

1-ый Вебинар «Внутренняя сила женщины»



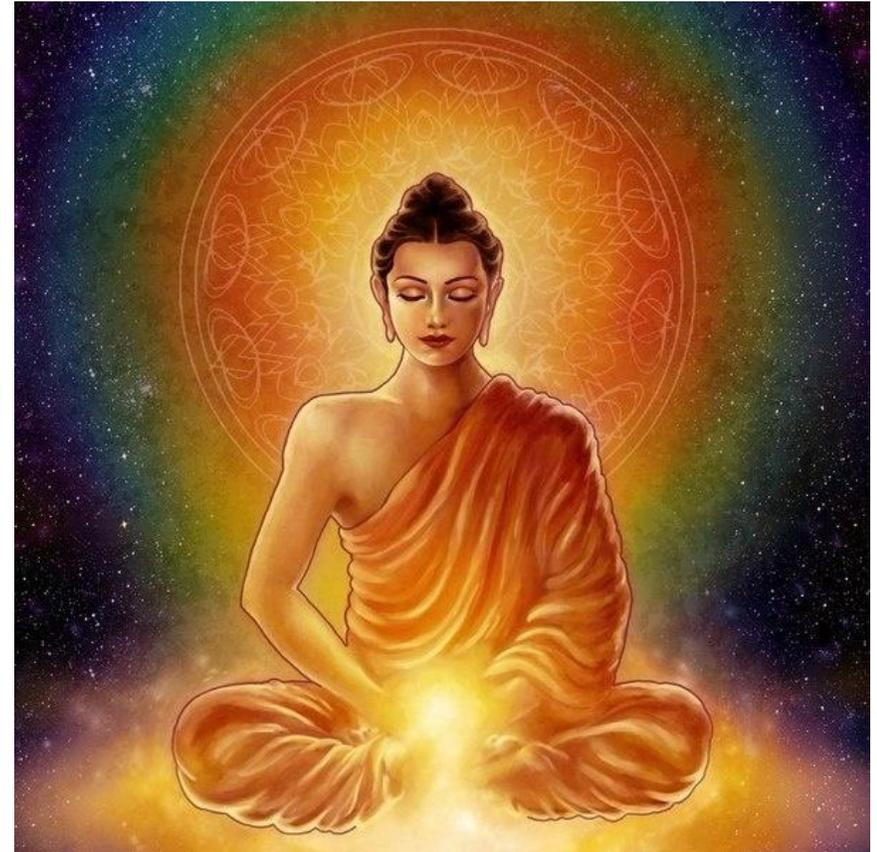
Давайте знакомиться!



Карибаева Эльвира- руководитель клуба женской мудрости «Дакини»
Коуч женского счастья,
сертифицированный тренер («НПЦ Эриксоновской коммуникации»)

Наши планы на февраль

1. Работа с умом.
2. Работа с эмоциями
3. Работа с самооценкой.



Тренд 21 века – Эмоциональный интеллект

Эмоциональный интеллект:

- Вижу свои эмоции - Умею трансформировать свои эмоц
- Вижу эмоции людей - Умею трансформировать эмоции людей.



Знакомство с собой

Есть я подлинное, душа.

Есть Эго – ложное «я», созданное совместными усилиями ума и эмоций.

Настоящее Я не способно страдать. Все проблемы от ума.

Задача месяца приручить свой ум!



Упражнение №1

Момент единения с миром. Чувствования своей души.

Вспомните эти моменты. Почувствуйте.

Эти ощущения никуда не делись, они с Вами. И Вы можете их испытывать снова и снова

Наши барьеры ум и время.



Как работает ум?

Когда надо решить конкретную задачу ум не заменим! Но если бы деятельность ума только этим и ограничивалась!

Ум – это инструмент решения задач. Ум – это не мы.

Как ведет Ваш ум?

ДЗ: отслеживать: когда Вы используете ум по назначению, решая с его помощью конкретные задачи, а когда он работает вхолостую, заполняя голову ненужной болтовней.

Как УМ, порождая эмоции, создает ложное «Я»

Ум порождает, включает эмоции. Ум – информация.

Эмоции – это реакция тела на работу ума. Эмоция усиливает мысль породившую ее.

ДЗ: отслеживать свои эмоции, и искать мысль которые их порождают.



Ум боится реальности.

Ум хочет все контролировать. В настоящем, он не может ничего контролировать. Он не хочет быть изгнан.

Но у нас есть только настоящее!

Есть время, как социальная договоренность, которая помогает создавать порядок и последовательность.

А есть время которое **придумывает ум**.

Где ВЫ чаще зависаете?

В прошлом, или будущем? Медитация «Настоящее»

Выключение и включение ума!

Медитация «Состояние внутренней тишины».
Состояние присутствия.

Это ресурсное состояние. Мы подключаемся к высшему разуму.

Растождествиться с умом. Назовите его. Оценивайте работу своего ума.

Не впадать в свои мысли «Я все себе придумываю».

Осознанность

Осознанность – это наблюдение за собой, за Эгом.
Неосознанность – не чувствовать, не принимать то, что есть.

Мы пришли на землю чтобы испытать здесь
Базовое состояние принятие, помогает решать
проблемы.



Я принимаю то, что есть.

Основные задачи на неделю:

1. Отслеживать работу ума: где полезен, где мешает.
2. Отслеживать свои эмоции, и искать мысль которые их порождают.
3. Отслеживать иллюзорное время. Где ВЫ чаще зависаете? В прошлом, или будущем?
4. Мантра от непродуктивной работы ума: «Я все себе придумываю».
5. Медитировать
6. Заходить ежедневно в группу: писать о своем дне, знакомиться с новыми знаниями.