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;





Вопросыответы №1

Вопрос из чата от Дениса Бронникова:

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

Вопросыответы №2

Вопрос из чата от Алексея Есина:

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

Вопросыответы №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



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)

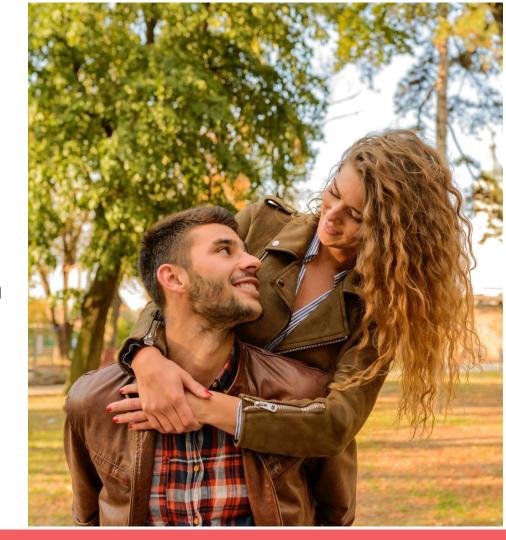
- стресс, гормоны, режим выживания. Как управлять своими реакциями, когда на вас влияют внешние ситуации или люди?
- мысли, эмоции, подсознание. Как они связаны между собой. Откуда берутся негативные привычки, как их менять.
- нейрофизиология, медитация и счастье. Научные исследования влияния медитации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

Индивидуально с преподавателем 22900 р.

За счастьем с наставником 11900 р.



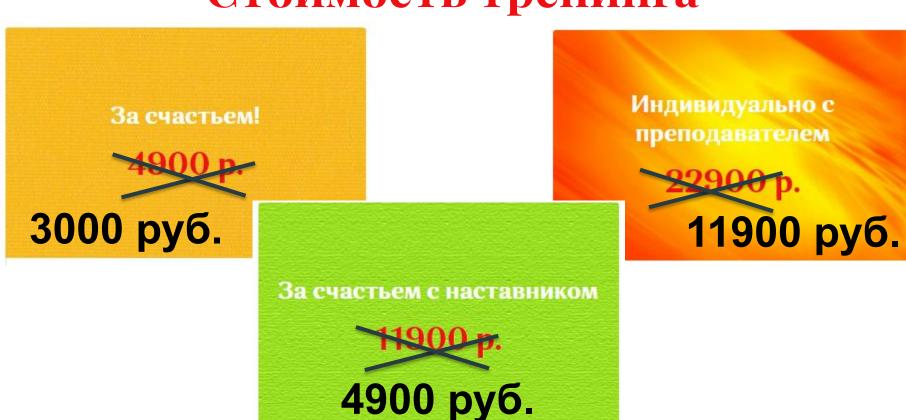
СПЕЦИАЛЬНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ

• сегодня до 23:55 •

2-й пакет по цене 1-го (скидка 60%)

3-й пакет по цене 2-го (скидка 50%)

Стоимость тренинга



https://yasobe.ru/na/ treningintensiv_antis tress_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 XcCdJy

