**Отчет за неделю 13 апреля – 21 апреля.**

**Успех недели.** Провела консультацию с подругой. Продала дорого «Спокойное присутствие» . Приняла у нее обязательство в течение недели делать упражнение 20 минут ежедневно и высылать мне отчет-галочку о том, что «готово». Отчетов я так и не получила, но через неделю выяснилось, что она упражнение делала каждый день, хотя и меньше 20 мин.

**Ежедневно вела дневник по трем пунктам «Если бы я любила», «Куда я вкладываюсь», «Как это работает». Итоги.**

 **Если бы я любил**. Что такое любовь для меня? Своими словами.
Любовь материнская – принятие, спокойствие, что бы ни случилось. Я рада, что ты существуешь. Я внимательна к тебе. Создаю тебе комфорт, забочусь. Сообщаю, что ты прекрасен и талантлив. Ты мне приятен, хочу прикасаться. Хвалю и одобряю тебя. Подчеркиваю твое особенное значение для меня. Помогаю тебе в твоих делах. Делаю больше, чем ты от меня ждешь (сюрпризом). Работаю над собой, чтобы нравиться тебе.

Любовь отцовская. Я не потакаю твоим негативным проявлением, слабостям. Подкрепляю положительное поведение. Спокойно требую от тебя того, что мне нужно, не позволяю быть эгоистом. Я жду от тебя развития.

Когда внимание целенаправленно снято с себя, «Если бы я любил» получается очень даже хорошо. Задача научиться удерживать внимание в нужном русле длительное время. Беру упражнение «Кто пуп земли?»

**Во что я вкладываюсь.** Я задавала себе это вопрос и фиксировала ответы, для того, чтобы определиться, во что я планирую вкладываться.
Что нужно изменить: А) Увеличить процент времени на занятия психологией.

Б) Задавать вопрос «Идет ли это на пользу красоте и здоровью?» при выборе еды.
В) Задавать вопрос «Каким образом деньги могут вернуться ко мне и приумножиться?».

Отметила, что достаточно давно перестала бесцельно ходить в театр, кино, читать художественную литературу, заводить новые знакомства и т.д. Могу все это и делать, но тогда знаю для чего.

 **Как это работает**. Упражнение, позволяющее наблюдать, а потом и использовать фишки влияния. 1)Собеседник колеблется и не может принять решение. Допустим, вы знаете, какой вариант будет оптимальным, и делаете следующую провокацию: «Жаль, что ты не можешь..не хочешь.. Тебе это, наверное, будет не интересно и т.д.» Все это говорится с сожалением и легко, впроброс . «Я? Да не смогу? С чего это ты взял?!!». Идет возмущение на мысль «За меня уже все решили», и человек принимает нужное решение. Работает скорее при негативизме.
2) Пример. Подросток в разговоре с вами в порыве чувств пробормотал: «Вот пристала». Можно спокойно и немного удивленно переспросить: «Что-что?». Такой вопрос остужает пыл и обращает внимание на формат.

3) Поддержание формата. Если не нравятся шутки, звучащие в ваш адрес, их можно остановить молчанием и внимательным взглядом. Часто этого достаточно.

4) Сопротивление новой информации: « Ну.. Это еще не известно. Сомнительно..» и т.д. Используем отсутствие категоричности «Да ради бога! Не обязательно это сразу принимать» плюс рассказываем историю из жизни о пользе данной точки зрения.

**На следующей неделе беру**: «Королеву» ( Тело),

«Конструктив» (Ум), «Кто пуп земли? (Душа)».