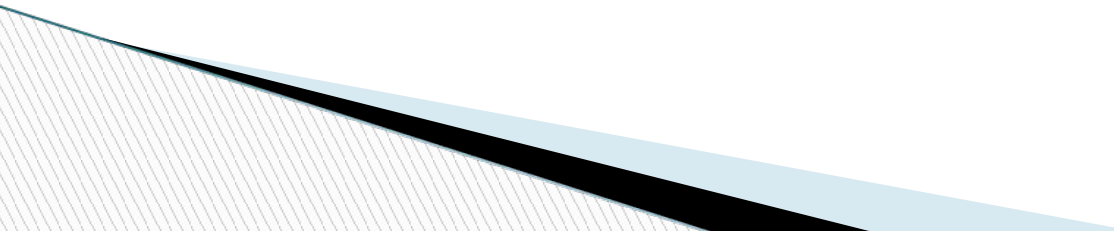


Установки

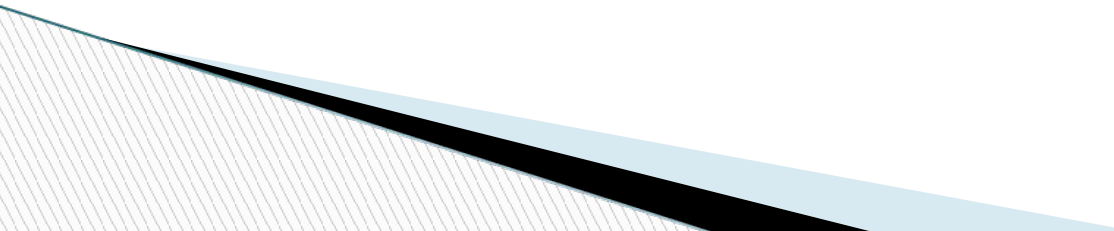
Ограничивающие и расширяющие



Сознание и подсознание

- Бенджамин Либет в 1979 г.
 - 200 миллисекунд свободы – примерно 3 с
 - Сознание делает свой выбор тогда, когда подсознание свой выбор уже сделало.
- 

Список

- Почему у вас ещё нет того, что вы хотите?
 - Какие страхи?
 - Сомнения?
 - Что об этом говорили ваши родители?
 - Что мне мешает...?
- 

Список моих страхов

- **Рациональные** (всегда есть конкретная и абсолютно реальная опасность - угроза жизни, здоровью, социальному статусу или финансовому благосостоянию. Ключевое то, что угроза реальна. Наши союзники)
- Например: когда мы стоим на балконе, мы не перегибаемся через перила и не свешиваемся вниз, потому что боимся упасть и разбиться. Страх сигнализирует нам о том, насколько далеко мы можем перегибаться через перила.
- **Иррациональные** (угроза надумана или ее нет вообще, но чувство страха вполне реальное – фобии, панические атаки...)
- Например: когда человек боится выходить на балкон, потому что боится высоты, или во время панической атаки человек боится умереть ни с того ни с сего, и сюда же относится любая другая фобия.

Список моих установок

- **Ограничивающие** (все страхи, желания ЭГО, программы хорошестьи, нужности, независимости, долга... - всё, что заставляет нас «сливать» энергию, напрягает, раздражает, заставляет делать то, что не хочется...)
- Например: быть хорошей мамой, чтобы дети были благодарны и любили, страх остаться в одиночестве и быть нелюбимой – поэтому думаю в первую очередь не о себе, делаю не для себя, а для них...
- **Расширяющие** (которые помогают находиться в состоянии наполнения энергией, которые делаю нас счастливыми)
- Например: я никому ничего не должна, поэтому не обязываю себя делать то, что не хочу и не требую ничего от других, я уважаю себя и уважаю чужие границы...