**Марафон «Счастливая Судьба». Урок 1**

**Задание 1 (обрати внимание внизу есть задание 2)**

Вспомните **10-20 негативных событий** в вашей жизни, которые были для вас очень болезненны – было много *эмоций*, было *больно*, *это повлияло на вашу жизнь*

Напротив каждого события выпишите:

* Какие эмоции испытывали
* Что после этого вы начали думать о себе и о людях, о мире?
* Какими вашими мыслями, эмоциями и действиями вы могли породить каждое из событий – ваши гипотезы, предположения.

Сделать данное задание нужно обязательно!

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Событие** | **Эмоции** | **Мысли о себе и людях** | **Почему это произошло** |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Событие** | **Эмоции** | **Мысли о себе и людях** | **Почему это произошло** |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**Задание 2**

К практикам **платной части** марафона необходимо подготовить след таблицу (*Вы сделаете это за 3 дня бесплатной части*)

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Корневые мыслеформы (1-2)** |
| **Жизнь в целом** |  |
| **Отношения** |  |
| **Деньги** |  |