

Живите осознанно!

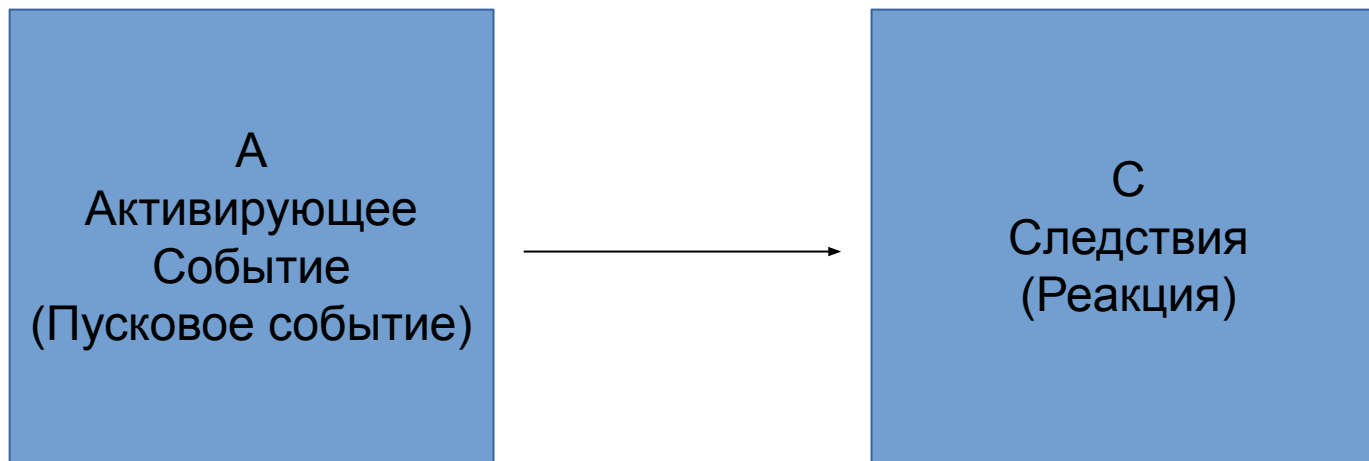
Что управляет нашей жизнью?



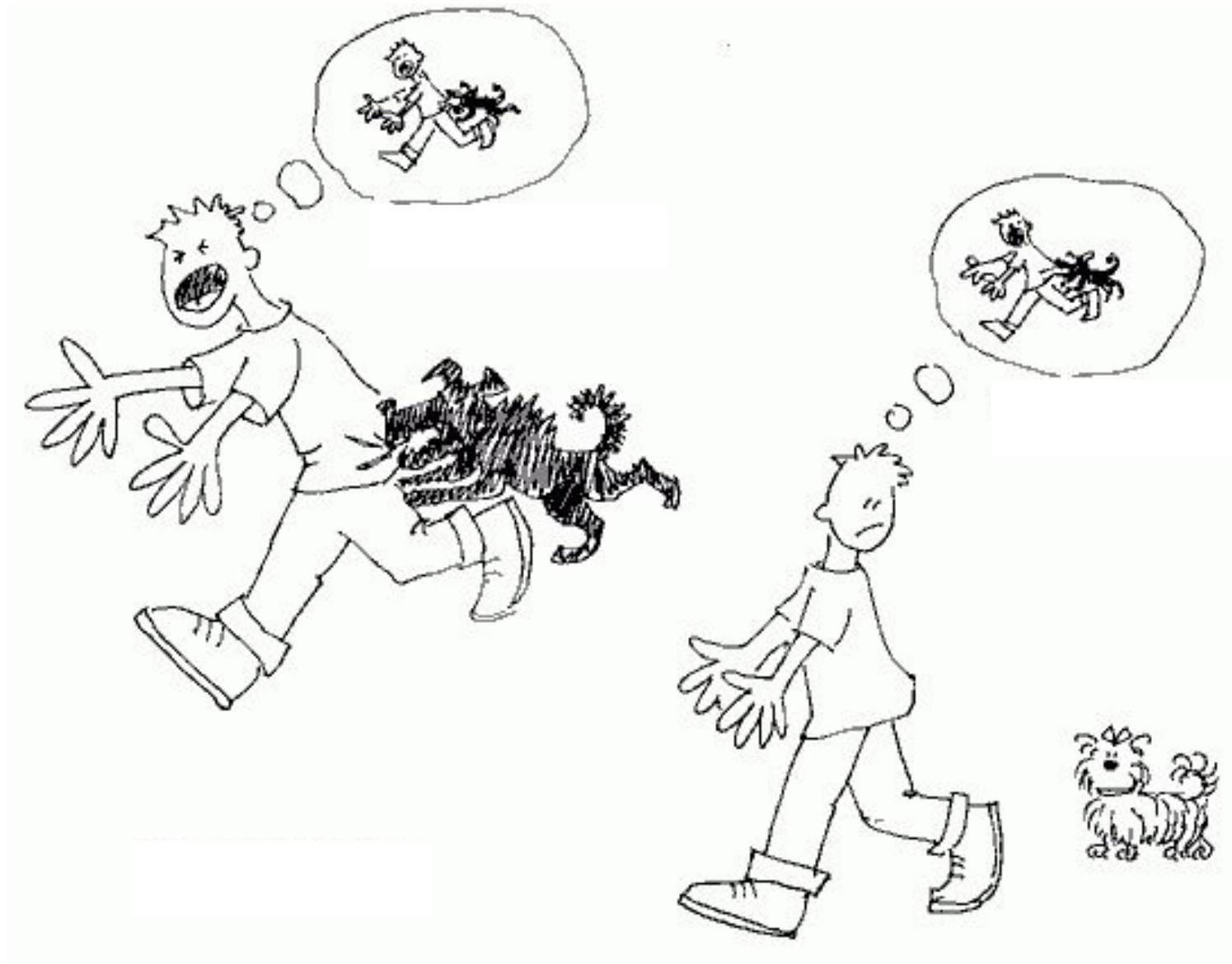
Соотношение сознательного и бессознательного поведения



Механизм работы бессознательных реакций (БР)



Формирование отрицательной БР



Главное отличие

- Сознательное поведение отвечает на вопрос «Зачем?»
- Бессознательное - на вопрос «Почему?»

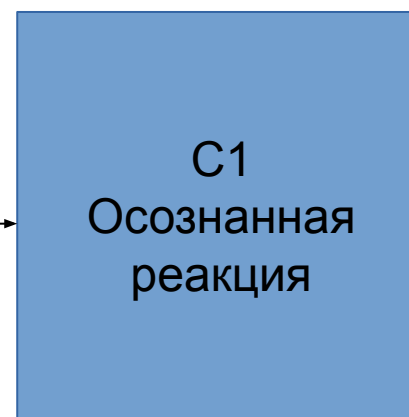
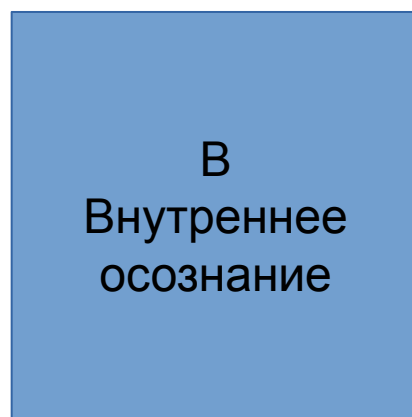
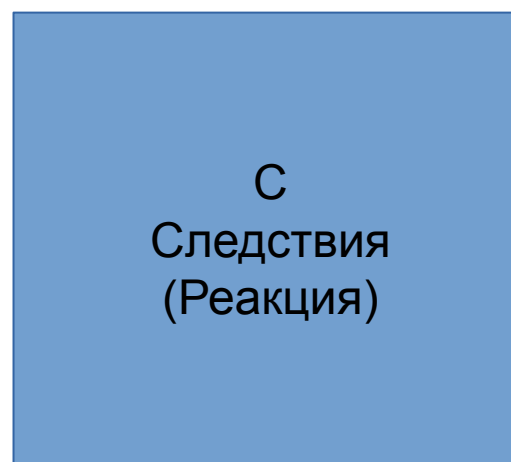
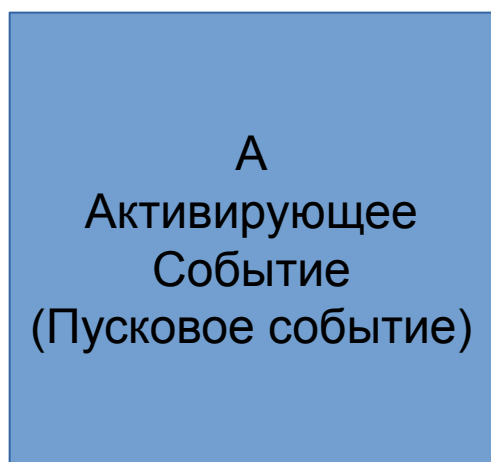
Механизм осознанности

Действуйте осознанно!

1. Найти активирующее событие, найти отличие.

2. Осознать отсутствие опасности, программу действий

3. Проявить осознанное поведение вместо бессознательного



Спасибо за внимание!

- Вопросы?