

**Как стать
режиссером
своей жизни и
создать сюжет
счастливого
будущего
за 12 дней?**



План вебинара

1 час

- Познакомимся
 - Ответы на вопросы в чате
 - 4 шага к счастью в жизни
 - Как стать режиссером своей жизни и создать сюжет счастливого будущего за 12 дней?
-

Анна Шилова

- **Автор программ** по выходу из любых видов стресса;
- **Коуч;**
- **Преподаватель** медитаций с 2010 года;
- **Лектор и автор статей** по работе с умом, эмоциями и осознанностью;
- **Ведущая звукотерапии «OM-Chanting»;**
- **Опыт в медитациях более 26 лет;**





Вопросы- ответы №1

Вопрос из чата от Дениса
Бронникова:

«Способна ли медитация,
целиком искоренить в
сознании привязанность к
вредным привычкам, которые
были внутри очень много лет?»

Вопросы- ответы №2

Вопрос из чата от
Алексея Есина:

«есть ли стресс полезный или
вредный, т.е который надо
избегать - а который нет?»

Вопросы- ответы №3

Вопрос из чата от Дениса Бронникова:

- «Что значит быть в моменте здесь и сейчас? Можно ли поймать этот момент и погрузиться в нем на продолжительное время?»
 - Как найти соприкосновение с моментом сейчас?»
 - И как понять, в моменте мы или лишь в иллюзии?»
-

Как стать режиссером своей
жизни и создать сюжет
счастливого будущего
за 12 дней?

4 шага к счастью

1. **Четкое понимание своего счастья.** Практика.
 2. **Чтобы счастье было постоянным спутником:**
 - научиться попадать в состояние счастья;
 - увеличивать пребывание в состоянии счастья по отношению к 24 часам
 3. **Чтобы реализовать п.2 нужно:**
 - понимать теорию КАК это сделать;
 - получить техники;
 - иметь искреннюю мотивацию.
 4. **Практиковать п.1-3**
-



Антистресс
& медитация

Бесплатный онлайн-марафон

«ОТ СТРЕССА К СЧАСТЬЮ»

ПОДАРКИ - ДЛЯ АКТИВНЫХ
УЧАСТНИКОВ МАРАФОНА



Тренинг-интенсив ANTISTRESS & МЕДИТАЦИЯ

1,2,3 день / Честность с собой (теория и практика) +

4,5,6 день / Внутренний наблюдатель (практика) +

7,8,9 день / Нейрофизиология человека (лекции) +

10,11,12 день / Позитивность характера (практика) +

1,2,3 день / Честность с собой (теория и практика)

- **техника самоанализа**, поможет осознавать "что я чувствую сейчас"
- **страх и честность** как платформа для трансформации
- «я внутри» и «я снаружи», учимся быть гармоничными для гармоничных отношений

4,5,6 день / Внутренний наблюдатель (практика)

- **техника внутреннего наблюдения**, какой я сейчас?
- **состояние осознанности**, позволит научиться контролировать свои эмоции и быть честным с собой и другими людьми
- **учимся расслабляться**, в состоянии стресса сложно "выяснять отношения", чтобы человек вас услышал, важно чувствовать себя расслаблено и спокойно
- **знакомимся с собой**, часто мы проявляем себя по отношению к людям совершенно не так, как думаем или чувствуем. Учимся быть собой.

7,8,9 день / Нейрофизиология человека (лекции)

- **стресс, гормоны, режим выживания.** Как управлять своими реакциями, когда на вас влияют внешние ситуации или люди?
- **мысли, эмоции, подсознание.** Как они связаны между собой. Откуда берутся негативные привычки, как их менять.
- **нейрофизиология, медитация и счастье.** Научные исследования влияния медитации на человека. Что дает медитация?

10,11,12 день / Позитивность характера (практика)

- **Техника позитивного дыхания,** вы научитесь осознанно в моменте менять свое состояние на позитивное ресурсное. Деструктивные ссоры начнут уходить из вашей жизни.
- **Трансформация подсознательных реакций.** Привычки к агрессии, унынию, плаксивости и т.д. вы научитесь заменять на нужные вам позитивные. Результат - жизнь будет притягивать к вам больше позитива и счастья, подарков судьбы.
- **Подведение итогов.** Тестируем насколько вы изменились за время тренинга.

Бонус-блок «Отношения М+Ж»

- ✓ Психология гармоничной женщины
- ✓ Психология гармоничного мужчины
- ✓ Гармоничные отношения Ж+М



Результаты

Практика

Практические методики, как во время стресса или кризиса в жизни, по своему желанию менять состояние ума и эмоций, переключать себя из негативности в состояние счастья и любви

Навык

За 12 дней сформируете навык работать над собой, правильно применять техники тренинга и сможете использовать эти практики самостоятельно в жизни

Результаты

Как вы устроены

Разберётесь как связаны в нашем теле между собой наши мысли, эмоции, гормональные изменения. Как человек влияет на них осознанно или бессознательно. И зная эту информацию, будете понимать как легко менять свое состояние.

Методика

Получите методику изменения подсознательных реакций, технику осознанности, включенности в жизнь, научитесь осознанно "включать" счастье

Результаты

Счастье

Научитесь притягивать позитивность и счастье в свою жизнь, станете хозяином своего состояния в каждый момент жизни

Бонус от Анны

После окончания тренинга каждому участнику я дам рекомендации, что еще можно подкорректировать в себе и на что сделать акценты.

Стоимость тренинга

За счастьем!

4900 р.

Индивидуально с
преподавателем

22900 р.

За счастьем с наставником

11900 р.



СПЕЦИАЛЬНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ

• сегодня до 23:55 •

2-й пакет по цене 1-го (скидка 60%)

3-й пакет по цене 2-го (скидка 50%)

Стоимость тренинга

За счастьем!

~~4900 р.~~

3000 руб.

Индивидуально с
преподавателем

~~22900 р.~~

11900 руб.

За счастьем с наставником

~~11900 р.~~

4900 руб.

https://yasobe.ru/na/treningintensiv_antistress_i_meditaciya

КАК ЗАФИКСИРОВАТЬ СПЕЦ. ЦЕНУ?

• сегодня до 23:55 •

Переходите по ссылке в чате, оплачивайте 500 руб, в комментариях напишите какой пакет хотите 2-й или 3-й.

Мы вам завтра перезвоним

Контакты:

Личный аккаунт Вконтакте

https://vk.com/your_antistress

Группа Вконтакте

https://vk.com/antistress_meditation

Чат Вконтакте

<https://vk.me/join/AJQ1d6MuXhJhEF4RrH>

[ХсCdJy](#)

