

Рабочая тетрадь



Ваше имя: _____

Приглашенный эксперт мастер-класса – Мариса Пир

Была признана лучшим гипнотерапевтом Британии по версии журнала «Men's Health», 25 лет работала с обширной клиентской базой, в которую входили члены королевской семьи, рок-звезды, голливудские актеры, олимпийские спортсмены, руководители компаний с миллиардными бюджетами и политические лидеры.



Ее инструменты и техники призваны проложить мост между 99% населения и 1% суперуспешных людей, с которыми она работает. Она открыла восемь метод быстрой терапии трансформации, благодаря которому она славится тем, что исцеляет клиентов всего за ОДИН сеанс, им не нужно посещать ее снова и снова.

Помимо практической терапии для клиентов Мариса также читает лекции, пишет статьи и выступает на телевидении и радио по всему миру. Она написала четыре бестселлера, освещающих чудеса Преобразовательной Гипнотерапии в различных сферах, таких как снижение веса, борьба с бесплодием, развитие уверенности и сохранение молодости.

Как извлечь максимальную пользу?

1. Вы можете делать заметки в тетради во время прослушивания мастер-класса на компьютере, так как мы специально сделали все поля редактируемыми. Или же **распечатайте рабочую тетрадь** для заполнения от руки.
2. Просмотрите **содержание тетради**, чтобы сосредоточиться на важной для вас информации. Убедитесь, что вы выделили время для прослушивания мастер-класса, чтобы иметь возможность сфокусироваться и получить от него пользу.
3. **Записывайте** все интересные мысли и идеи, которые будут к вам приходить в ходе мастер-класса, чтобы не пропустить важных открытий.
4. Подумайте, как вы можете, не откладывая, начать использовать эти знания.

Спасибо за то, что решили принять участие в нашем мастер-классе. Мы надеемся, что он вам понравится!

До начала мастер-класса ответьте на вопросы

Назовите 3 главных страха, которые, по вашему мнению, мешают вам в жизни:

Что вам хотелось бы улучшить в связи с этим?

Чего вы ожидаете от участия в мастер-классе?

Из чего состоит этот мастер-класс?

Проблема: Как ваши страхи тормозят вас на пути к выдающейся жизни?

Решение: Что вы можете сделать для того, чтобы избавиться от этих страхов и начать добиваться лучших результатов во всех сферах своей жизни?

Практика: Упражнение, которое поможет вам увидеть положительные изменения в вашей текущей ситуации уже после окончания мастер-класса.

Основные темы мастер-класса

Страхи современных людей

Запишите, какие страхи есть у вас



Ваше сознание реагирует только на две вещи

1 _____, которые вы создаете в своей голове,

и 2 _____, которые вы говорите.

Когда вы их _____, страхи исчезают. Вот почему вы можете позволить ползать по своей руке божьей коровке, но не таракану – ведь это совершенно разные образы.

Слова, которые вы себе говорите

Внимательно следите за тем, как часто вы говорите «*больше никогда*», «*дорога на работу сводит меня с ума*», «*эти дети сводят меня с ума*». Следите за своими словами.

Вспомните и запишите, что вы обычно говорите себе:



Страх быть отвергнутым

Как его победить?

Когда вы расслабляетесь и говорите: «Меня не могут _____».
Единственный человек, который может меня отвергнуть – это _____ сам.
Но с чего бы я это делал?» – этот страх уходит.

Свойственно ли вам отвергать себя? Что вы обычно говорите себе?

(Например: «у меня толстые ноги», «у меня ужасные волосы», «этот цвет мне не идёт»)

Вспомните, когда и при каких обстоятельствах вы в это поверили.

В каком деле, в какой сфере вашей жизни вы можете сказать о себе «Я лучший»?

Как узнать, в чём заключается ваш талант?

Подумайте, что вы любили делать в возрасте *от 7 до 14 лет*. Или даже *до 7 и после 14*, но это должно быть то, что вы любили делать.

И это прямо указывает на то, чем вам предназначено заниматься, на ваши уникальные способности.

Итак, что вы любили делать?



Техника, тренирующая мышцы принятия себя

Нужно хвалить себя особенным образом. Причем регулярно. Если просто говорить «я хороший человек», особой пользы не будет. Это слишком неопределенно.

Нужно говорить:

«Я отлично лажу с людьми», «я гениальный математик», «я выдающийся спортсмен».

Указывайте желаемую сферу, **но только одну**.

Не говорите «Я прекрасный отец, мать, муж, жена, любовник, выдающийся повар, прекрасная домохозяйка, гениальный садовник». Ведь так вы рассеиваете похвалу.

Подумайте, в чём вы талантливы. Если вы не уверены, что это, вспомните, чем вы любили заниматься в возрасте от 7 до 14 лет – или около того.

Если по-прежнему не уверены, подумайте, что вы любите делать сейчас.

И просто скажите: *«Я лучший... бухгалтер. Я придумываю потрясающие идеи. Я блестяще готовлю, я феноменальный повар. Я чудесно лажу с людьми, я отлично нахожу со всеми общий язык».*

Используйте слова «потрясающий», «феноменальный», «выдающийся», «гениальный», «блестящий».

Не говорите «я довольно хорош», «я неплохой», «я нормальный».

Попрактикуйтесь в похвале себе прямо сейчас:



Практическая часть

Гипноз с Марисой Пир

Какие озарения посетили вас после выполнения упражнения?

Запишите их, чтобы не забыть.



Спасибо за участие в мастер-классе!
Для заметок

Успешные истории и отзывы о работе с Марисой



«В 75 лет во мне столько энергии, что это поражает всех вокруг, и я считаю это прямой заслугой Марисы»

«Мариса Пир – самое настоящее чудо, она не просто изменила мою жизнь, а спасла ее. Через две недели после единственного сеанса с ней я навсегда бросила пить и курить и выработала совершенно другое отношение к еде. Это случилось 21 год назад. С тех пор я не выкурила ни одной сигареты, не выпила ни одной рюмки и мне не хочется нездоровой пищи, хотя раньше я ей объедалась. В 75 лет во мне столько энергии, что это поражает всех вокруг, и я считаю это прямой заслугой Марисы. Благодаря Марисе Пир у меня совершенно новая жизнь. Не могу выразить словами, как я рекомендую ее и ее методы».

Молли Паркин

Писательница и известная художница



«То, что произошло со мной в той комнате с Марисой, изменило мою жизнь – за считанные минуты»

«Я не считаю себя «суеверным» или человеком, который легко «ведется» на любые убеждения... Но то, что произошло со мной в той комнате с Марисой, изменило мою жизнь – за считанные минуты. Она помогла мне обнаружить у себя большой «блок», который, как я теперь понимаю, мешал моему прогрессу. И всего через несколько дней после работы с ней я уже видел значительные (позитивные) перемены в моих отношениях с женой, детьми и подчиненными. СПАСИБО, Мариса. Перед встречей с вами я был настроен скептически, но то, что я пережил, вне всякого сомнения, реально».

Райан Левеск

Президент и редакционный директор по развитию брендов Condé Nast International



«Мариса Пир оказала сильнейшее влияние на нашу жизнь»

«Мариса Пир оказала сильнейшее влияние на нашу жизнь. Но это было лишь началом МОЕЙ истории, потому что потом я пришла на сеанс. И это работает! Это придает мне сил и уверенности в себе. Это стало для меня уроком на всю жизнь, я всегда буду помнить этот сеанс. И, конечно, теперь я в клубе Марисы вместе с вами: меня достаточно!»

Зузана Беднарова



«Мариса – поистине выдающийся спикер и писательница»

«Мариса – поистине выдающийся спикер и писательница. За последние 10 лет я анализировал бесконечное множество спикеров и писателей и могу сказать, что Марисе лучше всего удается завораживать аудиторию, плавно переходя от историй к практическим инструментам».

Джон Ричардсон

Консультант и спикер в The Coffee Boys



«Не знаю, как вас благодарить»

«Не знаю, как Вас благодарить! Ваша речь была вдохновляющей, актуальной и эмоциональной. Именно то, что нужно. Все редакторы были очень тронуты и воодушевлены ей. Я слышала, что они прекрасно отзывались о вас и вашем выступлении. Надеюсь на дальнейшее сотрудничество».

Карина Добротворская

Президент и редакционный директор по развитию брендов Condé Nast International



«Она подняла уникальную тему и безупречно ее раскрыла»

«Выступление Марисы стало самым обсуждаемым на этом TEDx. Аудитория была в восторге и хотела еще. Неудивительно, что видео с ее речью набрало больше просмотров на YouTube, чем было у всех остальных спикеров, которые выступали в этот вечер. Она подняла уникальную тему и безупречно ее раскрыла. Она большой профессионал, и с ней приятно работать».

Хавьер Элкин

TEDx Goodenough College