





Добро пожаловать в «Суперэнергетику 2.0»!



Как бы вы себя чувствовали, если бы
ваша энергетика увеличилась на...

- 10%
 - 20%
 - 30%
 - 40%
- 




Цель: здоровое и ЗАРЯЖЕННОЕ ЭНЕРГИЕЙ тело!

- На сколько баллов вы ПРИСУТСТВУЕТЕ и ЗАРЯЖЕНЫ каждый день? (от 0 до 10)?
- Должно быть **9** или **10** каждый день (куча энергии для великих дел!)





Вибрирующее тело – это тело...

- ...отдохнувшее
 - ...промытое водой
 - ...насыщенное энергией
 - ...расслабленное... но СИЛЬНОЕ!
 - **...И мозг, сконцентрированный на текущей задаче**
- 




Почему отсутствует энергия?

- Истощение **нервной ткани** мозга
 - Разрозненные очаги активности в мозге
 - **Мышечные зажимы** в теле
 - Низкий метаболизм
- 



На этом тренинге мы будем
заниматься...

- Мозгом (!)
 - Телом
- 

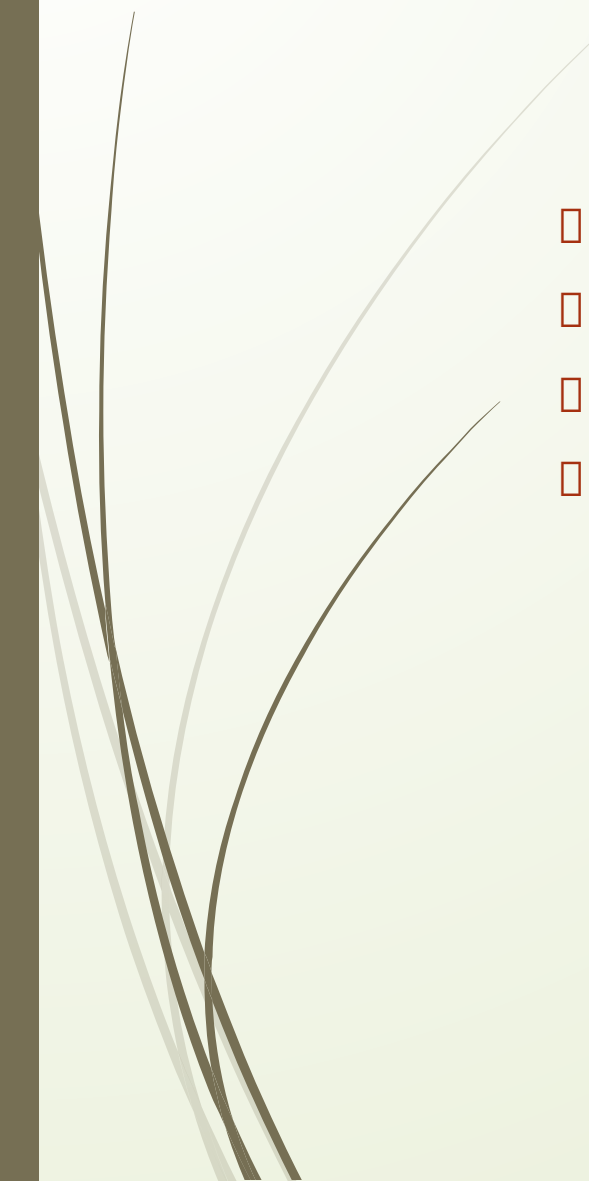


**Через 3 недели вы будете ВИБРИРОВАТЬ...
и ощущать себя на 9-10 баллов!**





Начинаем с... МОЗГА!

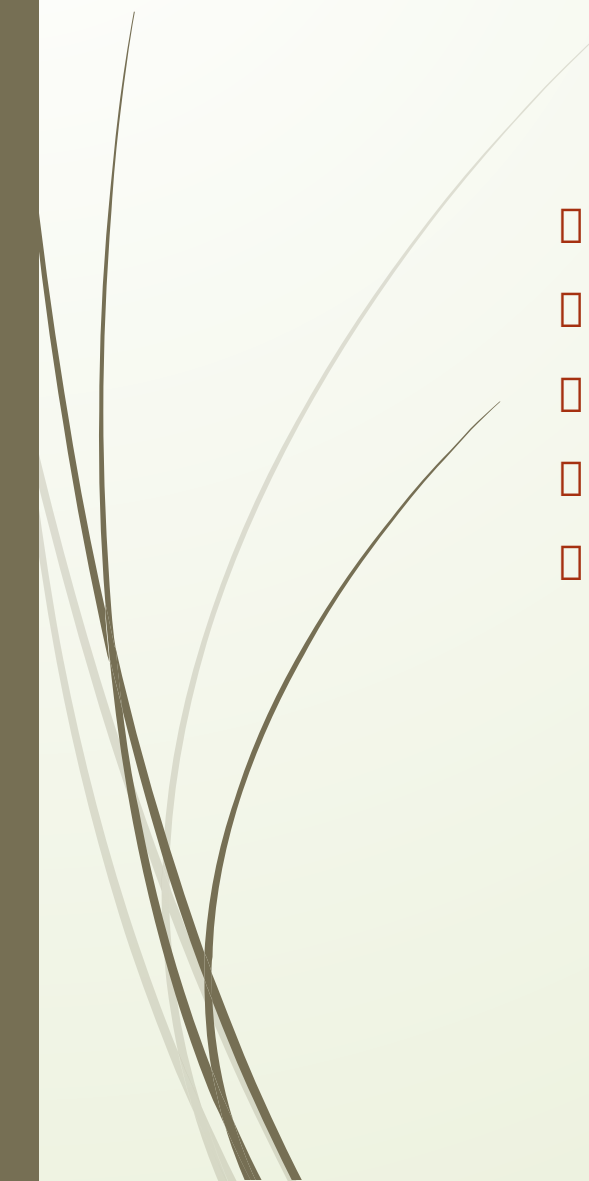
- ЦЕЛЬ: сформировать **ДОМИНАНТУ**
 - Установка на отдых и «пофигизм»
 - 1 этап – «Ходьба силы»
 - 2 этап – «Диктатор»
- 


«ДИКТАТОР»

- После 1 этапа – мозг в *гораздо* лучшей форме
- Разрозненные очаги активности начали объединяться вокруг ЦЕНТРА
- ...но ДОМИНАНТЫ еще нет
- Доминанта подавляет постороннюю активность (все силы – **на ОДНОЙ задаче**)
- Сейчас ваши мысли еще «скачут»...
- Чтобы собрать все воедино, нужно усилить **механизм ТОРМОЖЕНИЯ**
- Что мы тормозим? Отдельные (*непродуктивные*) очаги активности!
- Устанавливаем полную ДИКТАТУРУ!



О чем вы сейчас думаете?

- Беспокойство по разному поводу
 - Общий хаос в голове...
 - Не можете толком СОСРЕДОТОЧИТЬСЯ
 - «Прыгаете» от одного дела к другому...
 - В итоге – **мало реальных РЕЗУЛЬТАТОВ**
- 

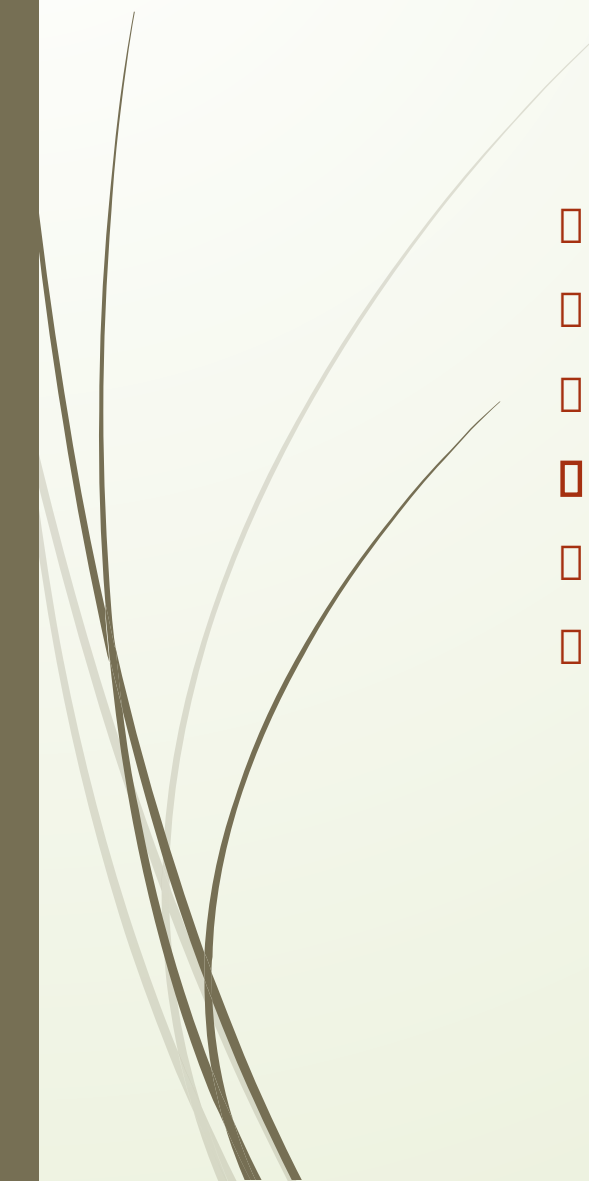


Мы должны **подавить** непродуктивные очаги активности!

- Метод: полный ЗАПРЕТ!
- Выделить время (1 час) и место (кресло или диван)
- Устроиться удобно (важно!)...
- Закрывать глаза
- Создать ДИКТАТОРА!
- Его цель – **обеспечить покой**
- «Прочь!»
- Изгоняем любые мысли и желания...
- Вы можете уснуть... (но лучше этого избежать)




РЕЗУЛЬТАТ?

- Отдых
 - Собранность
 - Готовность ДЕЙСТВОВАТЬ!
 - **Это – признак появления ДОМИНАНТЫ**
 - После 3 раза – ощущение «нового человека»...
 - Не спешить делать дела (насладиться новым состоянием!)
- 



Задание:

- «Прогулку Силы» отменяем
 - «Диктатор» - **5 дней подряд**
 - Лучше НЕ вечером
- 



В следующем шаге мы...

- Займемся ПИТАНИЕМ!
 - Только то, что усиливает **метаболизм и общую энергетику**
- 