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**;

VEGAN BADASS
COMPASSION GOES
BEAST MODE

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 поймав 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/AJQ1d6MuXhJhEF4RrHXcCdJy