



Типичные ошибки

марафонцев

Почему это важно?

- Если Вы не можете самому себе признаться, что Вы – счастливы.
- Если Вы не достигаете самого желанного.
- Если ощущаете груз проблем.
- Если вы чувствуете страх перед тем, чтобы делать то, что хочется.

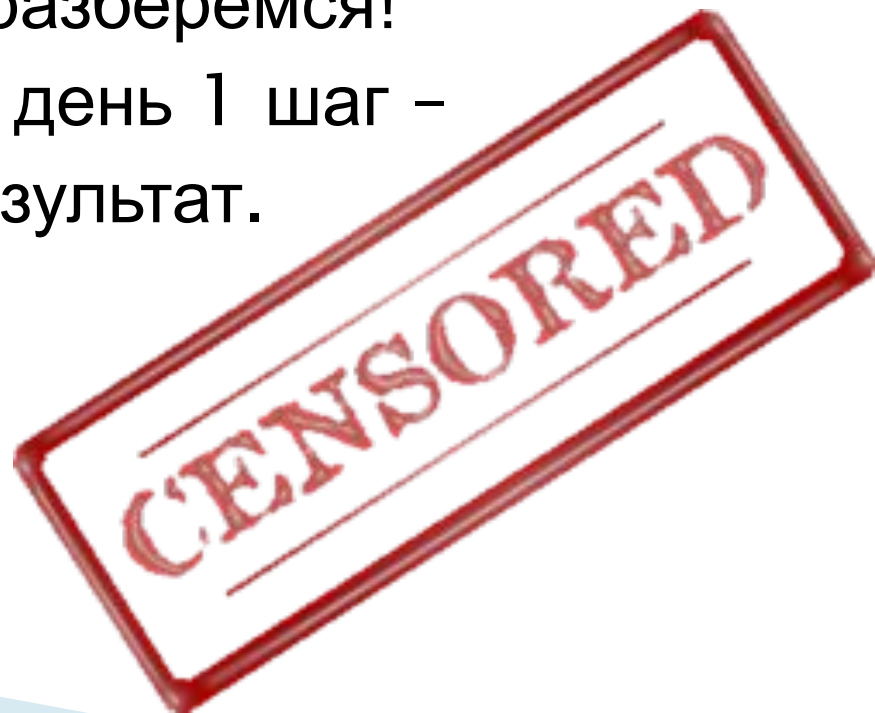


**ЕСТЬ ПРОБЛЕМЫ
ВНУТРИ!**

**ИХ ВОЗМОЖНО
РЕШИТЬ!**

Ложные убеждения

- ❑ «Это жизнь» - Жизнь может быть счастливой!
- ❑ «Я всё знаю, я уже читал много книг» – раз не помогло, значит не то читали.
- ❑ «Мне это не помогает» - расскажите что именно не получается – разберемся!
- ❑ «Нет времени» – каждый день 1 шаг – Только так Вы получите результат.



Динамика

- ❑ Методика не просто так имеет последовательность!
- ❑ Мало выполнить тест
- ❑ Мало получить задание
- ❑ Мало его прочесть
- ❑ Мало сделать 2 упражнения

**НОРМАЛЬНО
ДЕЛАЙ
НОРМАЛЬНО
БУДЕТ**

Работает только система
!!!

Уделяйте 30 минут в
день!

Ваше окружение

- ❑ Не ищите скрытый смысл
- ❑ Не ищите оправдание
- ❑ Не говорите «я это и так делаю»



6 инструментов – примените –
посмотрите на результат!

Вы не должны терпеть негатив от
кого бы то ни было !!!

Снимаем страх жить

- Если Вы прочувствовали и выписали – работа не закончена !!!
- Если ничего не вышло – упражнение Радость жизни нуждается в повторении

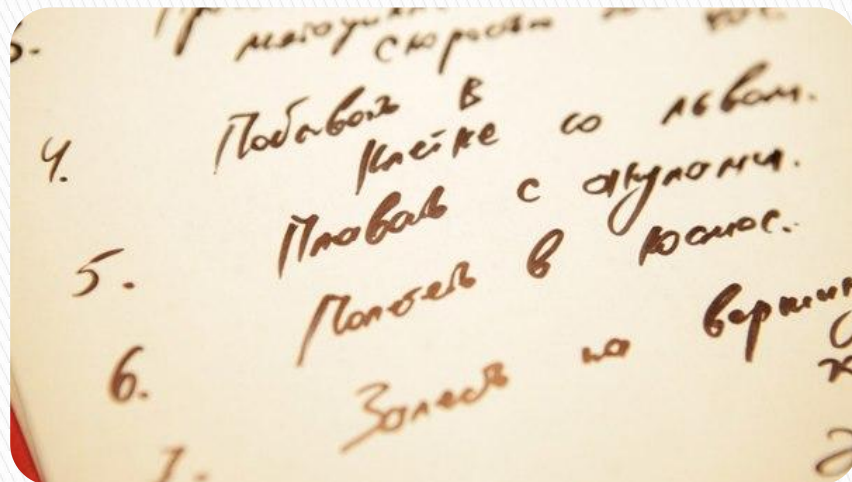


Работайте над списком страхов !!!

Если не получается – спросите !!!

От сожалений к желаниям

- У Вас должно быть 101 желание!
- И их нужно начинать исполнять сегодня, завтра, послезавтра !



Это Ваши желания !

Чувствуйте радость от их исполнения !

Работа над 4 деструктивными чувствами

- Вы можете избавиться от них только в измененном состоянии.
 - Если не получается, значит нужно повторять!
 - Если пробуете самостоятельно и нет эффекта, сделайте в группе или лично в скайпе !
 - Не нужно пытаться анализировать или искать «не работает». У всех работает!
 - Не получается – спросите, пишите, делайте!
- 

Тревога, Стыд, Вина, Обида

- ❑ Не нужно ничего специально вспоминать!
- ❑ Не нужно вспоминать всех психологов!
- ❑ Не нужно искать ответы во всех известных книгах.



Справиться с этим чувством можно только если Вы вернетесь к 1 чувству в измененном состоянии!!!

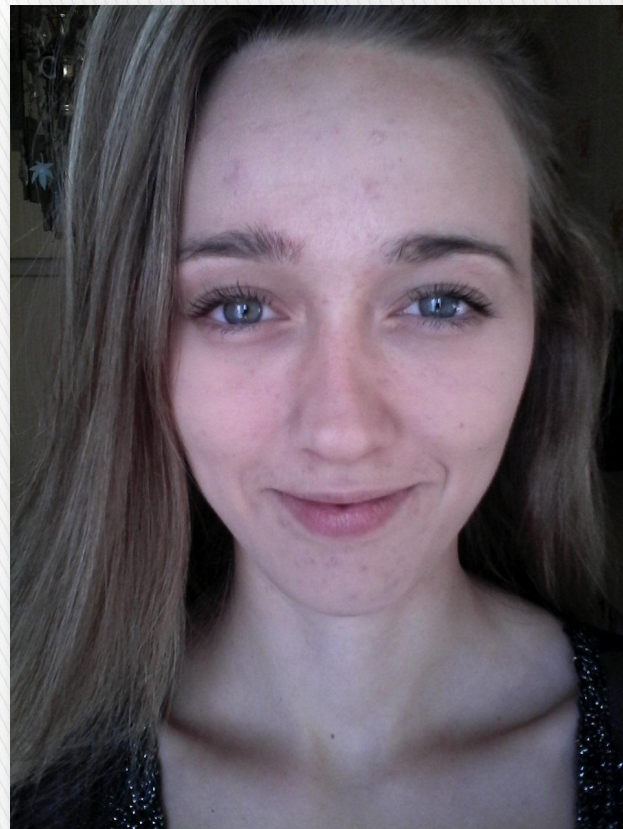
Не получается??? Мы сделаем это еще раз! Получается у всех – вопрос короткого времени !!!

Что делать, если не поможет?

- Пройдите каждый этап марафона.
 - Задавайте вопросы.
 - Выполняйте в точности как Вам говорят.
 - Поговорим о том, что не поможет, в конце марафона.
-
- Внутренняя гармония позволит сделать Вам то, о чем Вы мечтаете ;)

«Хочу, но не всё так просто»

- Напишите мне о всём, что непросто – у меня есть на это время!
- Задавайте все вопросы.
- Говорите на что не хватает времени и сил.



Марафон – для Вас!!!

Я готова Вам помочь!

Знаете, что будет?

- Мы будем счастливыми людьми!

