

# Тренинг «Манифестация желаний»

- ▶ 1 волшебное задание - приобретите ежедневник, приятного цвета, пофантазируйте, оформите на свой вкус. Писать будем немного, только самое главное. Выберите свое фото, на котором вы себе нравитесь и фото вызывает только положительные эмоции. На тренинге будем делать доску желаний, поэтому с собой приносим журналы или готовые картинки.
  - 2. волшебное задание - Заведите тетрадку для заданий, которые вы будете выполнять перед тренингом.
    - запишите все мечты, пофантазируйте. Пишите все, что приходит в голову, даже если на первый взгляд, вам кажется, что это неисполнимое желание или абсурдное. Вспомните, как вы мечтали выглядеть, кем хотели стать когда вырастете.
- Будьте открытыми для новых идей!!!

1. Внимательно прочитайте свои цели и мечты, сгруппируйте их.

2. Опишите как можно более подробно каждую группу.

3. Какие реальные чувства вам необходимы?

Зачем нам это задание? Вы разберетесь какие чувства и желания вам действительно нужны.

Например:

1 гр .Семейное счастье.

Какое оно у вас получилось?

- хочу быть любимой, желанной и счастливой с моим мужем....

- мой муж моя опора, мой любимый, за ним как за каменной стеной.

итд .

Представьте, что желания сбылись. Что вы чувствуете?

Чем будете заниматься, куда ходить и с кем.?

Зачем вам это надо? запишите.

## 2гр. Здоровье

-Хочу быть здоровой, у меня крепкие нервы, гибкие суставы. итд  
Описать как вы себя чувствуете и что будете делать, когда будете здоровы. Зачем вам это надо?

Не надо загадывать, что вы будете кататься на лыжах или на сноуборде, если вам это не нравится или вы боитесь. Только то , что вы умеете, когда то делали, есть навыки.

## 3 гр. Как я хочу выглядеть.

у меня накаченные мышцы, плоский живот, красивые стройные ноги, красивая грудь итд. Куда пойдете такая красивая, с кем? Как вы себя чувствуете? Зачем вам это надо?

## 4 гр. Денежные вопросы. Работа. Карьера.

Желание сбылось. Описать как вы себя чувствуете?  
Что будете делать, когда будете богаты. Кто рядом с вами? Как они реагируют на ваше богатство? Зачем вам это надо?

5гр. Хочу шубу машину, квартиру, 5000000 на счету.

Представляем, что желание уже сбылось. Как себя чувствуем, кто рядом, как они себя чувствуют рядом с вами? Как реагируют на ваши изменения? Куда потратим эту сумму, на какие покупки?

# Что нам мешает добиться желаемого?

- ▶ Давайте поглубже покопаем тему.
- ▶ 1. Вспомним и запишем все страхи, связанные с исполнением мечты.  
(боюсь покупать дорогую вещь, украдут, сглазят, будут завидовать, не поймут)
- ▶ 2. Вспомним и запишем все негативные убеждения, которые всплывают по отношению к вашим мечтам. ( это не для меня, мне такое не пойдет, это очень тяжело, ничего не получится, мне до них не дотянуться, в большом доме надо много убираться)
- ▶ 4. Был негативный опыт. Опишем подробно: что чувствовали, кто был рядом, кто поддержал?
- ▶

# Что нам нужно, чтобы исполнилось желание?

- ▶ Что нужно, чтобы исполнилось ваше желание? На самом деле, очень много предварительной работы над мечтами и целями.
- ▶ Понять ваши это цели и желания? Правильно сформулировать, проверить на экологичность, разобраться со своими страхами, взять ответственность на себя.

Что нам поможет дойти до цели? Мотивация, расширение зоны комфорта, личные ресурсы, вера в создателя. Проявлять чувства любви, благодарности. Никаких новостных передач, поменьше телевизора, интернета. Побольше положительных эмоций. Живите здесь и сейчас. Наслаждайтесь каждым моментом своей жизни. Истинные желания воплощаются быстрее. Манифестация затрагивает только вас - работает закон свободы воли.

Первые шаги к мечтам.

### 1. Расширить зону комфорта.

Возможно, что кто-то уже пытался выходить из зоны комфорта, но постоянно что-то и ли кто-то нам мешает? Что вам мешает?

- Пройтись непривычным путем от работы до дома.
- Писать левой рукой, если вы правша
- Сделать смешное фото на аватарку
- улыбнуться любому прохожему
- сходить в караоке, на дискотеку, покататься на лыжах, коньках
- сделать фото, выложить в нэт, сходите туда, куда давно хотели
- приготовить вкусное блюдо, которое никогда не готовили
- сделайте комплимент незнакомцу
- попросите о помощи
- благодарить, простить, помириться первым

Список могу продолжать бесконечно. Кто уже выполнял задания, знают, что это очень легко . Главное - позитивный настрой.

Будьте спонтанны в своих желаниях. Балуйте себя и своих родных. Отчет о проделанных "спонтанностях" жду в чате группы.

## 2.Расширение сознания.

Закройте глаза:

Вы уже сделали задания, где сформулировали свои желания, а сейчас мы совершим квантовый скачек и окажемся в том времени, где желание сбылось.

Сейчас 20:37 , 14 декабря 2018 года.... и квантовый скачек .. И Я стою на набережной, стройная, подтянутая, в красивом платье. Море спокойное, ветер треплет мои волосы, я подставила лицо солнцу, запах моря, свободы, я развела руки в стороны, чувство полета. Что вы делаете? Кто рядом? Что вы чувствуете? Кто вас одобряет? Кто поддерживает?

Ощущение блаженства, губы сами расплываются в улыбке. Опишите все чувства, которые вы получите. Например: чем пахнет, когда вы гуляете по набережной. Что вкусного хотите съесть в отпуске, давно слышали об этом блюде, и с каким наслаждением вкушаете это блюдо.

Может вы хотите потанцевать на открытой площадке на отдыхе, произвести фурор .

Нет страха, абсолютное спокойствие..

Мой любимый девиз - Я знаю куда иду, что для этого нужно.

Верю в свою мечту! Доверяю создателю!!!

Творческих всем успехов! Наполняю всех безусловной любовью!

Хочу вас обрадовать, что у нас после выполнения этих заданий, останется всего лишь одно задание, которое еще больше приблизит нас к исполнению наших мечт.

Взять ответственность на себя.

Все, что происходит в моей жизни, от меня не зависит, все предрешено - все решения принимаю я сам, все зависит от меня.

# Научиться «Жить в потоке»

## Перезагрузка чувств.

1. Благодарность
2. «Любовь Будды»
3. Медитация.
4. Жить здесь и сейчас.
5. Принятие.
6. Изобилие.

## Место силы.



# До встречи на тренинге:

«Манифестация желаний»