

Духовная психология Анны Антре

Практические упражнения в подарок

1 часть лекции

1. «Эффективное мышление» Технология успеха

Модели мышления успешных людей (проактивные) и жертв (реактивные)

В нашем интенсиве самое важное - это работа над собой и своими программами в голове, а потому вам следует выполнить несколько проективных упражнений, которые помогут выявить негативные программы в вашем сознании.

1. Уровень 1 (для всех).

Выполните обязательных 3 упражнения и вышлите ответ на письмо со своими осознаниями, инсайтами, выводами после выполнения всех упражнений.

Упражнение 1

Цель этого упражнения увидеть успехи и неудачи, которые бывают в жизни каждого, но не каждый может быть благодарен неудачам, хотя именно они помогают осознать, что ты идёшь в ошибочном направлении , или делаешь что-то совсем не то.

1.1 Напишите в таблице ниже моменты в моей жизни, в которых я достиг успеха или неудачи .

1.2 Подумайте какой опыт был более ценным?

Успех	Неудача
-------	---------

Теперь ответьте на вопрос:

1.3 На что настроены мои «Фильтры восприятия?» то есть куда я отдаю внимание по жизни.

А) Состояние «жертвы» - Реактивная модель, когда мы Реагируем

Б) Проактивная модель. Модель речи, отражающая ваше направление по жизни как творца своей реальности. Или мы создаём или реагируем.

Упражнение 2.

Напишите, что вас волнует сегодня и на что вы имеете влияние в своей жизни.

Круг забот (Что меня волнует сегодня?)	Круг Влияния (На что я имею влияние в своей жизни)

Упражнение 3

Проанализируйте свою речь, какие модели мы используем чаще и что вы при этом чувствуете , ответ также отправьте в ответном письме

РЕАКТИВНАЯ РЕЧЬ НЕГАТИВНАЯ ЭНЕРГИЯ СУЖАЕТ КРУГ ВЛИЯНИЯ !!!	ПРОАКТИВНАЯ РЕЧЬ (ПОЗИТИВНАЯ ЭНЕРГИЯ РАСШИРЯЕТ КРУГ ВЛИЯНИЯ
Я ничего не могу поделать	Посмотрим, какие есть возможности
	Я могу выбрать другой подход.
Вот такой я есть.	Я контролирую свои чувства.

Он так меня раздражает.	Я могу подготовить эффективную презентацию.
Они не согласятся на это.	Я выберу соответствующую реакцию.
Мне придется это сделать.	Я выбираю
Я не могу.	Я предпочитаю.

Какие модели чаще всего вы используете? Быть или иметь? На сколько процентов быть? Насколько иметь?

ИМЕТЬ _____ БЫТЬ

Я был бы счастлив, <i>если бы имел</i> дом, вноссы за который уже выплачены!	я могу быть более терпеливым,
— <i>Если бы только я имел</i> начальника без диктаторских наклонностей...	быть мудрым, быть любящим. Здесь фокусируется на характер.
— <i>Если бы только я имела</i> более терпимых мужа...	<i>Всякий раз, когда мы думаем, что проблема-то там", сама эта мысль и является проблемой</i>
— <i>Если бы я имела</i> более послушных детей...	Мы позволяем тому, что вне нас – "где-то там" – управлять нами.
— <i>Если бы я имел</i> ученую степень...	Это – парадигма изменения "снаружи внутрь", согласно которой мы сможем измениться только после того, как изменится то вне нас.
— <i>Если бы я имел</i> в своем распоряжении больше времени...	

Какие модели чаще всего вы используете? Быть или иметь? На сколько процентов быть?
Насколько иметь?

ИМЕТЬ _____ БЫТЬ

Уровень 2. (Для продвинутых. Выполнять необязательно.)

Упражнение 4

А теперь сделайте диагностику, как все в вашей жизни?

1. Устаревшие цели (потерявшие актуальность) то, что я когда-то хотел, но больше не хочу...

хочу купить вещь, которая больше не нужна

встретить первую и единственную любовь, когда уже жизнь изменилась
--

2. Идеальные цели (некорректные, неконкретные, абстрактные, противоречивые).

слетать в космос

стать президентом мира

стройным без труда

3. Личные (актуальные) цели

Рождаются из зерен желаний, которые завязывают нашу карму

Мои желания:

« Все создается дважды. Это принцип. Однако не всегда первое творение является

результатом осознанного плана, В личных делах, не развивая своего самосознания и не беря на себя ответственность за первое творение, мы позволяем другим людям и обстоятельствам, находящимся вне нашего Круга Влияния, в значительной степени формировать нашу жизнь – по умолчанию . Мы реактивно живем по сценариям, навязанным нам нашей семьей, сослуживцами, планами других людей, давлением обстоятельств, – по сценариям, пришедшим из нашего прошлого, из нашего обучения и условий развития.

Эти сценарии исходят от людей, а не из принципов. Они произрастают из нашей незащищенности, из нашей глубокой зависимости от других, из нашей потребности и одобрении и любви, в принадлежности к социальной группе, в ощущении нашей важности и значимости для других.

Упражнение 5.

А теперь проанализируйте, Что для меня по-настоящему важно? Какие ценности реализую я, исполнив свое желание?

Например, создав своё направления обучения подростков писательским практикам реализую ценность семья, дети и развитие подрастающего поколения.

Эффективное взаимодействие между людьми

Упражнение 6

А теперь определите у себя наличие менталитета недостаточности, определите для себя, насколько у вас преобладает менталитет достатка или недостаточности

Большинство людей запрограммировано сценарием, который я называю Менталитетом

Недостаточности. Такие люди смотрят на жизнь как на процесс поедания одного пирога на всех. И если кто-то отрежет себе больший кусок, то всем остальным достанется меньше.

Менталитет Недостаточности – это парадигма нулевой суммы.

1. Носителям Менталитета Недостаточности бывает очень трудно делиться признанием, доверием, властью или прибылью даже с теми, кто помогает им получать все это.
2. Им также очень трудно бывает испытать искреннюю радость от успехов других людей, – даже, а иногда в особенности, если это члены их же собственной семьи, близкие друзья или коллеги.
3. Когда кто-нибудь удостоивается особого признания или на кого-то обрушивается неожиданная удача или необыкновенный успех, или кто-то сделал открытие, людям с Менталитетом Недостаточности кажется, будто у них что-то отняли.
4. Часто люди с Менталитетом Недостаточности живут с тайной надеждой, что других постигнет неудача, – пусть небольшая, но достаточная, чтобы за их счет можно было сохранить свои позиции. Эти люди постоянно сравнивают и постоянно соревнуются.
5. Все свои усилия они направляют на овладение вещами или другими людьми ради усиления чувства собственного достоинства.
6. Им хочется, чтобы все вокруг плясали под их дудку. Часто они стараются превратить окружающих в себе подобных и собирают вокруг себя одних подхалимов, – тех, кто не смеет им перечить, кто слабее их.
7. Людям с Менталитетом Недостаточности трудно работать в команде, члены которой дополняют друг друга, благодаря своим уникальным качествам. С точки зрения "недостаточников", различия являются признаком нарушения субординации и нелояльности.

Менталитет Достаточности, с другой стороны, проистекает из глубокого внутреннего ощущения собственного достоинства и уверенности в себе. Это парадигма, в соответствии с которой в мире всего хватит на всех. Результатом ее является способность делиться престижем,

признанием, прибылью, правом участия в принятии решений. Открываются новые варианты, альтернативы и возможности для творчества.

Часть 2 Любовь к себе. Любовь к другим

Итак друзья, после первого блока работы с негативными мыслями и программами, которые мы сумели обнаружить, мы рассмотрим 3 важных аспекта для любого из нас

Любовь к себе. Любовь между мужчиной и женщиной, детьми. Любовь к другим.

1. Уровень 1 (для всех).

Тренинг «Женщина – вселенная. Модель гармоничной женщины. Моделирование новой версии себя»

Какая я? Кто я? Нравлюсь ли я себе? Какой я хотела бы стать?

Как построить новую версию себя?

Модели восприятия жизни для женщин, которые формировали нас

Пути направления энергии и почему мы выбираем одиночество и страдание

Достоинство женщины и мужчины. Основные отличия

Истинное предназначение женщины

Ваше видение «женственности» и вселенская модель гармоничной женщины

Точки опоры и Три ведущих сферы для женщины: тело, самореализация, дух

Пять стихий. Женщина, владеющая знаниями 5 стихий – абсолютная реализация женского начала

Шесть точек опоры или полноценный человек. Какие сферы сделают нас счастливыми.

Как правильно направлять энергию и распределять время.

Моделирование новой версии себя.

- специальные техники работы на уровне подсознания,

- техники медитации и трансформации

- техники «смены реальности и перепрограммирования» мозга

- ведические практики и гармоничный выход в созданную модель «Женщины вселенной»

Выполните обязательных 3 упражнения и вышлите ответ на письмо со своими осознаниями, инсайтами, выводами после выполнения всех упражнений.

Упражнение № 1. Я люблю делать...

Напишите в упражнении что вы любите и умеете делать и получаете от этого радость.

Я умею и получаю от этого радость...

Мне нравится быть собой...

Упражнение 2. Проанализируйте Модели восприятия жизни для женщин и мужчин (если вы мужчина, то анализируете, что вы делаете неправильно) .

1. Женщина- хранительница очага. (Славянское, языческое общество Женщина – земля. Мужчина – солнце. Женщина создана для процветания, мужчина для концентрирования и отдачи энергии).

(Модель испокон веков связана с архетипом энергии)

- Я живу в доме, который дал мне муж (+ / -)

- Я готовлю еду, которую дал мне муж (+ / -)

- Я готова промолчать, и сказать свое слово после, в подходящий момент, то есть стать частью мужа (+ / -)

Эта модель основывалась на равенстве и фундаментально отражала развитие общества.
Женщина была рождена достойной:

- жизни;

- красоты и любви;

- хорошего мужа (здорового, сильного, способного обеспечить семью и т.д.);

- соответствующего уровню семьи приданого
- того, что она не может тащить на себе семью, и без мужа не станет полноценной.
- того, чтобы передать свое тело тому, кто будет заботиться о нем (сохранение девственности)
- социальная реализация ограничена (родом, принадлежностью к среде, дворяне, крестьяне и т.д.).

2. Женщина-мать (Христианское искажение)

- Как только родила детей, сразу роль мужчины нивелируется.
- Цель семьи – забота о детях и выживание.
- Нет любви, есть уважение. Мать – главная цель жизни женщины. Высшее предназначение.
- Других задач нет. Секс – плохо, муж нужен только для оплодотворения и выращивания.

3. Женщина – крестьянка. Крепостное право и обезличивание + к модели «Женщина мать» превратили женщину в страдающее существо, ориентированное на:

- терпение, мученичество, страдание;
- материнство, как главная цель, неспособность защитить себя и детей, многодетные семьи;
- рабство в семье; необходимость обслуживать и заботиться;

4. В советское время перекокс с женщины- рабыни переходит в другую крайность – женщина – товарищ.

мужчине партнер, человек, который ориентирован на равноправие на заводе, в труде, в спорте, в школе. Женщина, которая везде может составить конкуренцию и может в конечном счете обойтись без мужчины и партнера, она становится одинока.

5. Феминистка – крайняя версия жизни, подобно Амазонкам. Еще более радикальная тенденция – отказ рожать детей и жизнь для себя.

Кризис феминизма – сегодняшнее состояние людей. Наиболее эффективным способом существования и моделью является модель, которая дублирует вселенский план:

6. Женщина – Земля. Мужчина – солнце.

- Мужчина аккумулирует энергию и создает поток, а женщина принимает энергию.

Женщина принимает энергию и процветает:

Украшает

Сотворяет

Улучшает

Вкладывает

- Равноправие вселенной заключается в разграничении ролей:

- Сила женщины в пятой точке, женский таз – место, которым женщина сильна:

- Роды, здоровое тело. Уважение к телу.

- Возможность занятия любовью, вмещение в себя энергии; С любимым человеком.

Сохранение своей ценности

Для мужчины важно определить, как он воспринимает женщину, и свою роль в мире.

Мужчина счастлив, если он достигает целей, женщина, когда ее любят.

Упражнение 3

Пути направления энергии и определите для себя, какое направление преобладает у вас.

1. Посвятить всю энергию мужу:

(восточные женщины) если муж отвечает взаимностью. (50%)

2. Посвятить себя детям (50%) – дети вырастут некому будет себя посвящать.

3. Посвятить себя родителям (Доказывать, излишне заботиться, строить с ними совместную жизнь). (20 %)

4. Растратить себя на сплетни, переживания об окружающих, ложную благотворительность (помогать другим, не успевая помогать себе);

5. Прожечь жизнь. (0%) деструкция

6. Одиночество. Никто из нас не создан для одиночества.

Почему мы его выбираем:

- Жертва. Чтобы жалели. Отдавали энергию через жалость, внимание к себе привлечь.

- оправдать его карьерой, бизнесом, успехом, самореализацией. (высшая форма эгоизма)

- оправдать моделью наказания (страдание)

- мужененавистничество, однополюе связи;

7. Реализовать предназначение женщины – вселенской женской энергии: (100 %)

- Любить и быть любимой.

- Процветать, реализовываться, развиваться. Цель жизни – развитие и реализация для обогащения мира.

- Желание отдавать. Потребительский подход отсутствует.

- Желание принимать, а не БРАТЬ. (принимаем то, что мужчина способен дать и благодарим, не выставляем условий и не выписываем)

- Быть достойной любви. Быть достойной жизни!!!

Достоинство женщины:

Женское достоинство растет тогда, когда женщину любят. Мужское достоинство растет, когда он достигает цели.

Уровень 2.

Упражнение 4. Напишите Модель гармоничных отношений, ориентируясь на предложенные варианты:

1. Я люблю, (глагол, действие), а это значит:

- Я	(время,

2. Я ценю его (ее) и подчеркиваю следующие качества:

Мне	

3. Я ценю себя и демонстрирую следующие качества:

4. Я хочу разделить с любимым (ой): (счастье, горе, тяготы совместной жизни, проекты и реализацию)

5. Я хочу получить от наших отношений:

6. Я верю, что я достойна(ен) любви! Мне не надо ее заслуживать, она дана мне при рождении, потому что я и есть любовь!

7. Я могу быть сам (а) собой и знаю, что меня любят таким, какой я есть, не деформируют, не пытаются изменить, я чувствую, что расту рядом с человеком, с которым в паре.

Упражнение № 5. Моделирование отношений в семье

<p>Методика усовершенствования, напишите новые модели , применяя перечисленные уже</p>
<p>1. Я учусь договариваться со своими любимыми детьми (мужем).</p>
<p>2. Я выстраиваю здоровые отношения:</p>
<p>2.1 Отказ от манипуляции</p>
<p>2.2 Отказ контролировать и выбор заботиться.</p>
<p>2.3 Отказ от внедрений и поиск уникальных способностей ребенка.</p>
<p>3. Я ставлю во главу угла отношения, а не потребление.</p>
<p>4. Я и мой муж (жена) в центре, наши дети не являются заложниками наших отношений и растут рядом счастливо и свободно.</p>
<p>5. У нас у каждого свое пространство. Есть место, в котором нам хорошо.</p>
<p>6. В нашей семье нет дискриминации. Каждый имеет право на самовыражение. Никто никого не садит в ящик.</p>
<p>7. у нас бывают разногласия, но мы позволяем выражать свое мнение и прислушиваемся к нему. Стараемся найти свое направление.</p>
<p>8. У нас бывают общие цели и задачи и мы смотрим в одном направлении.</p>
<p>9. Я чувствую достоинство в своей семье, со своим мужчиной. Имею право сказать, то, что думаю, Мужчина имеет силу слышать то, что я думаю. Я чувствую, что меня воспринимают и у меня нет страха, что меня поставят на место. Я знаю, что свободна.</p>
<p>10. Я готов(а) дарить любовь (делать ..)</p>
<p>11. Я готов(а) принимать любовь (.....)</p>

1. Я готова к тому, что со мной всегда будет маленькое существо, которое способно любить и я буду любить просто так. Безусловно.
2. Я принимаю то, что большинство моих ресурсов я отдаю своим любимым и оставляю немного лично себе. Своему маленькому ребенку.
3. Я буду делать это без осуждения, без злобы, я буду проявлять любовь через действия.
4. Я готова освободить своих любимых от чувства вины и долга.

Теперь, исходя из этих гармоничных моделей сформулируйте свои выводы и отправьте их в письмо обратно автору проекта.

«ВЕДРО» ресурсов или

Перезагрузка финансовой программы

После этого урока вы сформируете в своем личностном арсенале: Успешные бизнес-модели, коучинг денежной сферы и психологию достатка, устраните блоки и программы, мешающие вашему процветанию, а также создадите моделирование реальности счастливого будущего, самореализацию и поиск своего жизненного пути

1. **Уровень 1 (для всех).**

Упражнение 1 Определите: «На что ориентирована ваша программа? Какой доход вас устроит»

Малый	Средний	Высокий
До 100 т.р.	До 500 т.р.	От 1 000 000 р.

Упражнение 2. Изучите Уроки состоятельности, и определите насколько процентов преобладает у вас программа достатка или бедности.

Семнадцать различий в мышлении и поступках богатых, бедных и представителей среднего класса (*Т.Харв Экер – основатель и президент одной из самых быстроразвивающихся компаний в Северной Америке, оказывающей услуги по личностному развитию*).

Урок состоятельности

Богатые	Бедные
Богатые уверены: «Я – творец своей жизни».	Бедные уверены: «От меня ничего не зависит» Судьба такая
Создают жизнь, планируют, ставят все новые цели	Реагируют, всю энергию направляют не на новые решения, а на то, чтобы сохранить то, что есть.
Богатые работают, чтобы стать богаче.	Бедные работают, чтобы не стать беднее.
Цель богатого человека – большой достаток, а не просто деньги, а много денег!	Цель бедного: работать, чтобы оплачивать счета. <i>Когда-нибудь случится чудо!</i> Чудо не случится! Поменяется программа.
Богатые становятся богатыми	Бедные только хотят и постоянно откладывают на завтра
Богатые мыслят глобально.	Бедные мыслят мелко и приземленно.

<p>«Я беру ответственность за свою жизнь в свои руки и меняю ситуацию, если она меня не устраивает».</p>	<p>Жертва «бедности» и ее признаки:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Признак жертвы: обвинения 2. Второй признак жертвы: оправдания 3. Третий признак жертвы: жалобы
<p>Богатые рассматривают возможности, переписывают негативные программы или аффирмации</p>	<p>Стать богатым мешает страх, блокировка негативные программы, следующего содержания:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Став богатым, я все потеряю, а это бедности 2. Вдруг будут любить больше мои деньги меня 3. Нужно слишком много работать и постоянно жить в страхе 4. Огромные налоги и зависть 5. Можно потерять здоровье 6. Все будут от меня чего-то хотеть 7. Могут меня ограбить или похитить детей 8. Слишком большая ответственность
<p>Богатые стремятся заявить о себе и своих достоинствах</p>	<p>Бедные не любят рекламу любого рода</p>
<p>Богатые люди выше своих проблем</p>	<p>Бедные преувеличивают свои проблемы</p>

<p>Секрет заключается не в том, чтобы избежать трудностей, а в том, чтобы вырасти настолько, чтобы выйти выше любых трудностей.</p>	<p>Бедные избегают решения жизненных проблем. Они готовы на все, чтобы избежать житейских неприятностей. При малейшей опасности они сбегают. По иронии судьбы они создают самую большую проблему: становятся бедными и несчастными.</p>
<p><i>Масштаб проблемы не имеет значение, значение лишь масштаб личности.</i></p> <p>Чтобы решить проблему есть один секрет, не концентрироваться не на проблеме, а на ее решении. Богатые ищут решения проблемы и устранения ситуации, благодаря которой возникла проблема.</p>	<p>Бедные и неуспешные люди ориентированы на проблему. Время и силы они тратят на то, чтобы не решать проблему.</p>
<p><i>Богатые умеют принимать подарки судьбы.</i></p>	<p><i>Бедные не умеют. Любые дары вызывают чувство долга и вины</i></p>
	<p>Большинство даже умея дарить, не способны принимать дары.</p> <p><u>Практическое упражнение. Выбирайте из трех вариантов: деньги или счастье, деньги или здоровье или богатство в семье?</u></p>
<p>Богатые восхищаются состоятельными и успешными людьми</p>	<p>Бедных возмущает богатство и успех</p>
<p>Богатые общаются с богатыми и успешными людьми.</p>	<p>Бедные общаются с бедными и неудачниками!</p>

<p>Богатых заботит собственный капитал.</p>	<p>Бедных заботит сумма оклада.</p>
<p>Богатые искусно распоряжаются деньгами.</p>	<p>Бедные не умеют обращаться с деньгами.</p>

Качества, которыми непременно должен обладать счастливый, богатый человек

Шаманская мудрость (Философия Хуны, Гавайских шаманов) гласит:

«Благослови то, чего хочешь» и это придет в твою жизнь.

1. Доверие и надежность. Люди должны испытывать к вам доверие, а вы должны быть достойны его. Т.е. никогда не обманывать тех, кто доверяет вам. Это вопрос репутации, которую зарабатывают достаточно долго, чтобы в один миг потерять.

2. Собранность и целеустремленность.

3. Настойчивость и энергичность.

4. Доброжелательность, оптимизм и профессиональные навыки в какой-то из областей, любимой, чем вы занимаетесь.

5. «Нельзя быть хорошим богатым человеком» - это мысль, которая ведет к бедности.

Оставайтесь самим собой и люди будут всегда открыто воспринимать вас. Не старайтесь впечатлять напоказ свои возможности перед всеми, стоит быть внимательным к собеседнику.

Восхищайтесь богатыми и успешными людьми, формируя в подсознании привычку, что и вы разбогатеете, то будете уважаемы и любимы.

«ВЕДРО» РЕСУРСОВ

Сколько процентов

В – время

:

Е – Энергия

:

Д – Деньги

:

Р – ресурсы

:

О – осознание

:

Практика 1. Ресурсы вокруг

Люди, которые помогают мне в жизни	Люди, которые мешают
1.	1.
2.	2.
3.	3.

4.	4.
5.	5.
6.	6.

Практика 3Х3. Если нет ресурсов рядом, где их взять

3 дела, которые я разумно люблю делать	3 человека, которые в каждом из дел компетентны	3 места, в которых я могу вязать контакты
1.	1.	1.
2.	2.	2.
3.	3.	3.
4.	4.	
5.	5.	
6.	6.	

Практика «Моделирование будущего»

Что я буду делать, когда реализую свое предназначение и буду заниматься той деятельностью, которой действительно хочу?

Уровень 2. (Для продвинутых. Выполнять необязательно.)

Упражнение заключительное

Для продвинутого уровня, друзья, Желайте, мечтайте, но никогда не нуждаетесь

Запишите все программы, которые есть в вашей голове и которые мешают вам и дел с несчастными, напишите все неприятные мысли о себе, которые вы слышали раньше и маете сами и попробуйте переписать их в позитивный вектор

Все ваши инсайты вы можете отправить на мою почту:

annaantre17@yandex.ru

А также скачать эту видео лекцию и поделиться с другими