

# Седонский метод Хейла Двоскина

## БАЗОВЫЕ ОСВОБОЖДАЮЩИЕ ВОПРОСЫ:

### - Что Вы чувствуете прямо СЕЙЧАС?

Сосредоточьтесь на том, где бы Вы хотели почувствовать себя сейчас лучше, и позвольте себе чувствовать и ощущать все свои чувства.

### - МОГЛИ бы Вы принять эти чувства?

Пригласите эти чувства и позвольте им проявиться в Вас в полной мере.

### - Могли бы ВЫ отпустить их?

Оба ответа - и «да», и «нет» - допустимы.

### - Могли бы Вы позволить им уйти? (Хотите ли Вы, чтобы они ушли?)

в случае отрицательного ответа или если Вы затрудняетесь с ним, спросите себя: «Что было бы лучше для меня - сохранить в себе это чувство или избавиться от него?» (Если ответ по-прежнему «нет», переходите к следующему вопросу).

### - Когда?

Это начало этапа освобождения. Помните, что освобождение - это решение, которое Вы можете принять в любой момент.

Повторяйте шаги освобождения чувств столько раз, сколько Вам необходимо, пока не почувствуете себя свободным.

С верой в вас и ваш успех!

Светлана Маркина

Руководитель двух направлений компании МИКОС агентства недвижимости и центра развития бизнеса для женщин.

Бизнес-тренер, коуч для бизнес леди.

Автор курса Женственный бизнес на 1 миллион плюс.

Маркина Светлана т. [8-918-274-38-82](tel:8-918-274-38-82), эл. [svetlanamarkina1@mail.ru](mailto:svetlanamarkina1@mail.ru)

## **ДАВАЙТЕ ДРУЖИТЬ**

профиль в контакте <http://vk.com/svetlanamarkina1>

профиль в фейсбук <https://www.facebook.com/svetlana.markina.338>

профиль в инстаграме [https://instagram.com/svetlana\\_markina1/](https://instagram.com/svetlana_markina1/)

С моими услугами бизнес-коуча вы можете ознакомиться на моем сайте и записаться на бесплатную 20 минутную консультацию <http://markina.plp7.ru/>

Подробности о курсе «Женственный бизнес на 1 миллион +» <http://kurs-markina.plp7.ru/>