нет радости!
- Формула счастья: 90% осуществленных желаний и 10% неосуществленных.

ПРАКТИКА НАПОЛНЕНИЯ ЛЮБОВЬЮ



ВТОРИЧНЫЕ ВЫГОДЫ

- Вторичные выгоды есть всегда и во всем!
- Выявить вторичные выгоды = наполовину решить проблему
- Выявляем вторичные выгоды задавая себе вопросы:
 - - что хорошего несет мне эта ситуация
 - - какую пользу я получаю в результате этой ситуации?
 - - что хорошего я имею оттого, что происходит эта ситуация
- Пробивающий сопротивление (я не знаю) вопрос: Если бы я знал(а) в чем мои вторичные выгоды, что это могло бы быть?
- Выявив вторичные выгоды:
 - записать их,
 - подумать как по другому можно их реализовать,
 - начать реализовывать по другому, ,
 - поблагодарить Болезнь, ситуацию, человека, за то, что позволял(а) получать эти выгоды.

ИТОГИ 2-ГО ЗАНЯТИЯ: СПОСОБЫ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМ:

- Техника дарения
- Посылание любви
- Принятие себя (своих скрытых сторон выявленных проблемой)
- Медитация принятия себя.
- Техники прощения - 3 занятие (людей, ситуаций, себя)
- Выявляем вторичные выгоды и реализуем их по другому.

ДРУГИЕ ЗАДАНИЯ

- Пишем 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!
- Присылаем ДЗ мне в почту!!!
- Охотимся за радостями!
- Улыбаемся!!!!!!
- Ведем себя как будто мы Здоровы, радостны, счастливы!!!!