



**Техники к вебинару “МЕГАРЕСУРС:
чтобы жить, творить и любить!”**

Автор и ведущая: Ника Верникова

Техника “Расставь приоритеты”*

1. Ранжируйте ценность отношений по степени приоритетности лично для Вас.

1. Дети
2. Родители
3. Я
4. Партнер (супруг/супруга, парень/девушка)
5. Друзья

2. Поясните свой выбор.

*В этой технике есть только один правильный ответ:

1. Я
2. Партнер (супруг/супруга, парень/девушка)
3. Дети
4. Родители
5. Друзья

Техника “Мое имя”

1. Придумайте три ярких позитивных эпитета (прилагательных) или метафоры на первую букву своего имени.
2. Придумайте по одному яркому позитивному эпитету (прилагательному) или метафоре на каждую букву своего полного имени.
3. Дайте себе определение (эпитет или метафору) на каждую букву алфавита.

Техника “Моя поддержка”*

1. Напишите список людей, которые вас поддерживают, являются вашей опорой.
2. Расскажите о помощи и поддержке, которая приходит к вам от каждого из этих людей.
3. Внесли ли вы в этот список самого себя? Почему?

*В вашем списке на первом месте обязательно должны быть вы сами!

Техника “Бутерброд”

Для семейного использования. Для энергообмена между членами семьи.

1. Придумайте с членами своей семьи, какой бутерброд вы можете сделать. Например: папа – хлеб; мама – масло; старший ребенок – сыр; младший – икра.
2. Лягте в соответствующей последовательности: сначала папа, на него – мама, на маму – старший ребенок, а не него – младший.
3. Полежите так несколько минут. Вначале каждый член семьи может проговаривать название “своего ингредиента” с его характеристикой. Например: папа – “Я хлеб. Я всему голова”; мама: “Я масло. Я соединяю всех воедино”, старший ребенок: “Я сыр. Твердый и уверенный. На меня всегда можно положиться”; младший ребенок: “Я икра. Я самый вкусный”.
4. Затем можно молча полежать пару минут для энергообмена.

Техника “Красим в красный”

1. Посмотрите на попадающие в ваше поле зрения объекты.
2. Закройте глаза и “покрасьте их в красный цвет”.
3. Можете использовать любое средство для покраски – от кисточки с ведром до распылителя.

Техника “Африканская розетка”

1. Включите африканскую музыку с барабанами.
2. Медленными шагами идите от стены к стене как будто включаясь поочередно каждой ногой в энергетическую розетку (розетки расположены на полу (земле) там, где вы ступаете ногой).
3. Визуализируйте как энергия от стопы поднимается вверх по вашему телу.

Техника “О пользе негативных качеств”

1. Выпишите три качества, которые вы считаете в себе самыми негативными.
2. Относительно каждого качества дайте ответ на вопросы: “Что это качество помогало мне делать? Как помогало встроиться в окружающую реальность?”
3. Подумайте, как новые знания о негативных качествах помогут вам реализовывать ваши жизненные запросы в более ресурсном и конструктивном варианте.

Техника “Прекрасное настроение”

Настроение – это настрой. А наш настрой зависит от нас самих. Поработайте с таблицей.

Что есть сейчас?	Каких изменений я хочу?	Действия, которые я принимаю решение предпринять.

Упражнение 10. “Сам себе праздник”

Рекомендуется для индивидуальной и групповой работы.

Предназначено для расширения взгляда на самого себя и окружающую действительность, понимания безграничности собственных возможностей, раскрытия ресурса для личностного, духовного и профессионального роста.

Позволяет раскрыть и воплотить в жизнь дополнительный энергетический ресурс.

Инструкция:

1. Внимательно рассмотрите все карты-праздники.
2. Дайте название каждой карте.
3. Какие праздники или особенные дни вы хотели бы добавить в свой календарь?
4. Какой ближайший день вы можете себе устроить?
5. Запишите в еженедельник или блокнот по пунктам, что конкретно вы для этого сделаете и кого привлечете.
6. Определите конкретную дату в ближайшем будущем, когда вы осуществите этот праздник.
7. Дайте торжественное обещание своим близким, друзьям или самому себе (но в этом случае письменно), что обязательно осуществите задуманный план.

Техника “Позитивное намерение страха”

(В.В. Синельников)

За каждым страхом скрывается какое-то позитивное намерение. Необходимо его извлечь и найти иные конструктивные способы реализации этого намерения.

Страх перемен

Позитивное намерение	Новые способы поведения
1. Быть уверенной в завтрашнем дне.	1. Работать над своей мировоззренческой системой. Осознать, что Вселенная гармонична, справедлива и доброжелательна.
2. Иметь стабильность в жизни.	2. Научиться доверять себе, миру, людям и Богу.
3. Иметь достаточно материальных средств, чтобы достойно жить.	3. Осознать, что согласованные со
4. Заниматься любимым делом и реализовывать себя.	

	Вселенскими законами цели будут достигнуты в нужном месте и в нужное время. 4. Прийти к пониманию того, что стабильность возможна лишь во внутреннем мире, а внешний мир всегда является метарфизическим зеркалом мира внутреннего. События следуют за энергией, но не наоборот. 5. Научиться по-настоящему принимать и любить себя. 6. Посетить тренинги и семинары, изучить литературу, обратиться к специалистам, которые помогут решить эти проблемы.
--	---

Упражнение “Что там за страхом?”

(на основе колоды карт А. Петровой “Страх как ресурс”)

Форма проведения: индивидуальная и групповая.

Цель: осознать собственные страхи в социальных отношениях и нереализованные желания, маскируемые страхом, определить вектор восполнения дефицита.

Инструкция:

1. В открытую выберите карту (из колоды с тёмной рубашкой), отражающую ваш социальный страх. Опишите её.
2. Вслепую (из колоды со светлой рубашкой) вытяните 3 карты как ответы на вопросы:
 - а) Какая функция этого страха в моей жизни (для чего он нужен)?
 - б) Какое желание/ дефицит прячется за этим страхом?
 - в) Что нужно сделать, чтобы этот дефицит восполнить?
3. Запишите свои выводы. Сфотографируйте карты.

Техника “Волшебные вопросы для кризисных ситуаций”

1. Чему я учился в той ситуации или в тех отношениях?
2. Для чего мне была дана эта ситуация (отношения)? Для чего мне сейчас этот конфликт?
3. Какие мои качества мешают мне разумно выйти из этой ситуации (отношений)?
4. Каких позитивных качеств мне не хватило (не хватает), чтобы “пройти” эту ситуацию (отношения) конструктивно?
5. Что мне необходимо, чтобы гармонизировать себя?

Упражнение “От напряжения к восполнению”

(можно делать на основе колод Н. Верниковой “108”,

Рекомендуется для индивидуального и группового коучинга (используется в парной работе).

Предназначено для снятия напряжения и обретения ресурса.

Предупреждает эмоциональное и профессиональное выгорание, позволяет получить восстанавливающий ресурс.

Инструкция:

1. Выберите в открытую ту карту, которая отражает ваше нынешнее эмоциональное состояние.
2. Опишите ее.
3. Вытащите вслепую три карты, которые помогли бы вам восстановиться.
4. Как вы думаете, почему к вам попали именно эти карты. Что конкретно вы будете делать для самовосстановления. Сделайте структурированную запись своих выводов.
5. Сфотографируйте карты.

Техника “Мой храм”

1. Определите ту сферу жизни, которая вас сейчас больше всего волнует, напрягает, важна для вас.
2. Создайте у себя дома “Храм предназначения”, “Храм семьи”, “Храм любви” и т.д.
3. Придумайте ритуал взаимодействия с этим местом силы.

Техника “Счастливый талисман”

1. Подготовьте лоскуты ткани, бусинки, нитки, клей, краски, фольгу, цветную бумагу и т.д.
2. Ответьте на вопрос, какая жизненная сфера вас сейчас больше всего беспокоит и меньше всего удовлетворяет?
3. Определите желаемый исход вашего запроса в этой теме, как свершившийся факт (создайте позитивную аффирмацию): Напр.: “Я успешный тренер”, “Я счастливая жена и мать”, “Я абсолютно здоровый человек” и т.д.
4. На полосочке бумаги соответствующего цвета напишите свое утверждение.
5. Создайте свой талисман успешного тренера, счастливой жены и матери, абсолютно здорового человека и т.д. таким образом, чтобы полоска с вашей аффирмацией была незаметно в него вышита, вклеена, завернута и т.д.
6. Носите этот талисман с собой.
7. Всякий раз когда вы его видите или дотрагивайтесь, проговаривайте про себя заложенную аффирмацию.