

Как негативные эмоции



***ПРЕВРАТИТЬ В
ЛЮБОВЬ????***

Давайте знакомиться

The screenshot shows a website with a blue and white color scheme. At the top, there is a navigation bar with links: Главная, ОБО МНЕ, ПАРТНЁРСКАЯ ПРОГРАММА, КОНТАКТЫ. To the right of the navigation bar is a search box labeled 'Поиск' and an RSS icon. Below the navigation bar is a large banner with a sun and clouds on the left and a woman lying down with pink flowers on the right. The text 'Гармоничная женщина 38+' is centered in the banner. Below the banner is another navigation bar with links: ГЛАВНАЯ, ПРОДУКТЫ, БЕСПЛАТНЫЕ МАТЕРИАЛЫ, СТАТЬИ, ПЛАТНЫЕ КОНСУЛЬТАЦИИ, ОТЗЫВЫ. The main content area features a central text block: 'Это сайт для всех, кто хочет жить радостно, счастливо и гармонично. ЕСЛИ ВЫ:' followed by a bulleted list of three items. To the left is a sidebar with sections: 'Ближайшие события' (with 'Расписание тренингов'), 'Рубрики' (with 'Для милых женщин', 'Коучинг для всех', 'Рецепты', 'Статьи'), 'ПРОДУКТЫ', and 'Свежие записи' (with 'Любовь к себе это возможно', 'Ритуалы на омоложение', 'Календарь событий'). To the right is a promotional box for a seminar: 'БЕСПЛАТНО Семинар "Как достичь гармонии души и тела?"' with an image of a woman in a white dress and the text 'Ольга Шигина' and 'Как вернуть гармонию души и тела?'.

Главная ОБО МНЕ ПАРТНЁРСКАЯ ПРОГРАММА КОНТАКТЫ Поиск

Гармоничная женщина 38+

ГЛАВНАЯ ПРОДУКТЫ БЕСПЛАТНЫЕ МАТЕРИАЛЫ СТАТЬИ ПЛАТНЫЕ КОНСУЛЬТАЦИИ ОТЗЫВЫ

Ближайшие события
Расписание тренингов

Рубрики
Для милых женщин
Коучинг для всех
Рецепты
Статьи

ПРОДУКТЫ

Свежие записи
Любовь к себе это возможно
Ритуалы на омоложение
Календарь событий

БЕСПЛАТНО
Семинар "Как достичь гармонии души и тела?"

Ольга Шигина
Бесплатный семинар
Как вернуть гармонию души и тела?

Это сайт для всех, кто хочет жить радостно счастливо и гармонично

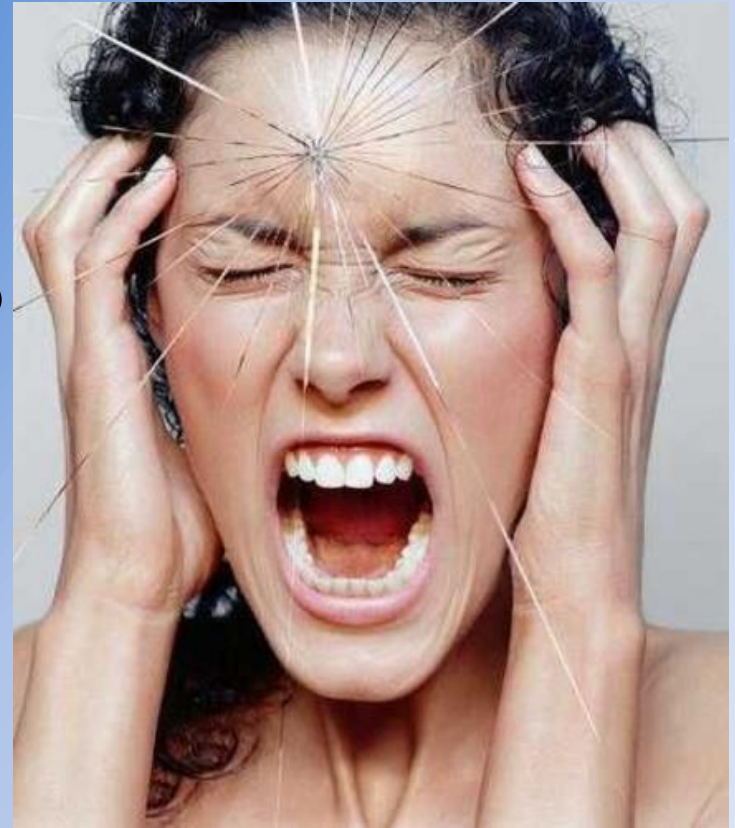
ЕСЛИ ВЫ:

- Хотите начать радоваться и улыбаться
- Хотите оставаться молодой и красивой в любом возрасте
- Хотите оздоровить и омолодить свой организм

<http://olga-shigina.ru/>

Как часто за день Вы?

- Обижаетесь?
- Гневаетесь?
- Испытываете СТРАХ???
- Тревожитесь???



Почему ТАК ПРОИСХОДИТ???

- - МИР ЖЕСТОК???
- -ИЛИ ЖИЗНЬ ТЯЖЕЛА???
- - ИЛИ.....



Свой мир мы создаем сами!!!!

- Посмотрите вокруг себя...все что Вы имеете это создали и привлекли в свою жизнь Вы сами....
- Поверьте ЭТО ТАК!!!!
- Возьмите ОТВЕТСТВЕННОСТЬ НА СЕБЯ!!!!



А раз так!!!

- То изменить вы можете все сами!!!
- Вы можете ИЗМЕНИТЬ свое отношение....
- **ВЫБЕРИТЕ ЖИТЬ В РАДОСТИ И ЛЮБВИ!!!!**



СТРАХИ!!!!

- Подумайте
- Какие страхи
- Есть у Вас?????
- И откуда они пришли
- К Вам?????
- И зачем ОНИ ВАМ



Отпустите то что уже готово уйти

- Подумайте какой из Ваших страхов можно отнести к СОЦИУМНЫМ....
Страхам привнесенным Вам другими людьми, обществом.....
- Сделаем методику отпускания страха.....

ТРЕВОГИ!!!!

- Чем тревога отличается от страха????



Методы работы с тревожностью

- Самый простой и доступный!!!!
- ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ
- ДЫХАНИЕ ПО ТРЕУГОЛЬНИКУ
- Вдох на 5 счетов, задержка на 5 счетов, выдох на 5 счетов.....

НЕГАТИВ НАБРАННЫЙ ЗА ДЕНЬ!!!!

- Просто упражнение позволяющее очистить себя от негатива..... **ОЧЕНЬ ПОСТОЕ!!!!**
- **ВЫПУСТИМ ГНЕВ!!!!!!**
- - вода
- - огонь
- - крик
- - природа
- - медитации

ЧТО ТАКОЕ ОБИДА???

**Обида – это состояние
невыраженного гнева
направленного внутрь
самого себя**



Какие негативные эмоции скрывает обида

Вы
обиделись...

- И....что
чувствуете по
отношению к
обидчику?



Почему же мы обижаемся?

- **Обида – это
Разрушение
Ваших
ожиданий**



Чем вредны обиды

- Обиды влияют на здоровье человека
- Обиды отбирают жизненную энергию
- Обиды отравляют Вашу жизнь



На сколько Вы обидчивы?

- Ответы
- - ДА
- -НЕТ
- По разному бывает

- 1. Легко ли вам испортить настроение?
- 2. Долго ли вы помните обиду и обидчика?
- 3. Долго ли вы переживаете мелкие неприятности (чей-то недоброжелательный взгляд, едкое замечание, испачканный рукав пальто)?
- 4. Долго ли вы можете находиться в таком состоянии, когда ни с кем не хочется разговаривать?

- 5. Легко ли вы отвлекаетесь на посторонние разговоры и шумы?
- 6. Способны ли вы длительное время анализировать свои переживания, чувства, поступки?
- 7. Часто ли вы действуете под влиянием минутного настроения?
- 8. Часто ли вам снятся кошмары?
- 9. Беспокоит ли вас мысль, что вы чем-то хуже других?

- 10. Часты ли у вас подъемы и спады настроения?
- 11. Бывает ли так, что во время спора у вас заметно меняется тембр голоса и появляются обычно не свойственные вам низкие или высокие тона?
- 12. Легко ли вас вывести из себя?
- 13. Даже вкусная еда неспособна исправить ваше испорченное настроение?
- 14. Часто ли вы испытываете раздражение, когда вас не понимают?

РЕЗУЛЬТАТЫ

- За ответ «да» начисляется 0 баллов, «не знаю, по-разному бывает» — 1 балл, за ответ «нет» — 2 балла.

От 23 до 28 баллов

- Вас трудно назвать обидчивым. Ваше душевное состояние устойчиво и редко изменяется в зависимости от ситуации. Кое-кто считает вас «непробиваемым», «твердолобым». Иногда вам завидуют, иногда осуждают — на это не обращайтесь внимания.

От 17 до 22 баллов

- Вы слегка обидчивы. Эта черта характера доставляет вам немало горьких минут. Вы легко можете вспылить и наговорить грубостей обидчику. Из-за этого у вас нередко случаются конфликты дома и на работе. Всегда помните поговорку:
- «В реке обиды брода нет».

От 0 до 16 баллов

- Вы обидчивы, мстительны, легко меняете свое настроение, болезненно реагируете на отношение к вам окружающих. Это серьезные недостатки в вашем характере. Необходимо заняться самовоспитанием. И чем меньше у вас количество набранных баллов, тем скорее к этому следует приступить.

О ЧЕМ ГОВОРЯТ ОБИДЫ

- О низкой самооценке
- О нелюбви к себе
- О чрезвычайно высокой гордыни



Что же делать?

- Обиды надо проработать и отпустить
- Надо убрать ту негативную грязь со своей души, что осталась после обиды
- Надо пересмотреть свое отношение к Жизни



Как понять простили или нет?

- Сделаем упражнение....
- На сколько от 0 до 10 обижена?
- Чему меня учит эта обида?
- Готова (готов) простить этого человека?



МЕДИТАЦИЯ



***Взять под контроль свои
эмоции – ключ к успеху.***



ФЕСТИВАЛЬ В КРЫМУ!!!

<http://cod-zhizni.ru/f/>



Что получают участники фестиваля?

- Техники, позволяющие прямо здесь и сейчас начать менять свою жизнь.
- Ощутить уже на фестивале мощное воздействие этих **Исцеляющих и омолаживающих техник!**
- **Научитесь правильно дышать, чтобы все время смогли заряжаться энергией. Легко и просто!**
- Прямо на фестивале сможете **трансформировать свои негативные эмоции в состояние Любви и принятия.**
- **Научитесь заполнять свое пространство Любовью и жить с этим!**

А ЕЩЕ.....

- Почувствуете снова каждой клеточкой своего тела, как это **чувствуется любовь к себе.**
- **Научитесь менять качество воды и пищи, заряжая их энергией Любви!**
- **Научитесь, как гармонизировать свое пространство и проживать свою жизнь в гармонии со всем окружающим Миром! Со своей семьей! С коллективом, где работаете!**
- **Сходите в свои прошлые жизни и найдете там ответы на сегодняшние вопросы! Безопасным путем!**
- **Откроете и восстановите поток Жизненной Энергии, что позволит убрать застои и вернуть здоровье!**