



Он-лайн тренинг

**«Мужчина и
Женщина:
Танец вечной
любви»**

Автор: Елена Шкуд

www.happymanandwoman.ru

Некоторые базовые принципы, на которых основан тренинг:

- 1. Меняя себя, мы меняем мир вокруг нас.**
- 2. Через свое внутреннее состояние мы транслируем во внешний мир определенную вибрационную частоту, в соответствии с которой и получаем свою реальность.**
- 3. Внешний мир является отражением мира внутреннего.**
- 4. Чувства – это язык, с помощью которого мы можем разговаривать со Вселенной.**

Вывод:

**Взять на себя
ответственность за свою
жизнь и обрести
целостность!**

Основные принципы нашей работы:

- 1. Работаем с собой и со своим внутренним состоянием**
- 2. В вас есть все необходимые ресурсы для изменения ситуации к лучшему**
- 3. Я просто помогаю вам пройти через ваши внутренние процессы**

План на три недели:

- 1. Исцеляем свое сердце**
- 2. Раскрываем в себе источник настоящей любви**
- 3. Строим отношения своей мечты**

Сегодня:

- 1. Анализ чувств, которые вы испытываете сейчас**
- 2. ПРОЩЕНИЕ**

Как вы оцениваете свою ситуацию сейчас?
Оцените по шкале от 0 до 10.

Как вы оцениваете свое эмоциональное состояние сейчас?
Оцените по шкале от 0 до 10.

Почему важны чувства, которые мы испытываем?

«То, на чем сфокусированы наши чувства, становится реальностью в видимом мире».

Грегг Брейден

Как женщины избегают душевной боли?

Они игнорируют потребность в любви.

Как мужчины избегают душевной боли?

Заглушают свои чувства, уходя в работу

Заводят новую партнершу

**В процессе исцеления душевной
боли чувства и отстают от ума**

**Возникает внутреннее
противоречие или конфликт**

ПРОЩЕНИЕ

— способ исцелить душевные
раны

Что происходит, когда мы прощаем?

1. Развязываются узелки
2. Предоставляется свобода себе и партнеру
3. Возвращается наша энергия

**Кому нужно прощение
Вам или Вашему
партнеру?**

Упражнение

Выберите конкретного человека.

1. Какие чувства вы испытываете по отношению к нему?

- приятные
- неприятные

ЭМОЦИИ

1. Гнев
2. Скорбь
3. Страх
4. Сожаление

**2. За что вы не можете простить
этого человека?**

**3. Что вы испытываете, когда
думаете об этом?**

- 4. Что вы получили от этой ситуации?
Чему научились? Стали ли сильнее?**
- 5. Какие ваши чувства или мысли
создали в вашей жизни эту
ситуацию?**
- 6. Что вы хотите испытывать по
отношению к этой ситуации и к
этому человеку?**

Упражнение

Домашнее задание:

Проделать упражнение с каждым бывшим партнером и с настоящим партнером, с каждой ситуацией, думая о которой вы не испытываете радость или непривязанность. **6 ситуаций!**

Выберите конкретного человека.

1. Какие чувства вы испытываете по отношению к нему?
 - приятные
 - неприятные
2. За что вы не можете простить этого человека?
3. Что вы испытываете, когда думаете об этом?
4. Что вы получили от этой ситуации? Чему научились? Стали ли сильнее?
5. Какие ваши чувства или мысли создали в вашей жизни эту ситуацию?
6. Что вы хотите испытывать по отношению к этой ситуации и к этому человеку?



Благодарю!