

# СверхДоза Любви



Александр Чичулин

Александр Чичулин  
**СверхДоза Любви**

«Автор»

2024

**Чичулин А. В.**

СверхДоза Любви / А. В. Чичулин — «Автор», 2024

"СверхДоза Любви" – это уникальный тренинг по самопознанию и развитию, направленный на укрепление чувства любви и уверенности в себе. Восьмисессионный курс включает в себя медитации, визуализации, практические упражнения и рекомендации, которые помогут участнику обрести гармонию в отношениях с самим собой и окружающими. Каждая сессия посвящена определенному аспекту развития личности: от осознания собственных потребностей и работе с эмоциональными блоками до построения гармоничных отношений с окружающими. Тренинг основан на принципах эмпатии, самопринятия и открытой коммуникации, позволяя участникам раскрыть свой внутренний потенциал и обрести внутренний покой. Созданный с любовью и заботой, "СверхДоза Любви" призван помочь каждому участнику обрести уверенность в себе, глубокое понимание себя и окружающих, а также наполнить свою жизнь радостью, гармонией и любовью.

© Чичулин А. В., 2024

© Автор, 2024

# Содержание

Введение	5
Сессия 1: Основы Самогипноза	7
Конец ознакомительного фрагмента.	9

# Александр Чичулин

## СверхДоза Любви

*"Истинная любовь начинается с любви к себе. Только познав и приняв себя, мы можем подарить свою любовь миру."*

*Александр Чичулин*

### Введение

Добро пожаловать на тренинг «СверхДоза Любви»! Здесь начинается ваше путешествие к осознанию своей ценности, принятию любви и укреплению уверенности в себе. В современном мире, полном стрессов и ожиданий, мы часто забываем о главном – о любви к себе и умению принимать любовь от других. Этот тренинг создан именно для того, чтобы вы могли ощутить тепло и поддержку, которых так не хватает.

Представьте, что вы пришли в уютное кафе, где бариста знает, что ваше любимое кофе – это двойной капучино с капелькой корицы. Вы садитесь за столик, а вокруг вас – доброжелательные лица и аромат свежей выпечки. Именно такое чувство уюта и поддержки мы хотим создать на нашем тренинге. Но вместо кофе мы будем угощать вас щедрыми порциями любви и уверенности.

#### **Что вас ждет на этом тренинге?**

Впереди вас ждет несколько увлекательных и полезных сессий, каждая из которых направлена на то, чтобы вы почувствовали себя любимыми, важными и уверенными в себе. Мы будем работать с самогипнозом – мощным инструментом для изменения мышления и восприятия себя. Не волнуйтесь, здесь не будет гипнотизеров с маятниками и загадочными командами. Всё просто и доступно – мы будем использовать воображение и позитивные утверждения, чтобы вы почувствовали себя лучше.

#### **Основные цели нашего тренинга:**

**Осознание любви к себе:** Ведь как можно ожидать любви от других, если мы сами не любим себя? Мы научимся прощать и принимать себя такими, какие мы есть.

**Принятие любви от других:** Откроем сердце для любви, научимся благодарить и принимать заботу от близких.

**Укрепление уверенности:** Позитивное мышление и аффирмации станут вашими верными спутниками в любой ситуации.

**Работа с эмоциональными блоками:** Освободимся от негатива, который мешает нам чувствовать себя счастливыми.

**Самоподдержка и самооценочность:** Создадим внутреннего наставника, который будет поддерживать вас в трудные моменты.

**Построение гармоничных отношений:** Научимся общаться открыто и уважать границы друг друга.

#### **Настройка на позитивную волну**

Начнем наше путешествие с небольшого упражнения. Закройте глаза, сделайте глубокий вдох и представьте себе светлое будущее, полное любви и уверенности. Вдохните этот свет, почувствуйте, как он наполняет вас теплом и спокойствием. Теперь выдохните, отпуская все страхи и сомнения. Повторите про себя: "Я достоин или достойна любви. Я достоин или достойна счастья."

Вы готовы к этому удивительному путешествию? Давайте начнем! Сядьте поудобнее, возьмите с собой открытую душу и готовность к позитивным изменениям. Помните, здесь вас ждут поддержка и любовь, которые помогут вам обрести уверенность и гармонию. Впереди – много интересного и полезного. Пусть это путешествие станет началом новой, наполненной любовью и уверенностью, главы вашей жизни.

## Сессия 1: Основы Самогипноза

Добро пожаловать на первую сессию тренинга «СверхДоза Любви»! Сегодня мы погрузимся в мир самогипноза – удивительного инструмента, который поможет вам переосмыслить свои установки, наполнить жизнь позитивом и укрепить уверенность в себе. Готовы? Тогда поехали!

### **Что такое самогипноз?**

Самогипноз – это техника, позволяющая вам ввести себя в состояние глубокого расслабления, чтобы фокусироваться на позитивных мыслях и изменениях. Представьте себе, что вы читаете самую увлекательную книгу, настолько захватывающую, что забываете обо всем вокруг. Самогипноз работает по тому же принципу: он помогает вашему сознанию сосредоточиться на позитиве и отпустить все лишнее.

Давайте начнем с небольшой метафоры. Представьте, что ваш разум – это компьютер, а самогипноз – это специальная программа, которая удаляет вирусы (негативные мысли) и устанавливает обновления (позитивные установки).

### **Принципы и методы**

Самогипноз основывается на трех ключевых принципах:

**Расслабление:** Сначала нужно научиться расслабляться. Как только ваше тело и разум расслабятся, вы сможете лучше фокусироваться на позитивных мыслях.

**Воображение:** Наше воображение – мощный инструмент. Во время самогипноза мы будем использовать его, чтобы представить себе желаемое будущее и наполнить его яркими и позитивными образами.

**Повторение:** Повторение позитивных утверждений помогает закрепить их в вашем сознании, превращая их в привычные мысли.

Если хотите знать мое мнение, то в самогипнозе важно не столько время, сколько регулярность. Лучше пять минут каждый день, чем целый час, но раз в месяц.

### **Простое упражнение для начала**

Начнем с простого упражнения, которое поможет вам познакомиться с самогипнозом. Сядьте удобно, закройте глаза и следуйте этим шагам:

**Расслабьтесь:** Сделайте глубокий вдох через нос, задержите дыхание на несколько секунд, затем медленно выдохните через рот. Повторите это несколько раз, пока не почувствуете, как ваше тело расслабляется.

**Воображение:** Представьте себе любимое место – это может быть пляж, лес, или уютный уголок вашего дома. Ощутите все детали: запахи, звуки, ощущения. Погружайтесь в это место с каждым вдохом.

**Позитивные утверждения:** Теперь, когда вы полностью расслабились, начните повторять про себя позитивные утверждения: «Я любим или любима. Я важен или важна. Я достоин или достойна счастья.» Повторяйте их медленно и уверенно, чувствуя, как каждое слово наполняет вас теплом и уверенностью.

Когда будете готовы, медленно откройте глаза и вернитесь в настоящий момент. Ощутите, как спокойствие и уверенность остаются с вами. Самогипноз – это практика, и чем чаще вы её используете, тем глубже будут изменения в вашем сознании.

Поздравляю, вы сделали первый шаг на пути к обретению уверенности и любви к себе! Практикуйте это упражнение ежедневно, и вы заметите, как ваши мысли станут более позитивными, а жизнь – более гармоничной. Помните, самогипноз – это не волшебная палочка, а

инструмент, который работает с вашим сознанием. Чем больше вы вкладываете в него усилий, тем больше получите в ответ.

Следующая сессия будет посвящена осознанию любви к себе. Мы узнаем, почему это так важно и как научиться принимать и прощать себя. До встречи на следующей сессии, и помните – вы уже на пути к новой, наполненной любовью и уверенностью жизни!



## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.