

# 5 ПРИЧИН ПРОЧИТАТЬ КНИГУ

ГРАЧЕВА Л.В.  
ТРЕНИНГ ВНУТРЕННЕЙ СВОБОДЫ

# ПРИЧИНА №1: ПОДХОДИТ ВСЕМ

- Тренинги, описанные в книге, подходят не только для театралов, но также для всех людей творчества. Если вы учитесь в театральном – читайте ее. Если вы художник, музыкант, скульптор – читайте ее. Если вы «болеете творчеством» и хотите избавиться от физических, психоэмоциональных зажимов – читайте ее.

# ПРИЧИНА №2: УДЕЛЯЕТСЯ ВНИМАНИЕ ВСЕМ АСПЕКТАМ

- Книга представляет собой пять пунктов, в каждом из которых около 10 упражнений. Каждый из этих пунктов по отдельности важен и отвечает за что-то свое, а в совокупности внимание уделяется всему телу, разуму и психоэмоциональной составляющей человека.
- 1. РЕЛАКСАЦИОННЫЙ ТРЕНИНГ: [ снятие напряжения на физическом уровне ]
- 2. ТРЕНИНГ ОСОЗНАВАНИЯ: [ преодоление внутренних барьеров, самооценка ]
- 3. БИОЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ: [ взаимодействие психического и физического, снятие хронического напряжения ]
- 4. РИТМОСТИМУЛЯЦИЯ: [ развитие чувства ритма, освобождение от зажимов ]
- 5. ТРЕНИНГ СЕНСИТИВНОСТИ: [ развитие внимания, сенсорного и чувственного восприятия ]
- 6. МЕНТАЛЬНЫЙ ТРЕНИНГ: [ тренировка внимания, воображения, фантазии ]

# ПРИЧИНА №3: РАБОТА С ПАРТНЕРОМ

- Около 60% представленных упражнений делаются в паре или в группе. Более того, они также работают как на сплочение коллектива, так и на двух партнеров.

# ПРИЧИНА №4: СКАЖИ «НЕТ» СТРАХУ!

- Множество из представленных тренингов работают на проработку страхов такие как: страх высоты, страх одиночества, страх быть «не таким, как все», страх быть изгоем и многие другие.

# ПРИЧИНА №5: РАБОТА С САМООЦЕНКОЙ

- В комплексе, а точнее в категории «Тренинг осознания» представлены упражнения на работу с самооценкой. Сейчас сложно найти человека, у которого была бы здоровая, не заниженная и не завышенная самооценка, поэтому данный комплекс очень актуален.

# ЗАКЛЮЧЕНИЕ

- По пяти приведенным выше аргументам можно смело заявить, что книгу стоит прочесть каждому, кто хочет изучать себя, саморазвиваться и стремиться к лучшей творческой версии себя. Если это все про вас, то вы немедленно должны прочитать эту книгу одну из первых.
- P.S. После книги К.С.Станиславского, конечно.