

# ***Как негативные эмоции***



***ПРЕВРАТИТЬ В  
ЛЮБОВЬ????***

# Давайте знакомиться

The screenshot shows the website interface for 'Гармоничная женщина 38+'. At the top, there is a navigation bar with links: Главная, ОБО МНЕ, ПАРТНЁРСКАЯ ПРОГРАММА, КОНТАКТЫ, and a search box labeled 'Поиск'. Below this is a large banner with a sun and clouds on the left and a woman relaxing in a hot tub on the right. The banner text reads 'Гармоничная женщина 38+'. Underneath the banner is a secondary navigation bar with links: ГЛАВНАЯ, ПРОДУКТЫ, БЕСПЛАТНЫЕ МАТЕРИАЛЫ, СТАТЬИ, ПЛАТНЫЕ КОНСУЛЬТАЦИИ, and ОТЗЫВЫ. The main content area features a central message: 'Это сайт для всех, кто хочет жить радостно, счастливо и гармонично. ЕСЛИ ВЫ:' followed by a bulleted list of goals. 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 DVD case for 'Ольга Шигина'.

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 достичь гармонии души и тела?

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

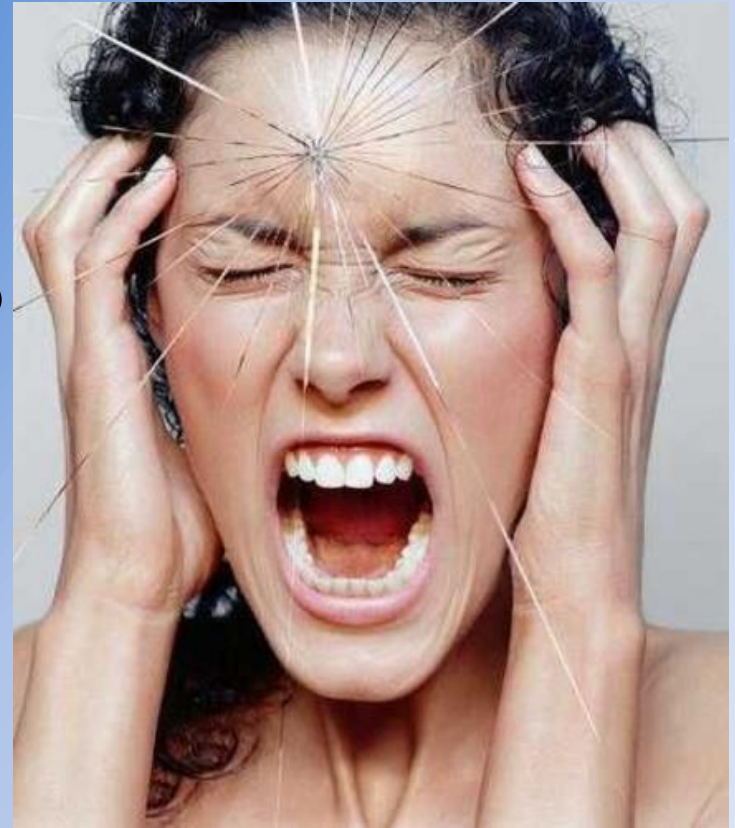
**ЕСЛИ ВЫ:**

- 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?

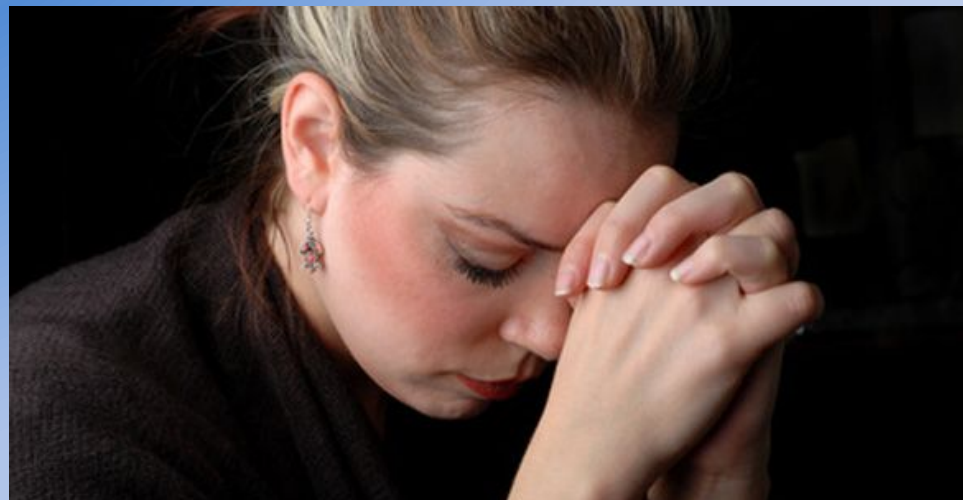
- Обиды надо проработать и отпустить
- Надо убрать ту негативную грязь со своей души, что осталась после обиды
- Надо пересмотреть свое отношение к Жизни





# *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!**