

**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](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](https://vk.com/your_antistress)

**Группа Вконтакте**

[https://vk.com/antistress\\_meditation](https://vk.com/antistress_meditation)

**Чат Вконтакте**

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

[ХсCdJy](#)

