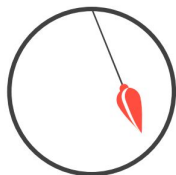




LAB LIFE
лаборатория жизни

Подведение итогов Ответы на вопросы

Занятие 9



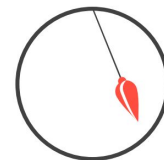
МАРИЯ СОХАЦКАЯ



LABLIFE
лаборатория жизни

РПТ

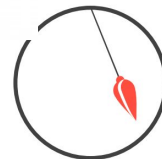
1. Вспоминаем ситуацию
2. Какие эмоции и чувства
3. Какие инстинкты
4. Признаем инстинкты



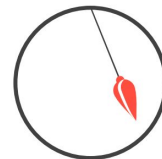
МАРИЯ СОХАЦКАЯ

Завершение

1. Отношений
2. Этапов
3. Проектов



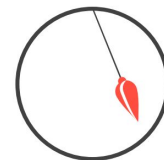
Присваиваем результат Празднуем! Делаем шаг вперед



Урок 1

Вводный

1. Изучали устройство сознания и психики: осознаваемое, подсознание и бессознательное
2. Исследовали виды сопротивления и выходили из него через тело
3. Делали технику согласования центров
4. Обсуждали технику списывания при сильных эмоциональных состояниях
5. Делали медитацию на отпускание ожиданий

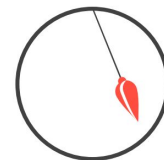




Урок 2

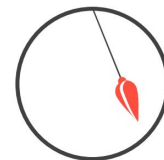
Тело как опора

1. Говорили про сопротивление, его виды и как с ним работать
2. Узнали что такое самость и чем она характеризуется
3. Узнали про 5 опор самости
4. Поговорили про тело как опору
5. Узнали про психосоматику и трансформационные болезни
6. Поговорили про кризис и стресс
7. Узнали какие бывают телесные поддержки
8. Составили план восстановления телесной опоры
9. Практиковали заземление по Лоуэну и майндфулнес
10. Работали с симптомом
11. Изучили какие бывают телесные реакции в работе с клиентами
12. Узнали по каким признакам направлять клиента к психологу
13. Делали медитацию “В место силы”
14. Добавляли новые телесные привычки
15. Следили за телесными реакциями и дыханием



Урок 3 Отношения

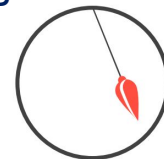
1. Говорили про магическое мышление
2. Узнавали, что отношения это опора
3. Обсуждали, что отношения важно начинать, поддерживать, завершать
4. Говорили про 7 ближайших контактов
5. Делали на листочке технику проверки контактов
6. Узнали про транзактный анализ
7. Узнали какие бывают субличности
8. Делали технику аспектирования
9. Искали из какой субличности мы работаем с клиентами
10. Говорили о важности контракта с клиентом
11. Узнали что такое Золотая тень
12. Делали технику работы с Золотой тенью
13. Узнали про сценарии и антисценарии
14. Говорили про перенос и контрперенос
15. Делали медитацию на отпускание вины, обиды, напряжения



Урок 4

Деятельность

1. Изучали треугольник Карпмана и способ выхода из него
2. Обсуждали что есть созависимые отношения
3. Анализировали как игра в детстве реализуется в деятельности во взрослом возрасте
4. Обсуждали понятия Самореализация, Предназначение, Карьера
5. Говорили про синдром самозванца
6. Изучали 7 сфер таланта
7. Смотрели на деньги как на энергию в обмене с миром
8. Обсуждали этапы движения к цели
9. Работали со страхами
10. Делали медитацию на голоса в голове
11. Анализировали текущие дела и учились их завершать, вычеркивать или делить на более мелкие
12. Делали медитацию на завершение дня и дел в нём

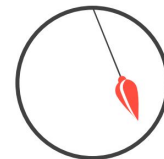




Урок 5

Материальный мир

1. Говорили как обрести материальные опоры
2. Обсуждали, что деньги это энергия и помощь в раскрытии потенциала
3. Говорили про самооценку и ценность себя в обществе
4. Выяснили что такое вирусы нищеты и как с ними работать
5. Обсудили как важно сублимировать внутренние переживания в творчество
6. Провели технику с листочками и ценой
7. Сделали тест-драйв своей стоимости
8. Поговорили про 8 секретов датского счастья
9. Работали с проективными картами
10. Обсудили что такое материальный якорь
11. Тренировали технику списывания как помощь в стабилизации себя и клиентов
12. Делали медитацию на принятие решения
13. Переделывали ограничивающие убеждения в аффирмации

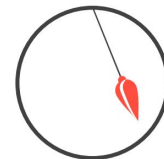




Урок 6

Смысл, миссия, личность астролога

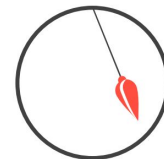
1. Выясняли чем отличается интуиция от сопротивления
2. Читали сказку про интуицию
3. Проверjali реальность пространства
4. Говорили про совместную работу коучинга, психологии, гомеопатии, астрологии
5. Ощущали свою чистую энергию
6. Говорили про смысл на уровне миссии
7. Узнавали про треугольник Карпмана и выход из него
8. Говорили про раненого спасателя и как его вылечить
9. Узнали про кармический менеджмент
10. Обсудили что такое негативная тень
11. Делали технику работы с негативной тенью
12. Делали медитацию “Хвост и крылья”
13. Делали медитацию на интуицию
14. Делали тряску
15. Писали дескриптор “если бы я себя любила”



Урок 7

Возрастные кризисы

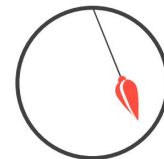
1. Изучали возрастную периодизацию и потребность человека в каждом из периодов
2. Обсуждали что есть кризис, какие кризисы существуют в течение жизни и какие у них симптомы и критерии
3. Исследовали страх смерти и что в нем самого страшного на самом деле
4. Говорили про материальность мысли и перевод её в слова
5. Делали медитацию от себя к себе
6. Выбирали из чек-листов на все субличности действия и делали их
7. Вспоминали 5 событий успеха, преодоления, и присваивали себе свой результат
8. Анализировали свои возрастные этапы и смотрели что хочется скорректировать



Урок 8

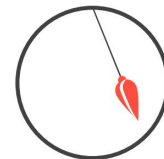
Типы клиентов

1. Говорили какие бывают типы клиентов и как с ними работать
2. Делали технику Согласования
3. Узнали какие бывают языки общения с клиентами
4. Обсудили схему работы с клиентом
5. Узнали что такое травма и воронка травмы
6. Говорили про признаки попадания клиента в травму
7. Обсуждали как возвращать клиента из острого состояния
8. Узнали что такое депрессия и субдепрессия
9. Говорили про сопротивление клиента и как с ним обходиться
10. Говорили про чувства, эмоции и инстинкты
11. Говорили про технику отреагирования
12. Узнали про технику РПТ и делали ее
13. Говорили про важность свободы воли клиента
14. Типировали клиентов
15. Проводили свою первую консультацию (для тех кто еще не начал практику)



Домашнее задание

Что вы берете из курса?



Ответы на вопросы

