

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ УСПЕХ



МОДУЛЬ 6

Как избавиться от основного ограничения

ВВЕДЕНИЕ

МОДУЛЬ 6

Как избавиться от основного ограничения

У вас есть огромный потенциал и возможности, которые вы еще не использовали. Большинство людей имеют ментальные “блоки”, сдерживающие их, знают они об этом или нет. Ваша способность определять эти ментальные блоки и убирать их имеет большое значение для вашего становления тем, кем вы способны стать.

Основной причиной недовольства и неэффективности людей являются отрицательные эмоции всех видов. Умение понимать свои негативные эмоции и отпускать их освободит вас и позволит достигать гораздо большего, чем вы могли себе представить.

В этой сессии вы узнаете, как можно отпустить большинство ваших негативных эмоций. Вы узнаете, как освободиться от чувства гнева, страха, вины и обиды, удерживающих вас в прошлом. Вы узнаете ряд проверенных, доказанных методик освобождения своего разума, избавления от преград и раскрытия потенциала.

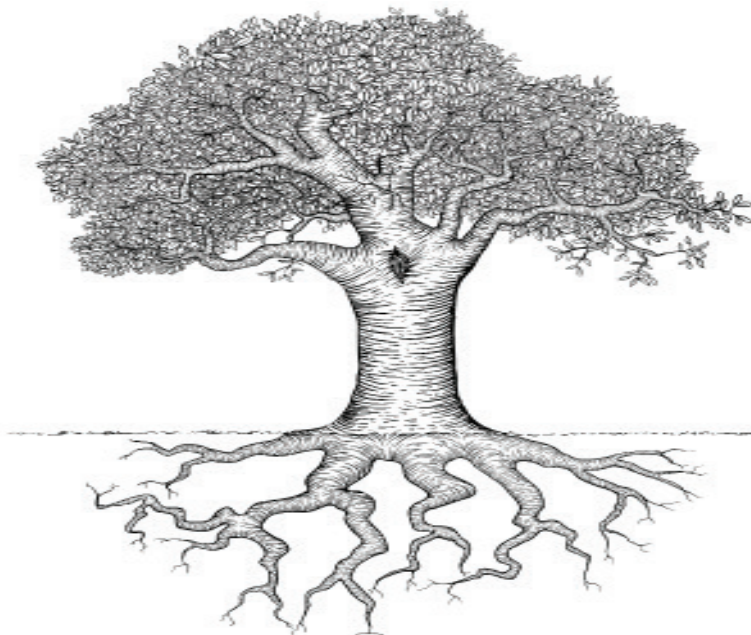
“Вы положительны,
креативны и
счастливы в той
степени, в какой
можете устранять
негативные эмоции”.

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ОСНОВНОГО ОГРАНИЧЕНИЯ

1. Ответственность перед собой имеет большое значение для максимальной производительности и ответственности.
 - а. Ответственности за свои действия - _____ высокой самооценки, самоуважения и личной гордости.
 - б. Ответственности за свои действия является _____ чувства контроля, управления и власти.

2. Высокий уровень ответственности за свои действия против безответственности.
 - а. При высоком уровне ответственности за свои действия мы имеем высокий уровень _____ .
 - б. Чувство безответственности приводит к _____ контроля.
 - в. Безответственность - _____ отрицательных эмоций.
 - г. Отрицательные эмоции искажают вашу _____ .

3. Дерево Отрицательных Эмоций.



а. _____ - высшее проявление негативных эмоций.

б. Корневая система, _____ отрицательные эмоции дерева:

1. Первое - _____ .

2. Второе - _____ .

3. Если вы не можете идентифицировать себя с человеком или ситуацией, вы не вовлекаете эмоции.

4. Практикуйте непредвзятость.

5. Можно практиковать беспристрастность.

в. Основание дерева отрицательных эмоций - это _____ .

г. Когда вы _____ рукой на ваше дерево негативных эмоций, все негативные эмоции автоматически _____ .

д. Закон Замены гласит, что вы не можете держать две _____ в уме одновременно.

е. Повторяйте слова "Я несу ответственность!"

4. Пока вы испытываете отрицательные _____ прогресс в вашей жизни невозможен.

а. Отрицательные эмоции действуют как _____ .

б. Устраните любые _____ отрицательных эмоций.

в. Только _____ эмоции улучшают и возвышают вашу жизнь.

г. Найдите причины, чтобы не выражать _____ эмоции.

5. Убирая преграды:

а. Одна основная отрицательная эмоция заставляет вас _____ по кругу.

б. Всего одна негативная эмоция может _____ вашему будущему.

в. Оставьте ваши негативные эмоции _____ и двигайтесь дальше.

6. Поощряйте _____ за взятие ответственности.

а. Люди любят _____ .

б. Оставьте свои негативные эмоции на обочине дороги как

кучу _____ .

в. Совет! “Вы ответственны. Что теперь вы собираетесь делать?”

7. У каждого человека есть ряд слабых мест.

а. Это _____ о негативном опыте.

б. Всякий раз, когда вы думаете о них, вы сердитесь.

в. Секрет работы с негативными эмоциями – _____ заранее.

г. Представляйте себя спокойным, _____ и позитивным.

8. Вы хотите быть _____ или счастливым?

Секрет высокой самооценки, самоуважения и личной гордости - в избавлении от преград!

Вопросы на которые вам необходимо ответить:

1. Какие три случая, когда я жаловался, критиковал и обвинял других людей в печальных событиях моей жизни?

2. Каковы два основных источника отрицательных эмоций?

3. Каковы три прошлых или нынешних негативных переживаний заставляли меня сердиться и вызывают гнев, когда я о них думаю.

4. Каковы три способа, как я могу практиковать эмоциональную отстраненность, когда я не ассоциирую себя с человеком или с ситуацией и остаюсь позитивно настроенным.

5. Каковы три области, в которых я могу устранить негативные эмоции, прекратив обвинять кого-то за что-то, и взять ответственность на себя.

6. Что я могу говорить себе для того, чтобы перестать негативно реагировать?

7. Каковы три выгоды и преимущества того, от того, что я стану полностью счастливым, ответственным человеком?

Какие действия я предприму немедленно по результатам того, что узнал в этой сессии?
