

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.