

ПАМЯТКА :

- На время прохождения курса необходимо остановить работу с другими специалистами работающими с психикой, подсознанием, полем и др. Если сомневаетесь - проконсультируйтесь со мной.
- При прохождении курса рекомендую записываться на сеанс через 1 день! Не растягивая курс на месяцы.
- Запись на терапию (дни и время) после оплаты. Факт оплаты подтверждает фото квитанции или указание имени и фамилии в сообщении, если оплата через онлайн.
- Отмена занятия происходит не позднее, чем за 24 часа до назначенного времени.
- Перенос/Отмена сеанса строго за сутки до назначенного времени
- Оплата КУРСА происходит до начала первого занятия единовременно или предоплатой в размере 50% до первого занятия, оставшиеся 50% по ходу терапии.
- Оплата за разовые занятия вносится не менее, чем за 12 часов до сеанса.
- Данные карты:
6390 0238 9043 49 2123
Держатель Ирина Петровна Р.

ПЕРЕД СЕАНСОМ:

- Воздержаться от употребления кофе, энергетиков и других бодрящих напитков
- За полтора часа до сеанса воздержаться от употребления пищи
- За сутки до сеанса НЕ пить алкоголь
- Во время сеанса обеспечить тишину и комфортное пребывание без "свидетелей"
- ДЛЯ ОНЛАЙН СЕССИЙ - бесперебойный интернет, электропитание устройства(чтобы не сел) и наушники (по желанию)

ПОСЛЕ СЕАНСА:

- Ежедневные отчеты в течение 3 дней каждый вечер в 21:00
 - ✓ КАК прошел день.
 - ✓ ЧТО ИЗМЕНИЛОСЬ в моем поведении.
 - ✓ ЧТО изменилось В МОЕЙ ГОЛОВЕ, образе мыслей

РЕКОМЕНДУЮ!

- ПИСАТЬ отчеты
- ПОВТОРЯТЬ новые выводы

- ✓ **ЧТО** изменилось в моем теле, внешнем виде
- **Новые выводы повторять вслух перед зеркалом, десять проходов по списку, трижды в день.**

Если ты обладаешь **особо пытливым умом** и хочешь на все сто процентов ощутить разницу **ДО** и **ПОСЛЕ** можешь выполнить следующие задания:

1. Сделай табличку из трех столбцов:

Первый - мои сильные стороны;

Второй столбик - мои слабые черты и поступки;

Третий столбик - моя реакция на второе.

Можно опираться на диагностику.

2. Эссе о своём состоянии в нынешний момент жизни. Как ощущаешь свою жизнь в настоящем моменте.

Отообрази все, что ты думаешь о себе, свои чувства, эмоции и отношения с окружающими. Страхи, повторяющиеся ситуации, отношения с близкими, коллегами, незнакомыми людьми, все ситуации которые заставляют мысленно возвращаться к ним и переживать снова и снова.

Все твои сложности должны быть в этом файле. Если хочешь – можешь отправить мне, так я лучше буду понимать фронт работы И! После завершения работы мы вместе пройдемся по этому эссе и восхитимся о том как ты изменился! ;)