

Стиратель Старт

StiStart.com

Что делать, когда плохое настроение

Инструкции для поднятия настроения

Что делать, когда тоскливо или пакостно:

Пару слов, о том что ждет вас в результате применения этого метода. Если вы находитесь в тяжелом эмоциональном состоянии, чувствуете себя тоскливо, противно, раздражаетесь, гневаетесь... То сразу после применения описанных методик – ваше состояние изменится в течении нескольких минут.

Вам станет приятнее жить. Вы осознаете, что отрицательные эмоции, которые были у вас только что, уходят. Что причины для их возникновения выдуманы или притянуты за уши. Вы почувствуете, как приятно становится внутри вас. Услышите, что ваши эмоции начинают меняться, увидите, как все вокруг меняется. Как внутри вы становитесь спокойнее и радостнее...

Возможно что даже, что внешние ситуации в которых вы находитесь, начнут меняться в лучшую для вас сторону.

Внимание! Эти технологии будут работать у вас, если вы уже прошли вводное обучение психотехнологиям Стиратель Старт. [Скачать здесь>>](#)

Как изменить настроение (пошаговый план):

Первое и главное – вспомните, что вы можете изменить ситуацию.

Дальше дело техники. (На всё уйдет минут 5-10)

Первый этап – Стираем отрицательное – выпишите в столбик все, что вас сейчас тревожит, печалит, раздражает, ввергает в уныние...

Одна часть – внешние факторы (*погода плохая, близкие не понимают, звуки раздражающие, дела не клеятся, жена дура, муж дурак, ребенок бесит...*)

Другая часть – внутренние факторы и описание переживаний, чувств и мыслей... (*мне плохо, я раздражаюсь, мне тоскливо, я ощущаю себя одиноко, мне хочется плакать, я в гневе, я боюсь....*)

И в итоге у нас получится список:

*погода плохая
близкие не понимают
звуки раздражающие
дела не клеятся
жена дурра
муж дурак
ребенок бесит
мне плохо
я раздражаюсь
мне тоскливо
я ощущаю себя одиноко
мне хочется плакать
я в гневе
я боюсь*

Теперь работа со списком таким образом (скопировал + добавил фразы Трансформация Старт и потом второй раз Стиратель Старт).

*погода плохая Трансформация Старт
близкие не понимают Трансформация Старт
звуки раздражающие Трансформация Старт
дела не клеятся Трансформация Старт
жена дура Трансформация Старт
муж дурак Трансформация Старт
ребенок бесит Трансформация Старт
мне плохо Трансформация Старт
я раздражаюсь Трансформация Старт
мне тоскливо Трансформация Старт
я ощущаю себя одиноко Трансформация Старт
мне хочется плакать Трансформация Старт
я в гневе Трансформация Старт
я боюсь Трансформация Старт*

Повторяем каждую фразу 10 раз или до первого зевания.

*погода плохая Стиратель Старт
близкие не понимают Стиратель Старт
звуки раздражающие Стиратель Старт*

*дела не клеятся Стиратель Старт
жена дура Стиратель Старт
муж дурак Стиратель Старт
ребенок бесит Стиратель Старт
мне плохо Стиратель Старт
я раздражаюсь Стиратель Старт
мне тоскливо Стиратель Старт
я ощущаю себя одиноко Стиратель Старт
мне хочется плакать Стиратель Старт
я в гневе Стиратель Старт
я боюсь Стиратель Старт*

Повторяем каждую фразу 10 раз или до первого зевания.

После того как проделаете эту простую процедуру, вы уже скорее всего ощутите уход негативных чувств и мыслей, и теперь пора перейти ко второй части упражнения.

Второй этап – создаем хорошее настроение и ...

Создание положительных настроев.

Нам следует составить список желаемых состояний и ситуаций. Внутри себя – это состояния и настроения, снаружи – это ситуации и поведение других...

Составляем список (пример):

*Погода хорошая
Я люблю своих близких
Мне нравятся звуки
Мои дела идут в гору
Жена умница
Люблю мужа
Ребенок прелесть
Я хорошо себя чувствую
Мне приятно жить сегодня
Мне нравится быть здесь
Я помню себя
Я смелый человек
Мне хорошо*

Добавляем фразу Создатель Старт (данная психотехнология есть у тех кто проходил некоторые платные курсы, например [«Избавление от страхов»](#) вы

можете её освоить и создавать своё настроение и даже менять ситуации в реальности)

*Погода хорошая Создатель Старт
Я люблю своих близких Создатель Старт
Мне нравятся звуки Создатель Старт
Мои дела идут в гору Создатель Старт
Жена умница Создатель Старт
Люблю мужа Создатель Старт
Ребенок прелесть Создатель Старт
Я хорошо себя чувствую Создатель Старт
Мне приятно жить сегодня Создатель Старт
Мне нравится быть здесь Создатель Старт
Я помню себя Создатель Старт
Я смелый человек Создатель Старт
Мне хорошо Создатель Старт*

Повторяем каждую фразу 10 раз или до первого зевания.

Сразу после этого ваш Бессознательный Разум, начнет работу по созданию настроения и ситуаций. Ситуации, конечно не всегда создадутся, по вашему запросу, но с погодой у меня часто бывают очень невероятные вещи. Также и с отношениями других людей, они меняются на глазах в желаемую вами сторону.

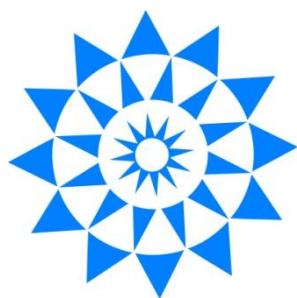
Однако ждать волшебство не советую, примените на себе психотехники и ощутите внутренние изменения очень быстро. Это и есть главный результат, изменения в реальности уже бонус.

Регулярно применяйте этот метод, когда настроение на нуле. После напишите отзыв о своих результатах, использования этих практик.

Оставьте Отзыв

об этом упражнении и результатах его применения
и получите ценный бонус за активность.

[Написать Отзыв >>>](#)



Стиратель Старт

StiStart.com

Роман Грахов