

# Саша Лонго

**Как стать человеком-**

**МЭНИТОМ**

Цитата,  
отражающая сущность  
моей работы



“

Важно не то, что  
сделали из меня, а  
то, что я сам сделал  
из того, что  
сделали из меня.

Жен-Поль Сартр

# ОБО МНЕ

КОУЧ ПО ПЕРСОНАЛЬНОЙ СЧАСТЛИВОСТИ  
РАБОТАЮ С ТЕМАМИ ПРЕДНАЗНАЧЕНИЯ И ГАРМОНИЗАЦИИ ОТНОШЕНИЙ  
ВДОХНОВЛЯЮ НА МОМЕНТЫ ОПТИМИЗМА  
УЧУ «ЧИТАТЬ» ЛЮДЕЙ

www.sashalongo.ru



## Саша Лонго



Я – коуч по персональной счастливости, поиску предназначения и гармоничным отношениям.



По образованию музыкант, по профессии журналист, радиоведущая, HR, коуч, практикующий гештальт-подход, по состоянию души — человек, стремящийся жить по самому большому счету, от самых коренных ценностей.

# Этапы обучения профессии

КОУЧ ПО ПЕРСОНАЛЬНОЙ СЧАСТЛИВОСТИ  
РАБОТАЮ С ТЕМАМИ ПРЕДНАЗНАЧЕНИЯ И ГАРМОНИЗАЦИИ ОТНОШЕНИЙ  
ВДОХНОВЛЯЮ НА МОМЕНТЫ ОПТИМИЗМА  
УЧУ «ЧИТАТЬ» ЛЮДЕЙ





# Саша Лонго

“

Все эти программы вернули меня к себе. Готова помочь с этим Вам.



**В ПРОГРАММЕ КУРСА:**

- центры Энеграммы,
- инстинктивные варианты типов и их гармонизация,
- уровни развития по Энеграмме,
- определение типа при помощи интервью,
- работа с детскими ограничивающими убеждениями.



# Что изменяется в результате работы?

КОУЧ ПО ПЕРСОНАЛЬНОЙ СЧАСТЛИВОСТИ  
РАБОТАЮ С ТЕМАМИ ПРЕДНАЗНАЧЕНИЯ И ГАРМОНИЗАЦИИ ОТНОШЕНИЙ  
ВДОХНОВЛЯЮ НА МОМЕНТЫ ОПТИМИЗМА  
УЧУ «ЧИТАТЬ» ЛЮДЕЙ

## МОЯ СТРАТЕГИЯ



Расчищаю завалы в твоей  
голове

1



Помогаю найти источник  
энергии

2



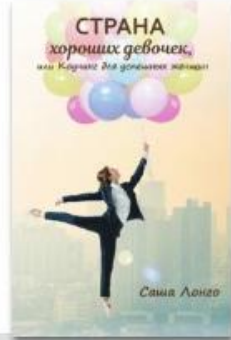
Включаю твой  
внутренний  
свет

3



Возвращаю тебя к себе

4



Автор книг

# Как стать человеком-магнитом





# Как стать человеком- магнитом



Вы узнаете:



Вы определите самый главный свой страх.



Вы простроите свои границы и поймете, что транслируете другим.



Вы поставите вдохновляющие цели и узнаете ваш социальный лифт.

# Как стать человеком- магнитом



Вы узнаете:



Вы обнаружите свои ограничивающие убеждения.



Вы научитесь проживать свои эмоции.



Вы простроите иерархию ценностей выявите конфликтующие.

# Как стать человеком-магнитом



Вы узнаете:



Вы обнаружите роли, которые нужно держать в фокусе внимания для достижения целей.

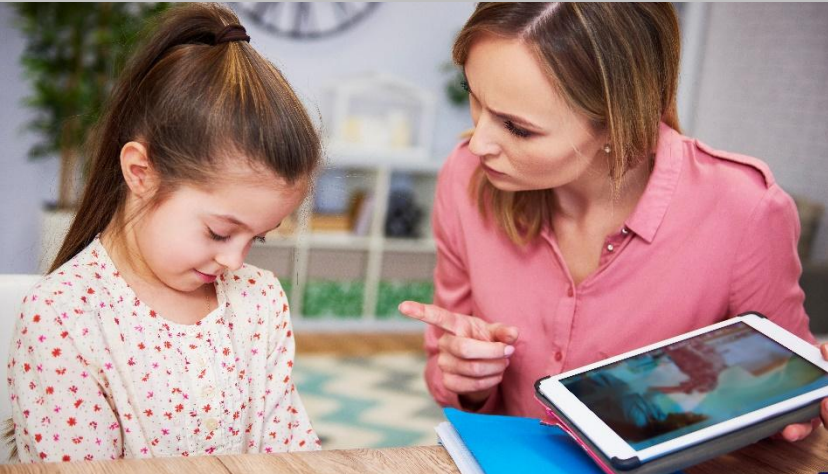


Вы научитесь удерживать фокус своего внимания на целях и побеждать стресс.



Вы выведете в плоскость осознания свои ценности и замените мотивацию «ОТ» на «К».

# Если бы ты был хорошим ребенком...



“

- ✓ Примерьте на себя убеждение – Я хороший/ ая.
- ✓ Оцените по 10-балльной шкале, насколько это про вас.



90%

# Стыдно иметь свои потребности



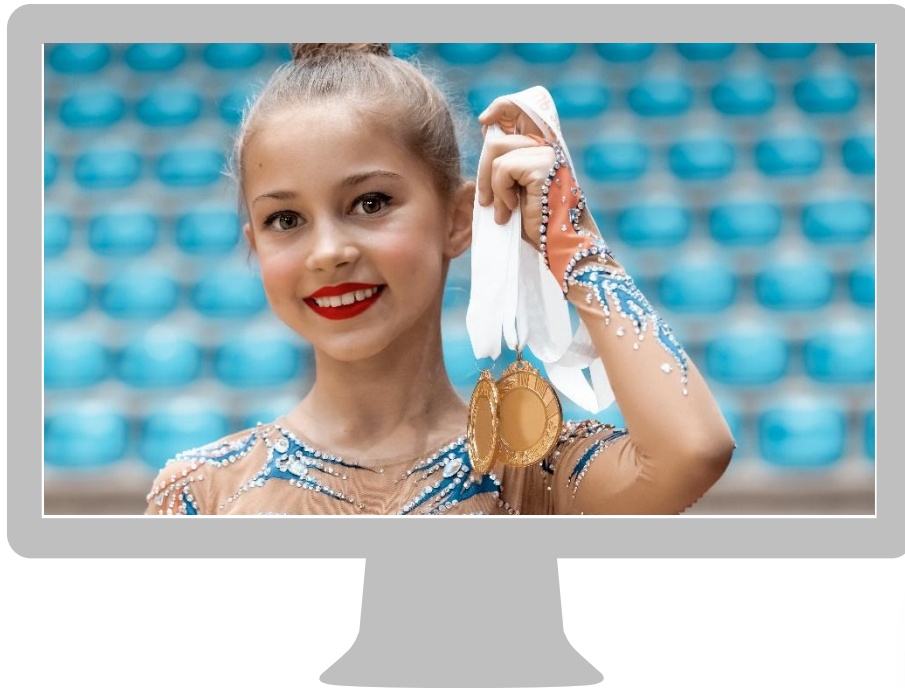
“

- ✓ Примерьте на себя убеждение – Я нужен/ на.
- ✓ Оцените по 10-балльной шкале, насколько это про вас.



90%

# Второе место — не результат...



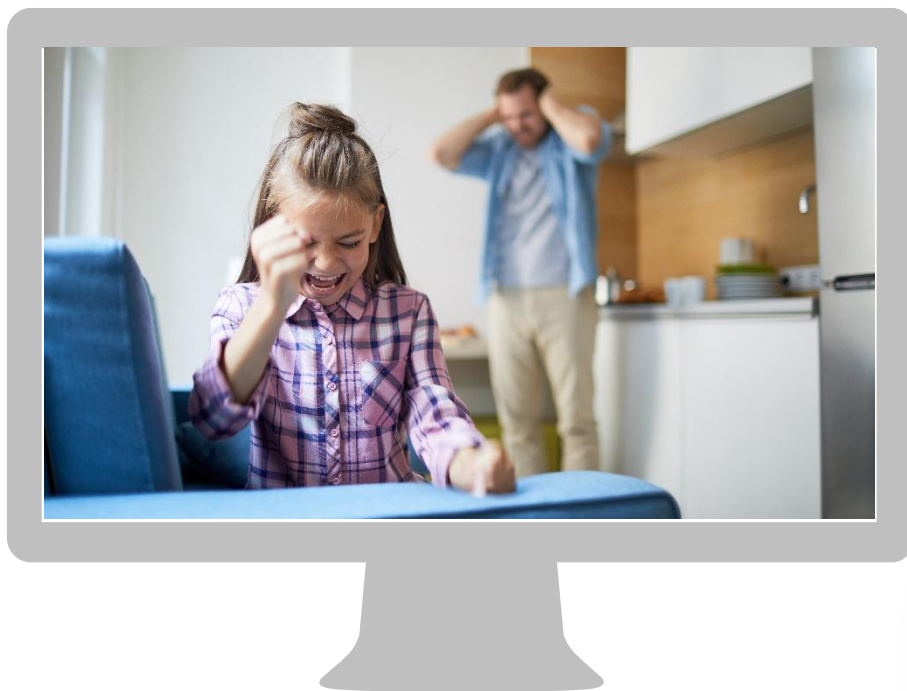
“

- ✓ Примерьте на себя убеждение – Я ценен/на такой/ ая, какой/ ая я есть.
- ✓ Оцените по 10-балльной шкале, насколько это про вас.



90%

\_\_\_\_\_ Мне чего-то не хватает, \_\_\_\_\_  
чтобы быть счастливым...



“

- ✓ Примерьте на себя убеждение – Меня видят таким/ ой, какой/ ая я есть.
- ✓ Оцените по 10-балльной шкале, насколько это про вас.



90%

# Оставьте все меня в покое...



“

- ✓ Примерьте на себя убеждение – Я имею право на свой собственный внутренний мир.
- ✓ Оцените по 10-балльной шкале, насколько это про вас.



90%



# \_\_\_\_Никому в этом мире\_\_\_\_ нельзя доверять...



“

- ✓ Примерьте на себя убеждение – Я в безопасности.
- ✓ Оцените по 10-балльной шкале, насколько это про вас.



90%

# \_\_\_\_ Ни к кому и ни к чему нельзя \_\_\_\_ сильно привязываться...



“

- ✓ Примерьте на себя убеждение – Обо мне позаботятся.
- ✓ Оцените по 10-балльной шкале, насколько это про вас.



90%

\_\_\_\_\_ Нельзя быть ранимым и \_\_\_\_\_  
доверять другим людям...



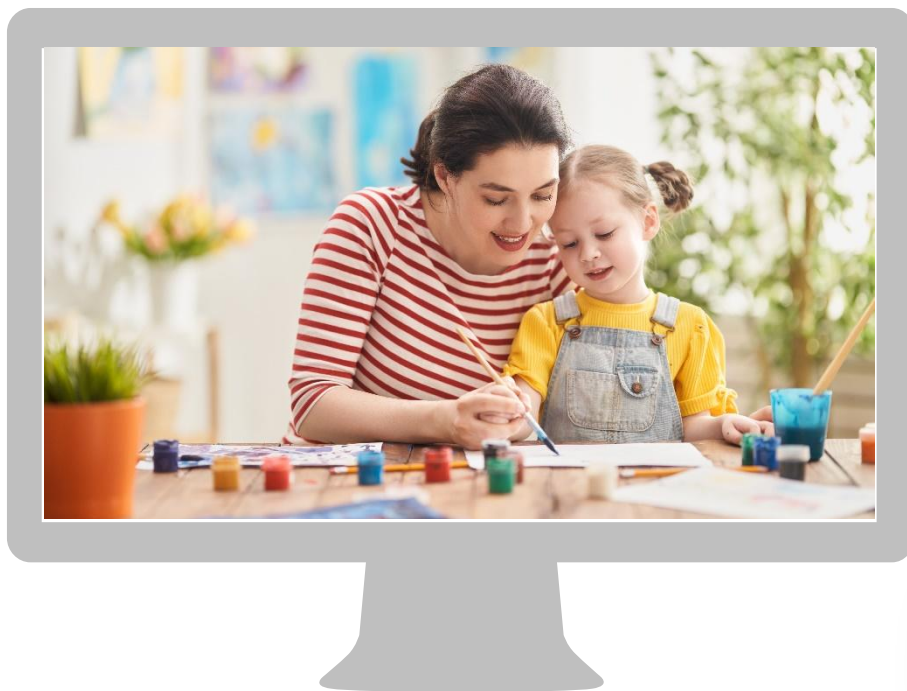
“

- ✓ Примерьте на себя убеждение – Меня не предадут.
- ✓ Оцените по 10-балльной шкале, насколько это про вас.



90%

# Это опасно — активно проявлять себя...



“

- ✓ Примерьте на себя убеждение – Я важен/ на.
- ✓ Оцените по 10-балльной шкале, насколько это про вас.



90%

# Как стать человеком

## МАГНИТОМ

### Первый модуль

Послание из детства	Оценка в баллах
Я хороший/ ая	
Я нужен/ на	
Я ценен/ на такой/ ая, какой/ ая я есть	
Меня видят такой, какая я есть	
Я имею право на свой собственный внутренний мир	
Я в безопасности	
Обо мне позаботятся	
Меня не предадут	
Я важна	

“

- ✓ Прислушайтесь к себе и оцените это поддерживающее послание по 10-балльной шкале (1 – это точно не обо мне, 10 – это точно обо мне).
- ✓ Заполните эту простейшую табличку, чтобы результаты Вашей оценки были сейчас у Вас перед глазами.
- ✓ Выберите то послание, с которым будете сейчас работать.

# Как стать человеком-магнитом



## Персональные границы



**Внешние границы** являются физиологическими, они отмечают нашу физическую территорию, где заканчивается наше «Я», и начинается внешний мир.



**Внутренние границы** – классифицируются на эмоциональные, духовные и психологические. Разделение их является весьма условным и используется для лучшего понимания картины.

# Внутренние границы



**Эмоциональные границы** обеспечивают ваш общий эмоциональный фон. На их уровне происходит определение того, какие из эмоций являются для индивидуума приемлемыми, а какие – нет.



**Психологические границы** предполагают факт наличия у каждого человека персонального пространства, в котором фигурируют исключительно собственные потребности и желания, правила и традиции.



**Духовные границы** обеспечивают полное оберегание наших личностных ценностей, веры, идеалов и моральных принципов.

# Можно ли выстроить свои границы?

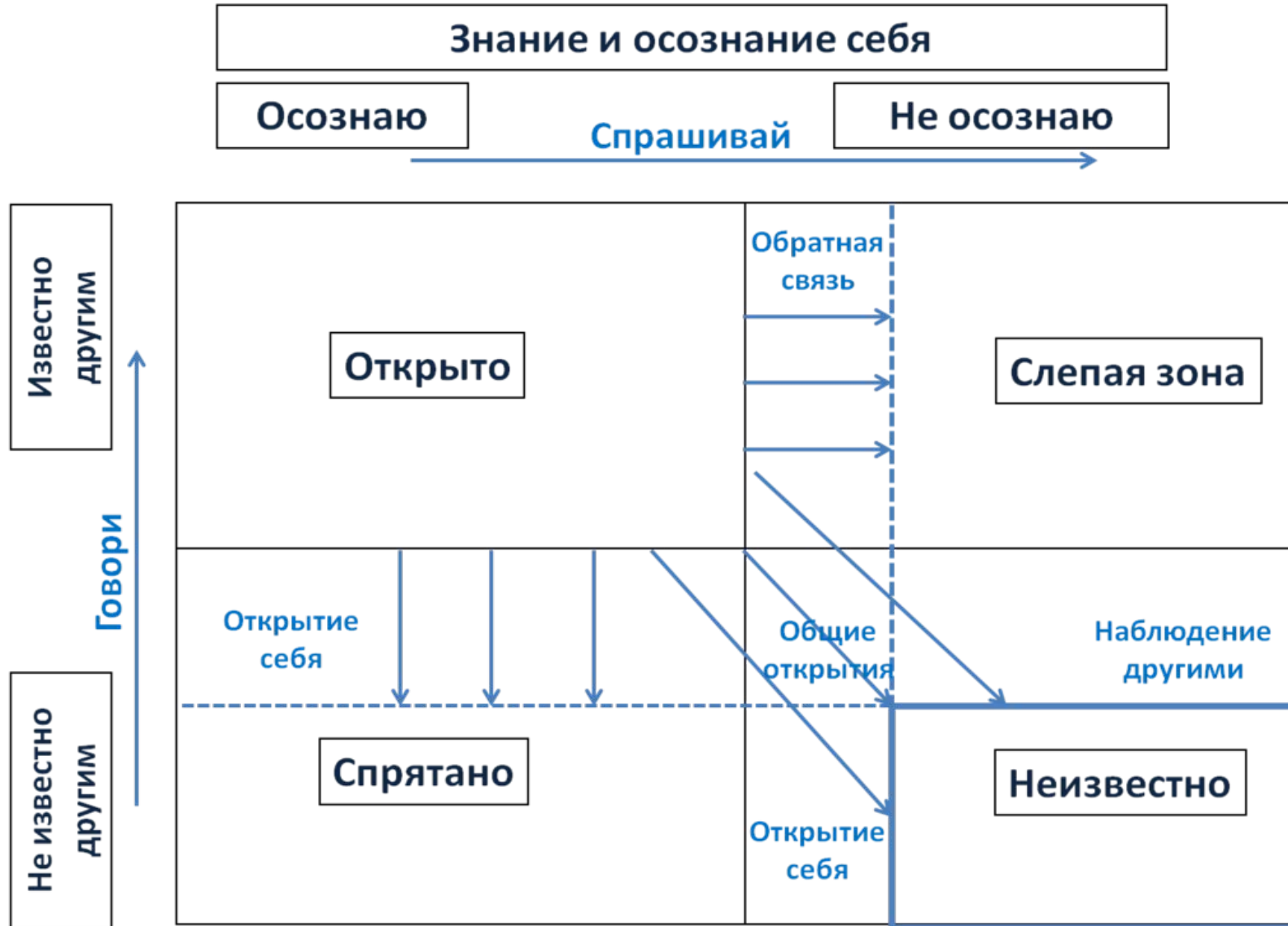


“

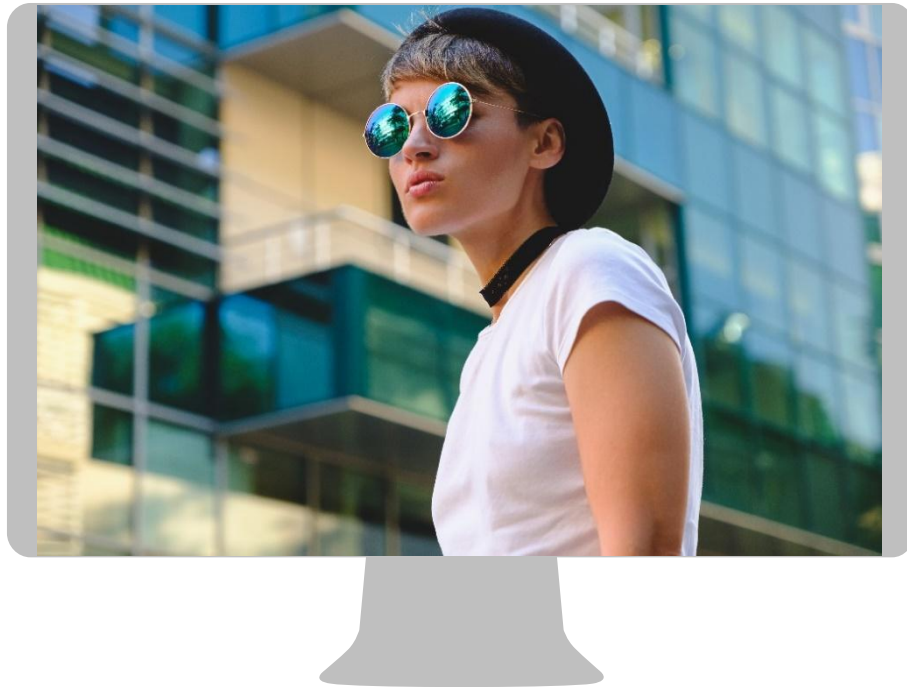
- ✓ Границы есть и у каждого человека, у каждой личности, поэтому они и называются персональные границы. С точки зрения психологии, личностные границы — это, прежде всего, понимание собственного «я» как отдельного от других, понимание себя и своего личного пространства.
- ✓ Личностные границы – это не только персональное пространство человека, но и контакт с внешним миром. Именно на границе контакта и происходит наше взаимодействие с окружающим миром и другими людьми.



# Окно Джохари



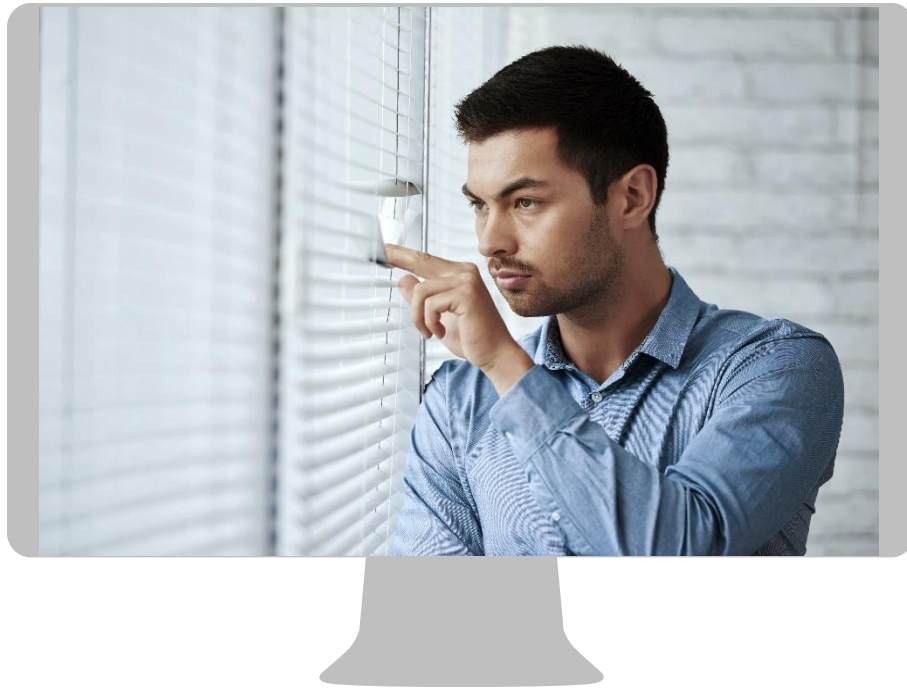
# \_\_\_\_\_ Открытая зона \_\_\_\_\_



“

- ✓ Эта зона является самой важной. Она представляет собой, так сказать, открытый мир. В него входит всё, что Вы знаете о себе; та часть вашей жизни, которой Вы делитесь с окружающими людьми. Другими словами, это ваше самосознание, ваше Я.

# Слепая зона



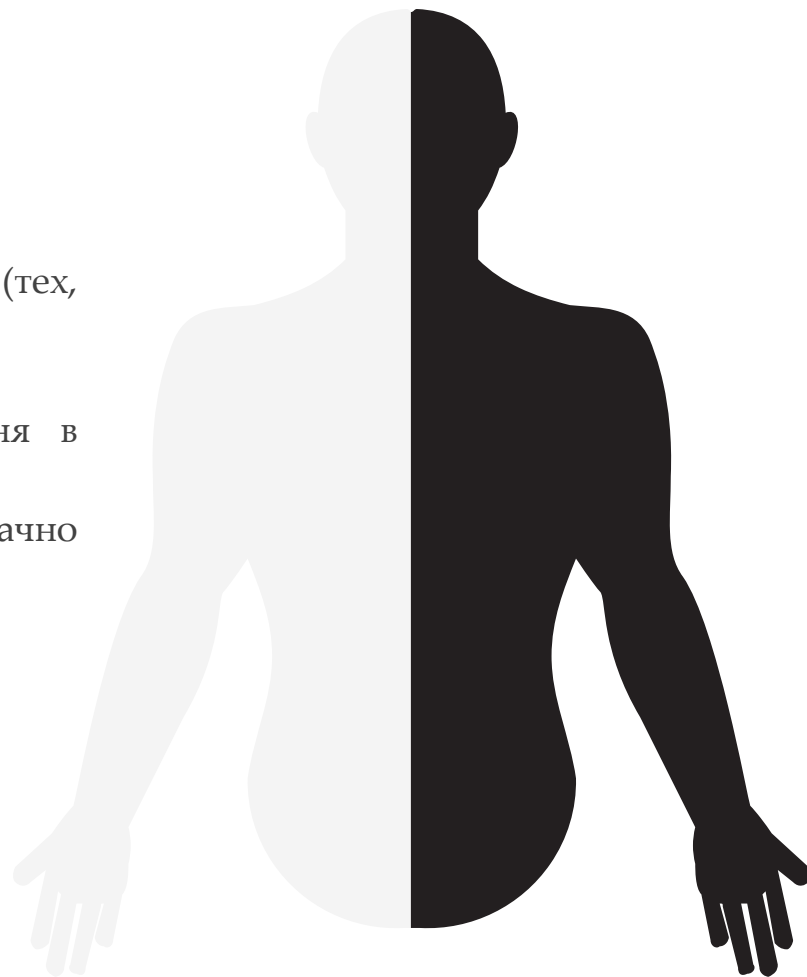
“

- ✓ Слепая зона предоставляет человеку увидеть свои себя глазами других. Сюда можно отнести не только недостатки или качества, которые раздражают в вас других, но еще и сильные стороны, яркие таланты, которые пока скрыты от вашего осознания.

“

Всего-то и нужно спросить других (тех, которые ответят Вам искренне):

- ✓ Как бы ты охарактеризовал меня в нескольких словах?
- ✓ По какому вопросу ты бы однозначно ко мне обратился?
- ✓ В чем я силен/ льна?



Работа  
над  
собой

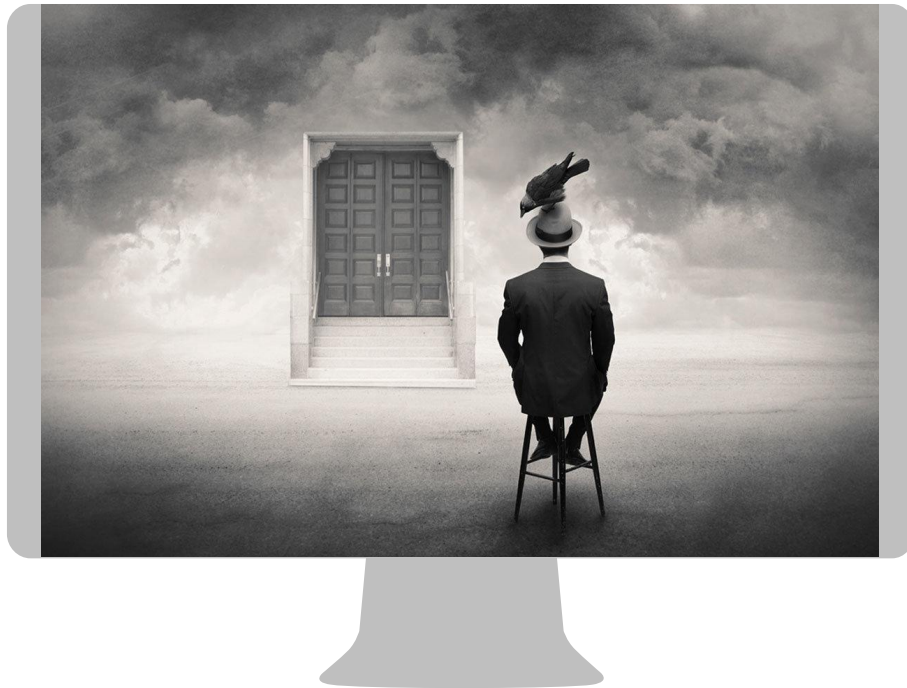
# Скрытая зона



“

- ✓ К скрытой зоне можно отнести всё то, что вы знаете о себе, но всеми силами скрываете от окружающих людей. В большинстве случаев это сопряжено именно с социумом. Это может быть, к примеру, отсутствие возможности быть самим собой или необходимость принимать навязанные правила и порядки.

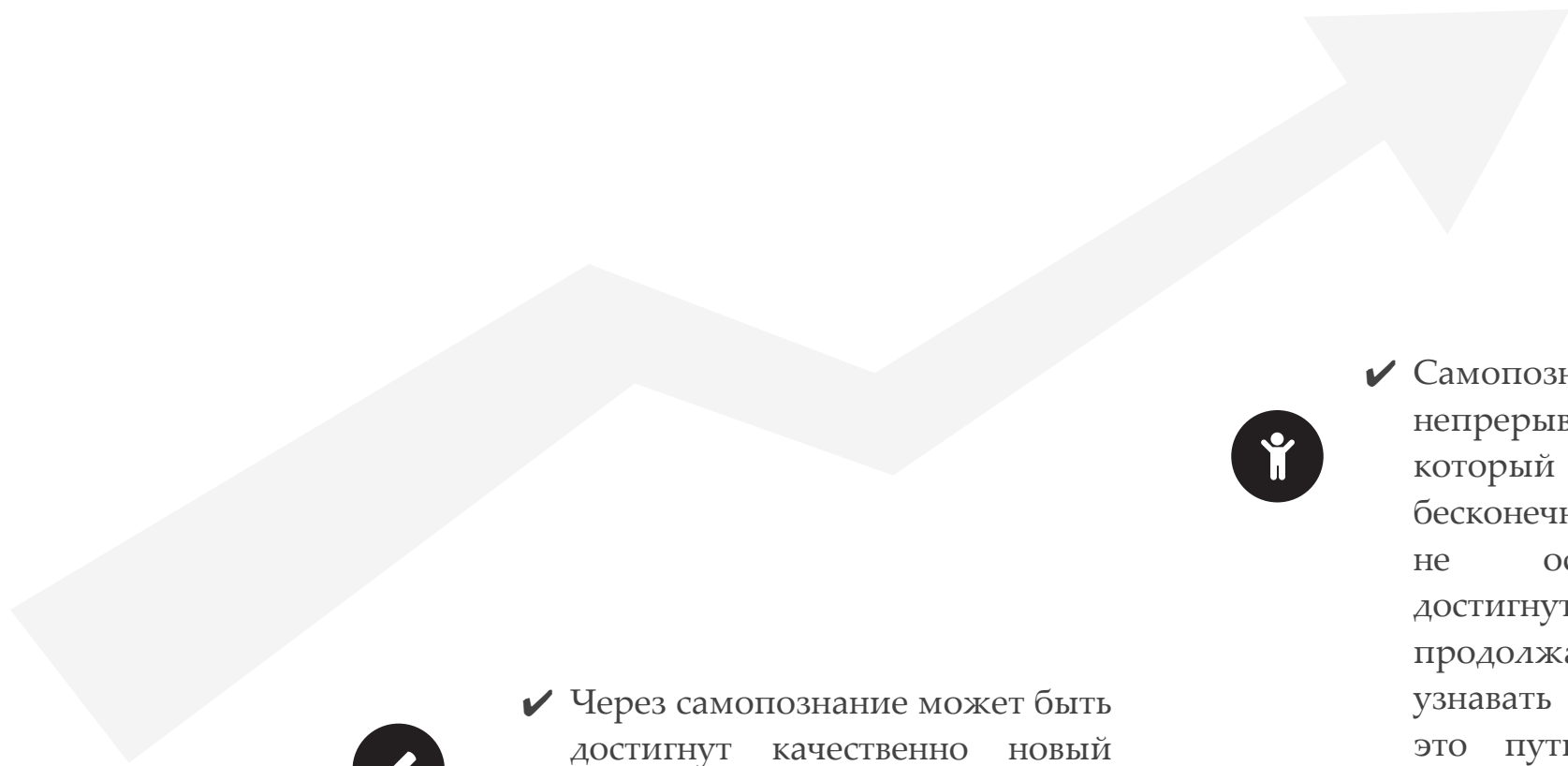
# \_\_\_\_\_Неизвестная зона\_\_\_\_\_



“

- ✓ Неизвестную зону можно назвать наиболее проблематичной. Однако именно в ней кроется ваш скрытый потенциал; она открывает возможности к личностному росту, самоанализу, развитию своих скрытых способностей и талантов.
- ✓ Неизвестная зона может быть уменьшена через выявление этих самых скрытых способностей, расширение зоны комфорта, получение новых знаний и освоение новых навыков.

# Важные выводы



✓ Через самопознание может быть достигнут качественно новый уровень жизни, т.к. оно позволяет избежать массы неприятностей, щекотливых ситуаций, стрессов и проблем.



✓ Самопознание – это непрерывный процесс, который может продолжаться бесконечно долго. Очень важно не останавливаться на достигнутых результатах и продолжать разбираться в себе, узнавать себя. Самопознание – это путь длиною в целую жизнь.

# Определяем жизненные приоритеты



Смотрите в будущее, представьте себя, достигшего наилучшего результата (вы определились со своим уникальным направлением деятельности). Рассмотрите себя в деталях: как вы одеты, кто и что окружает вас, как вы двигаетесь, как звучит ваш голос, какие чувства вы там испытываете?



Пойдите в этот образ, соединись с ним, подышите несколько минут в этом состоянии.



А теперь посмотрите вокруг, какие приоритеты (жизненные ценности) создают Вашу жизнь? Обычно их 7-8. Как они называются (здоровье, отношения, любимое дело, друзья...)?



# Колесо жизненного баланса



Проводим диагностику:



В каждой сфере обозначьте 10 баллов — наилучший результат по шкале, который возможен через 12 месяцев.



Обозначьте на Колесе в каждой сфере жизни ту отметку по шкале от 1 до 10, на которой Вы находитесь на данном этапе. Соедините кривой линией получившееся внутреннее Колесо.



Как Вам сложившаяся ситуация? На какую сферу стоит обратить внимание прежде всего? Порассуждай вслух. Определите по степени важности все приоритеты в своём Колесе.

# Ваш социальный лифт



“

- ✓ Понятие социального лифта в научный обиход ввел Питирим Сорокин. Он писал, что человеку для наиболее быстрого изменения своего статуса необходимо пользоваться своим каналом мобильности (подходящим социальным лифтом).
- ✓ По мысли Питирима Сорокина человек, желающий быстро изменить свой статус, должен найти и использовать свой, именно ему подходящий, социальный лифт. Это позволит запустить весь механизм восхождения и начать быстрое и уверенное движение вверх, к успеху.

# Ваш социальный лифт



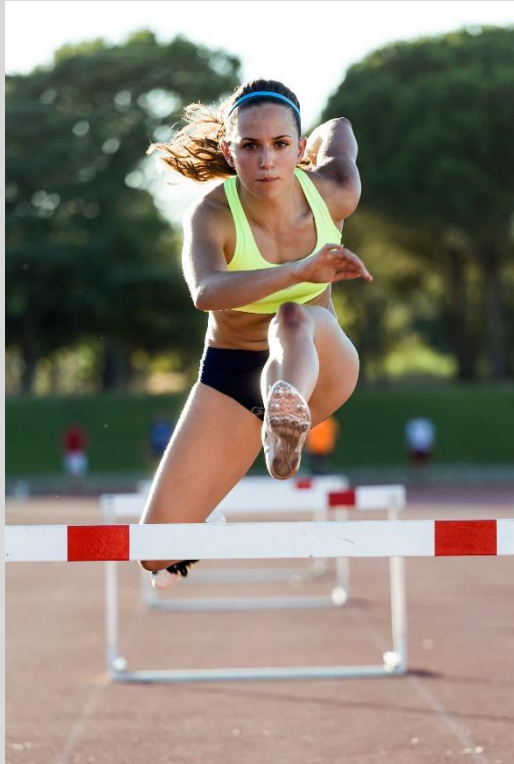
“

Каналы мобильности:

- ✓ Армия
- ✓ Образование
- ✓ Семья (брак)
- ✓ Бизнес (собственность)
- ✓ Госслужба
- ✓ Спорт
- ✓ Политика
- ✓ Искусство

При желании, вы можете изобрести новые кластеры этого явления, и свои новые термины.

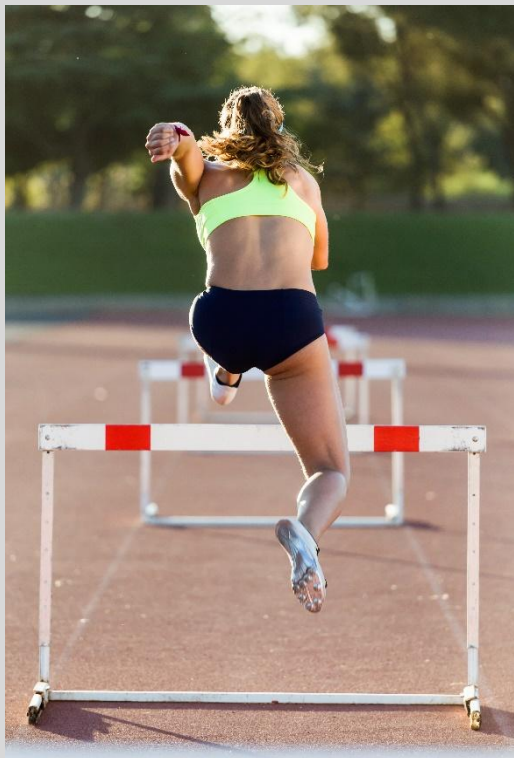
# Выявляем ограничивающие убеждения



“

- ✓ Выявляем ограничивающие убеждения во всех сферах вашей жизни, которые рожают разрыв.

# Возможные ограничивающие убеждения



“

- ✓ Счастье не зависит от количества денег.
- ✓ Чтобы много зарабатывать нужно много работать.
- ✓ Нужно много учиться и жить достойно.
- ✓ Богатые тоже плачут.
- ✓ Ты можешь только тратить, а не зарабатывать.
- ✓ Нужно экономить.
- ✓ Вот выйдешь замуж, муж будет тебя содержать.
- ✓ Женщины не должны зарабатывать.
- ✓ Много хочешь, мало получишь.
- ✓ Не свисти – денег не будет.
- ✓ Деньги – как вода, сквозь пальцы утекают.
- ✓ Деньги плывут.
- ✓ На что потратили столько денег?
- ✓ Я пащу как лошадь и рискую, чтобы заработать.

# Возможные ограничивающие убеждения

Ограничивающие	Поддерживающие
Счастье не зависит от количества денег.	Деньги дают свободу и счастье, и поэтому я выбираю быть изобильной.
Чтобы много зарабатывать нужно много работать.	Деньги можно зарабатывать легко, играючи, если ты делаешь то, во что веришь, что любишь.
Нужно много учиться и жить достойно.	Учиться нужно всю жизнь, но это не должно отражаться на финансовом изобилии.
Богатые тоже плачут.	А еще богатые счастливо и интересно живут.
Ты можешь только тратить, а не зарабатывать.	Я могу зарабатывать много денег и трачу их с удовольствием и фантазией.
Нужно экономить.	Нужно уметь зарабатывать много, чтобы не приходилось экономить на приятных мелочах.
Вот выйдешь замуж, муж будет тебя содержать.	Я хочу быть финансово независимой и иметь собственное дело, которое приносит удовольствие и деньги.

# Сильные люди не боятся

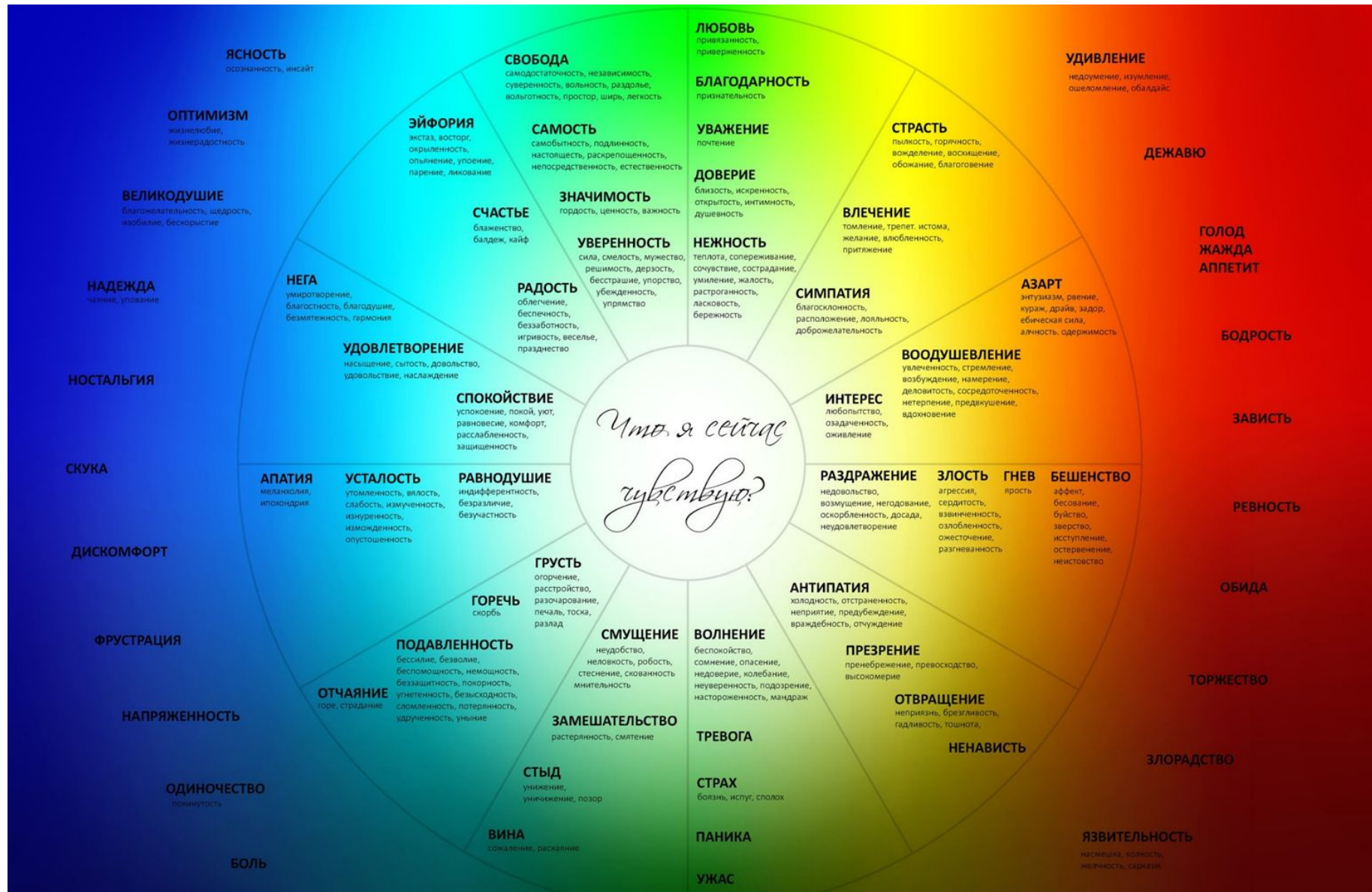
## плакать



“

- ✓ Эмоции – не слабость, а сила. Если, конечно, с ними правильно обращаться: не подавлять, а дать им право быть, проживать их.
- ✓ Не существует правильных или неправильных эмоций. Все для чего-то нужно, каждое выполняет свою функцию. Блокируя одни эмоции, мы дискредитируем другие и лишаем себя многих приятных моментов. Например, подавляя страх и гнев, начинаем испытывать счастье и радость гораздо слабее.

# Мы редко осознаем свои





# Подавляем ЭМОЦИИ



“

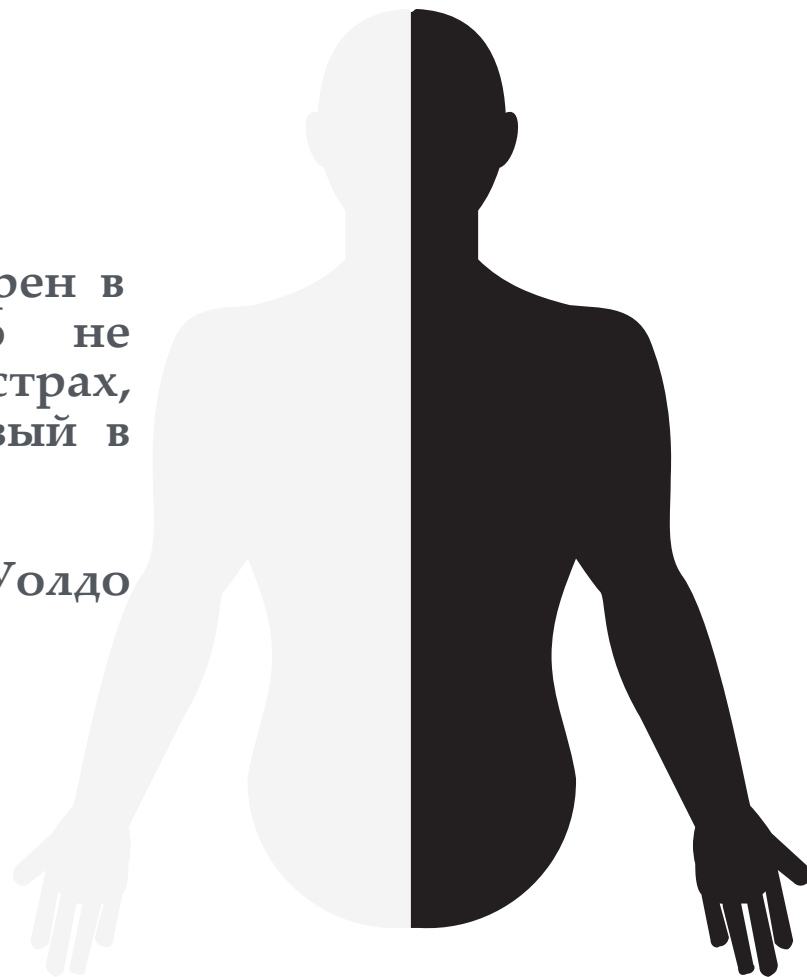
Чем чревато подавление эмоций:

- ✓ У любой эмоции всегда есть причина. И вместо того чтобы бороться, допустим, со своим раздражением, хорошо бы разобраться, что оно пытается сообщить. Сражаясь с эмоцией, мы сражаемся лишь с индикатором проблемы, а не с ней самой. Подавляем чувство – и загоняем причину его появления еще глубже в подсознание.
- ✓ И тогда, не получив выхода наружу, энергия невыраженной эмоции находит выход в теле – в форме психосоматических заболеваний, вегето-сосудистой дистонии, депрессии и панических атак.

“

!!! «Побеждают те, кто уверен в своих силах. Тот, кто не способен преодолевать страх, еще не выучил свой первый в жизни урок».

Эмерсон Ралф Уолдо



Саша  
Лонго

# Виды страхов

Биологический	Социальный	Экзистенциальный
Инстинкт самосохранения. Реальная угроза жизни и здоровью. Бей. Беги. Замри.	Иррациональный, приобретенный в процессе жизни, навязанный.	Есть у всех и связан с самой сущностью человека, чаще всего неосознанный.
<ul style="list-style-type: none"><li>• Страх огня</li><li>• Воды</li><li>• Высоты</li><li>• Змей</li><li>• Насекомых</li><li>• ДИКИХ ЖИВОТНЫХ</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Страх родителей</li><li>• Партнера</li><li>• Страх перед сценой</li><li>• Страх общественного мнения</li><li>• Страх замкнутого пространства</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Страх смерти</li></ul>

# \_\_\_\_\_ Всегда идите вглубь страха \_\_\_\_\_



“

Как победить свой страх:

- ✓ Всегда идите до конца – вглубь страха.
- ✓ Используйте вопрос «Что случится самое ужасное?» Когда представите, снова задавайте себе вопрос: «И тогда, что случится еще ужаснее?» После того, как представили, вновь спрашивайте себя: «И что случится дальше?»
- ✓ Пока вам не станет смешно или спокойно.

# Способы проживания эмоций

## ✓ Нарисовать.

Возьмите ручку в левую руку (она связана с правым полушарием мозга, которое отвечает за эмоции) и начните вырисовывать свою злость (вину, обиду и т.п.). Лучше закрыть глаза.

В произвольном движении рука будет переносить все эмоции из тела на бумагу.



## ✓ Пропеть или прокричать.

Например, в лесу. Или в парке аттракционов – здесь это позволительно всем. Кричится обычно какое-то важное слово. Сделать это нужно столько раз, сколько необходимо, пока не ощутите внутри пустоту.

## ✓ Сходить на массаж.

Речь не о релаксации, а именно о глубокой работе с силовым воздействием. Качественный массаж (к примеру, тайский), разминание точек в местах зажимов помогает справиться в том числе и с эмоциями.



## ✓ Потанцевать.

Сфокусируйтесь на эмоции, закройте глаза, прислушайтесь к себе – и движение возникнет. Может быть, для начала просто захочется поворачивать шей, пошевелить руками или пальцами. Не останавливайтесь, следуйте за желаниями тела.

# Способы проживания эмоций

## ✓ Выговориться.

Тут есть одна загвоздка: близкие и друзья часто норовят дать совет, начинают искать причину, а для нас важно просто излить свое состояние без какого-либо анализа. Вся рационализация возможна позже, когда вас отпустит.



## ✓ Продышать.

Любые эмоции проживаются через тело. Один из самых важных элементов – дыхание, поскольку оно непосредственно связано с нервной системой.

## ✓ Написать на бумаге.

Напишите письмо человеку, вызвавшему у вас мучительные эмоции. Важно это делать от руки. Письмо отправлять не нужно. Главное – осознать чувства и выразить их на листе.



## ✓ Выбить.

В моменты гнева часто хочется кого-то ударить. Заведите для этого специальную подушку или, скрутив полотенце валиком, «выбейте» диван. Можете при этом рычать, кричать, топтать, издавать любые звуки – позвольте процессу идти так, как он идет изнутри, пока не почувствуете

# Определяем ценности



Шаг первый:



Что должно присутствовать в вашей жизни из \_\_\_\_\_?  
(работа, здоровье, семья и т. д.) Без чего вы не сможете обойтись \_\_\_\_\_?



Подумайте о пережитом опыте, который был для вас по-настоящему ценным (в выбранной вами области жизни, например, работе и т. д.) – что для вас было самым важным в этом опыте?

# Расставляем приоритеты



Шаг второй:



Можете делать это двумя способами. Либо спонтанным, в порядке возрастания их важности для вас, – так, чтобы самая важная ценность шла под номером один и т. д.



Либо выполните более тщательную расстановку приоритетов, сравнивая ценности между собой (метод парных сравнений).

- ✓  Какая ценность является более важной – эта или эта?
- ✓ Если эта ценность уже обозначена, как первая, какая ценность будет следующей по важности – эта или эта?



# Выясняем направление МОТИВАЦИИ



## Шаг третий:



Выясните направление мотивации для каждой из ценностей (мотивация К или ОТ)



Если в основе ценности лежит мотивация ОТ, то есть вероятность существования конфликта или ограничивающего убеждения, с которыми следует работать...



Итак, каким образом можно выявить свою мотивацию:

- ✓ Почему эта ценность для Вас важна?
- ✓ Есть какая-то часть в Вас, которая верит во что-то другое?

# Меняем мотивацию «К»



## Шаг четвертый:



Определите и измените мотивацию ОТ, если есть необходимость.



Например: мотивация – «не быть толстым», – в позитивном варианте может звучать «быть стройным, вести активный образ жизни».

# Как стать человеком- магнитом



## Ваши роли



Чем больше вы понимаете, что вы сами создаете свои идентификации/жизненные роли, тем больше у вас появляется свободы жить именно той жизнью, которой Вы хотите. Ваша миссия определяет Вашу идентификацию и выбор цели.



Например, если ваша миссия – стать профессиональным механиком, владеть собственной мастерской, и в то же время, проявлять любовь к своей семье и друзьям, то вам необходимо обнаружить в себе несколько идентификаций: механика, индивидуального предпринимателя, отца, мужа, друга и т. д.

# Определите роли

Индивидуальная сфера	Семья	Профессиональная сфера
Дизайнер	Жена	Руководитель
Садовник	Мама	Коллега
Любимая женщина	Сестра	Сотрудник
Хозяйка собаки	Дочь	Лидер

# Роли и ценности



Предположим, что Вы выделили 8 основных идентификаций.



Также давайте представим, что основные ценности для вас – это любовь, юмор, личностное развитие и свобода.



Насколько ваша ценность «любовь» проявляется в вашей жизни в роли \_\_\_\_\_?

5 – Я не доволен...

3 – В принципе, я удовлетворен, но знаю, что можно было бы и лучше...

1 – Я полностью удовлетворен...

# Оцените ценности в ролях

Роль	Любовь	Юмор	Развитие
Руководитель	5		
Дочь	3		
Мама	1		

# Как стать человеком- магнитом



Что такое локус контроля?



Локус контроля – это то место в пространстве, к которому вы обращаете запрос на решение своей личной проблемы.



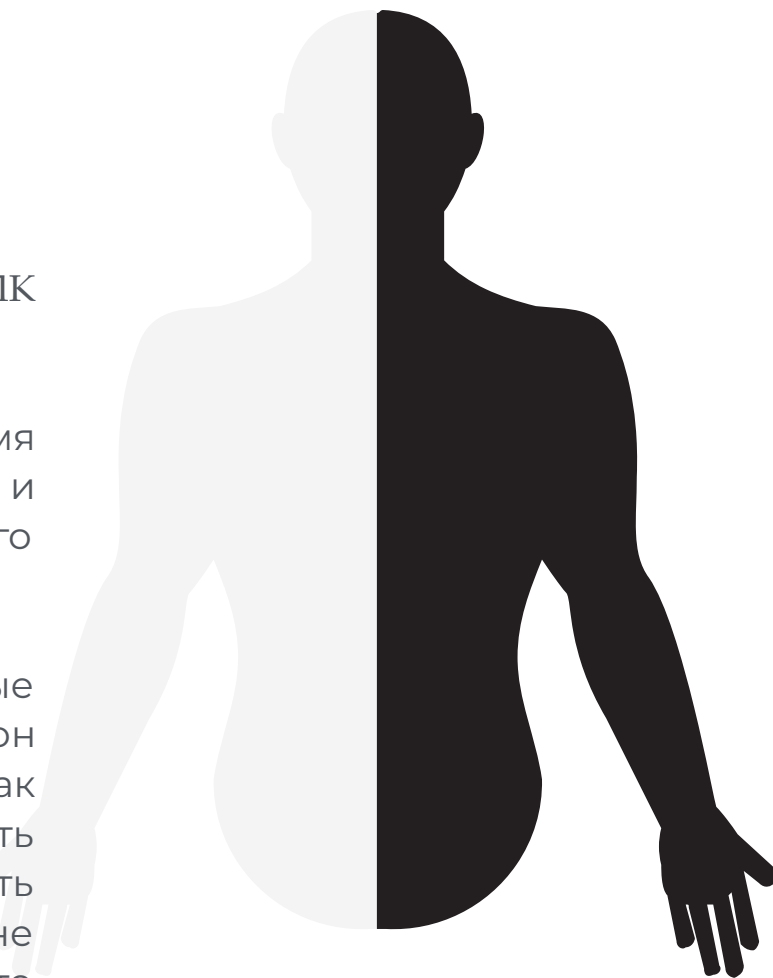
У человека с хорошим локусом контроля всегда хорошие границы.



Локус контроля – это радиус вашего влияния, он находится внутри ваших границ.

“

- ✓ Человек с внешним ЛК и внутренним ЛК – это как два разных вида людей.
- ✓ Человек с внешним ЛК все время тратит энергию на те эмоции и размышления, которые никак от него не зависят.
- ✓ Но все проблемы, на которые человек повлиять не в силах, он должен воспринимать как объективные условия, не переживать слишком сильно, не обсуждать слишком долго, не анализировать, не погружаться, не тратить на это слишком много психической энергии.



Саша  
Лонго



# Локус контроля



## Центрируем локус



Выявляем сферы жизни, результат в которых не зависит от вас.



Вспомните 3 ситуации, когда вы считали, что в том, что ожидаемый результат не случился, виноват кто-то (или что-то, какие-то обстоятельства) – отследите ваши эмоции от этих воспоминаний.



Составьте правила и ценности, которые помогут вам опираться на себя. (хотя бы несколько пунктов).

# Как стать человеком- магнитом



## Как сохранить фокус?



5 системных файлов – духовность, интеллект, эмоции, бессознательное, организм.



Если мы научимся регулировать каждый наш файл, то стресса не будет.



Ставим персональную защиту.

# Интеллект



## Фрейм просвещенного оптимизма



В отношении интеллекта, в части урегулирования стресса есть такой инструмент, как позитивный подход.



Помимо того, что каждое событие можно воспринимать со стороны его плюсов и минусов, каждого человека можно воспринимать либо со стороны его ярких и очень позитивных качеств, либо со стороны его недостатков.



Это искусство – видеть позитивное в том, что происходит в вашей жизни.

# Убеждения, которые помогут вам



“

- ✓ «Нет неудач, есть только обратная связь».
- ✓ «Если ты не доволен результатами - измени модель поведения».
- ✓ «За каждым поведением/частью стоит позитивное намерение».
- ✓ «У каждого человека есть все необходимые ресурсы для достижения цели».
- ✓ «Есть, как правило, несколько вариантов действий. Если что-то не работает, сделай по-другому».
- ✓ «Мы уважаем модели мира других людей».

# Эмоции и чувства



## Образ внутреннего убежища



Есть образы, которые всегда дают энергию. Это образ полета. Образы, связанные с полетом всегда восстанавливают, потому что это свобода от каких-либо ограничений, правил, инструкций, которые навязывают нам социум.



Также есть образы, связанные с огнем (свеча, камин, костер, солнце). Можно представить себе камин, как вы сидите около него, и его теплый, спокойный огонь согревает и успокаивает вас.



Есть образы, связанные с водой. Кто-то представляет бурлящий поток, водопад, просторы океана, уютное озерцо с квакающими лягушками. Не нужно думать о том, какой образ лучше? Просто доверяйте себе.

# Бессознательное



## Внутренний ребенок



Бессознательное в структуре нашей личности, – это внутренний ребенок. И мы, порой, относимся к нему так же, как значимые другие относились к нам в детском возрасте.



Может быть, у вас есть хобби, увлечение которое не только вас успокаивает, но вдохновляет, наполняет энергией? Наверняка вы знаете об этом лучше, чем кто бы то ни было.



Вообще, когда вы пишете список дел, уже с вечера запланируйте время, которое вы потратите с удовольствием!

# Организм



## Здоровый образ жизни



Здоровый образ жизни – это наша базовая компетентность.



Важнейший компонент здорового образа жизни является правильная структура рабочего дня, в котором, по возможности, спешка сводится к минимуму. Спешка, которая замешана на боязни опоздать, что-то не успеть – это перманентный стресс.

# Принципы, которые помогут вам



- “ ✓ Просыпаться следует медленно, не программируйте себя с утра на спешку.
- ✓ «Съешьте лягушку» - сделайте сначала то, что не нравится, но то, что необходимо сделать. Это нужно для того, чтобы снизить свой стресс и сказать себе: «отлично, я уже преодолел себя, и поэтому день будет складываться динамично и эффективно!»
- ✓ Дробная концентрация. Чередуйте дела, которые вы делаете на автомате и те, которые требуют максимальной концентрации.
- ✓ Не забывайте правильно питаться.
- ✓ Придумайте физическую активность, которая будет по-настоящему вас тонизировать.



# Духовность



## Ваши ценности



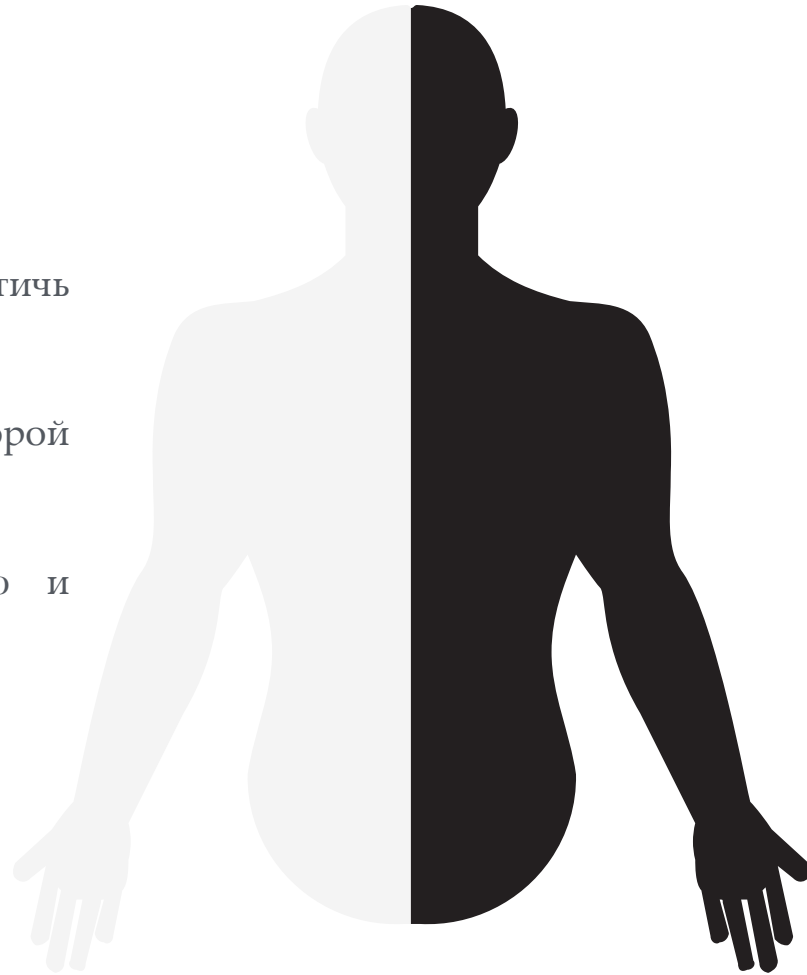
Самый глубокий и сильный стресс начинается при нарушении равновесия главной сферы нашей личной жизни – духовности. Это то, что связано с нашими ценностями, смыслами, миссией, сценариями построения вашей судьбы и жизни.



Периодически проводите ревизию своим ценностям, они могут вступать в конфликт, и противоречить друг другу.

“

- ✓ Я желаю каждому из вас достичь максимального результата в жизни!
- ✓ Стать человеком-магнитом, которой притягивает к себе других людей!
- ✓ Проживать по-настоящему полную и счастливую жизнь!



Саша  
Лонго