



Стиратель Старт

**Как избавиться от прошлого и его влияния:
Набор решений**

Как забыть прошлое и травмы в нём:

- Хотите перестать страдать от вспоминания прошлого?
 - Хотите научиться управлять своими мыслями о прошлом?
 - Посмотрите как избавиться от прошлого, используя психотехнологии.
-

Как начать забывать прошлое - выполните упражнение:

Выпишите в отдельный файл на компьютере или листок, ответы на следующие вопросы (пишите в список, столбиком):

- Что самое болезненное в моём прошлом?
- Сколько раз в день я вспоминаю прошлое?
- При каких ситуациях прошлое вспоминается автоматически?

Записывайте свои ответы списком в столбик.

- Какие люди чаще всего вспоминаются?
- Какие обстоятельства чаще вспоминаются?
- Какие чувства вызывает у меня всплытие прошлого?

Укажите свои ответы как можно искреннее:

- Что самое травмирующее в моём прошлом?
- В какой части тела воспоминание проявляется (если есть такое)?
- Что меня пугает при мысли о прошлом?
- Какие внутренние барьеры и переживания у меня есть, мешающие забыть прошлое?

Ответьте на все вопросы и напишите свои мысли, чувства, эмоции и другие ощущения.

Что делаем со списком:

Три способа доступных для решения задачи прямо сейчас.

Способ №1:

- Примените самостоятельно психотехнологию Стиратель Старт к материалу после выполнения упражнения или воспользуйтесь способом №2

Способ №2:

- [Скачайте курс микро-обучения / мини-набор для решения с упражнением. ПсихоДрайвером. и списком для работы.](#)
- Применяйте и получайте результаты, от психотехнологий в наборе.

Способ №3:



- [Получите полный индивидуальный набор психологических настроев и психодрайверов.](#)
-