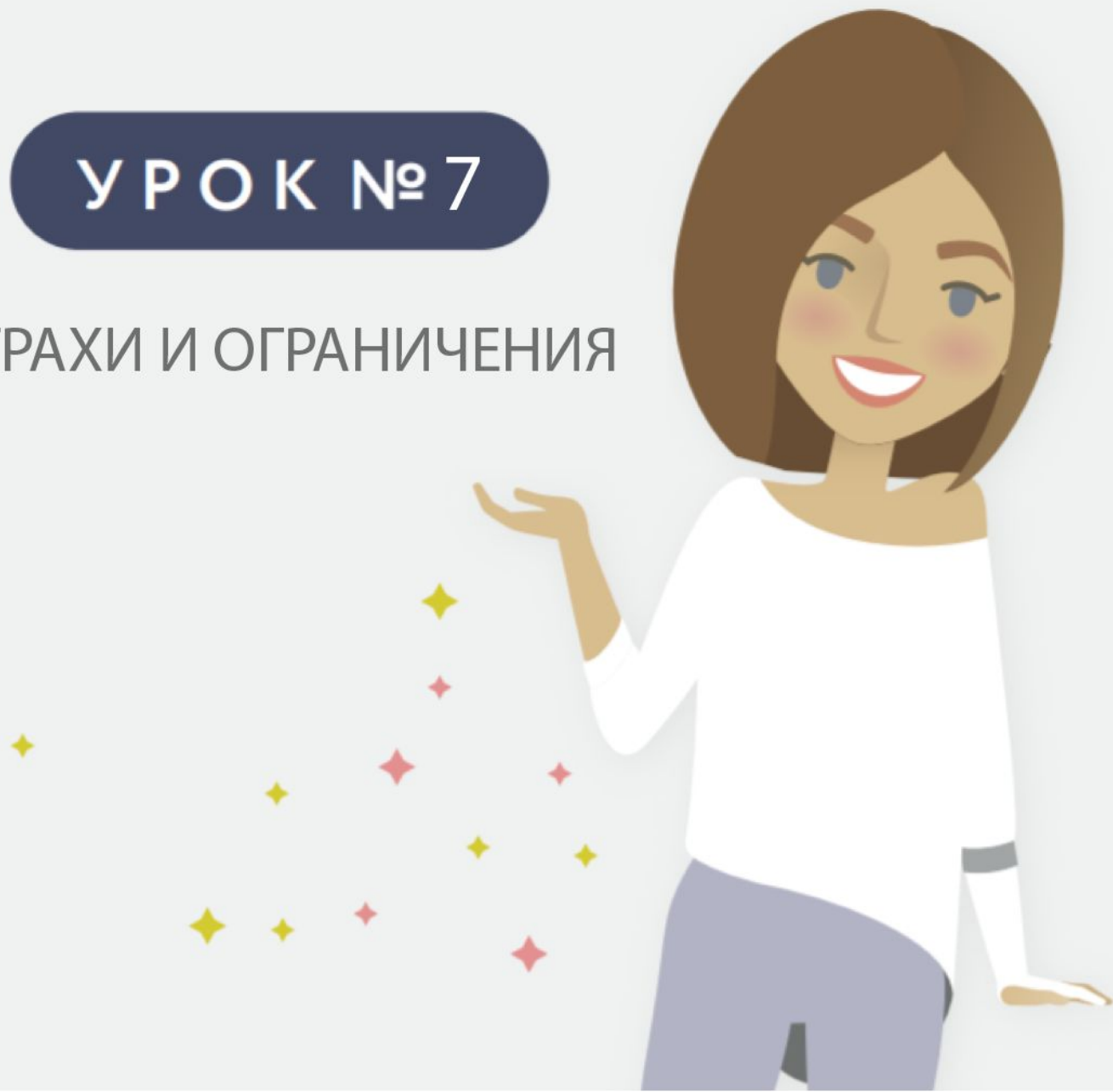




УРОК № 7

СТРАХИ И ОГРАНИЧЕНИЯ



ЛЮБОВЬ ЕРШОВА



- КУРАТОР АКАДЕМИИ
- ПОМЕНЯЛА СТАБИЛЬНОСТЬ В ОФИСЕ НА РАБОТУ МЕЧТЫ
- САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ПУТЕШЕСТВИЯ
- ЗИМОВКА В ТЕПЛОЙ СТРАНЕ
- ЭКСТРИМ, СПОРТ, FASHION БИЗНЕС

ВЕРЮ, ЧТО МЫ САМИ СТРОИМ СВОЮ ЖИЗНЬ
И МОЖЕМ СДЕЛАТЬ ЕЕ ЛЮБОЙ!

ПОРЯДОК

— В ГОЛОВЕ —

ПО ДРУГУЮ СТОРОНУ ТВОЕГО
СТРАХА - ТВОЯ СВОБОДА!

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

1. Определите свои страхи. Выберите самый актуальный на данный момент и проработайте его с помощью хотя бы одной из техник.
2. Составьте список ваших обобщающих ограничений. В течение недели работайте с наиболее актуальными по схеме.
4. Подумайте, какие клейма на данный момент ограничивают ваше развитие. Сделайте 2-3 шага в сторону развития в 1-2 областях и отмечайте каждый раз свое продвижение.
5. Поделитесь ощущениями от проделанной работы.

ПОРЯДОК

— В ГОЛОВЕ —



ВИДЫ СТРАХА:

Страх неприятия - а что скажут, как-то не так посмотрят, не примут, потеряете лицо и т.д. Вы думаете за других людей

Страх потери - потеряю время, деньги, друзей, дом, статус, уважение людей, веру в себя и т.д.

Страхи провалов – не получится, брошу, не смогу, не потяну, не хватит талантов. Вы сразу себя программируете на провал, неудачу.

ПОРЯДОК

200
— В ГОЛОВЕ —

В МОМЕНТ ВОЗНИКНОВЕНИЯ СТРАХА:

Признать, что вам страшно.

Глубокое дыхание – старайтесь дышать животом (подобрать для себя эффективные упражнения для успокоения)/ Работа с телом, например, прыжки, танцы, йога и т.д.

Отслеживание, напряжение и расслабление парализованных частей. Медитация помогает внутренне расслабиться.

Спрашивать себя - а что страшного может произойти?

Напоминание себе о способах подстраховки



КАК ПРОРАБАТЫВАТЬ ВНУТРЕННИЕ ОГРАНИЧЕНИЯ:

Принять осознанно и понять его объективность

Отказаться

Изменить форму должна в «я выбираю».

Переписать через «положительные» чувства:
гордость, смелость, любовь, готовность
экспериментировать, принятие

