

**Добро пожаловать в «Суперэнергетику 2.0»!**



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

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

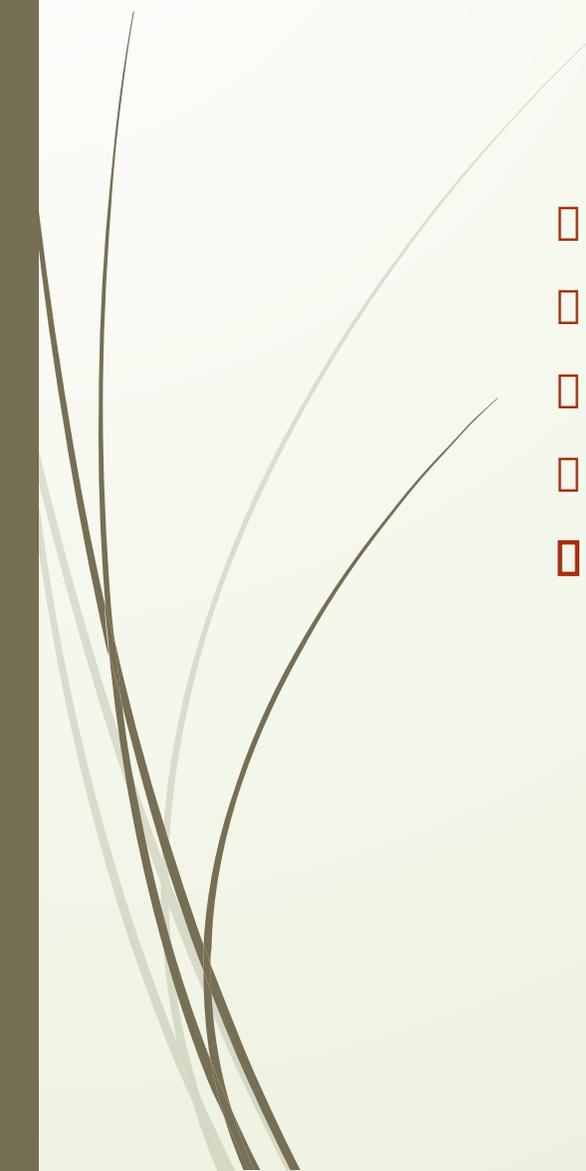


## Цель: здоровое и ЗАРЯЖЕННОЕ ЭНЕРГИЕЙ тело!

- 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
- 

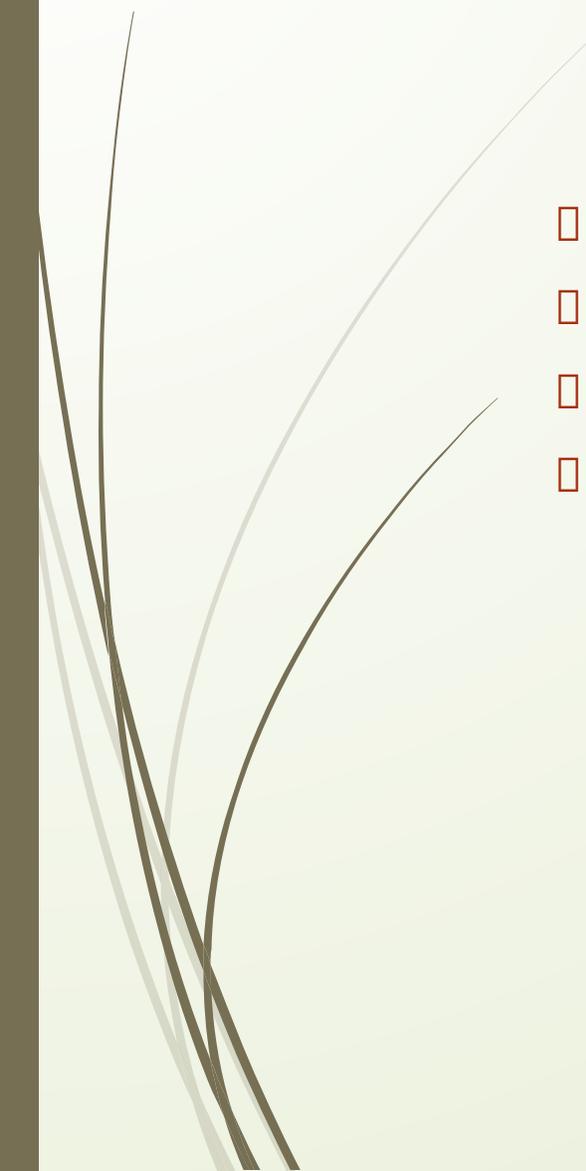


**Через 3 недели вы будете ВИБРИРОВАТЬ...  
и ощущать себя на 9-10 баллов!**





# Начинаем с... МОЗГА!

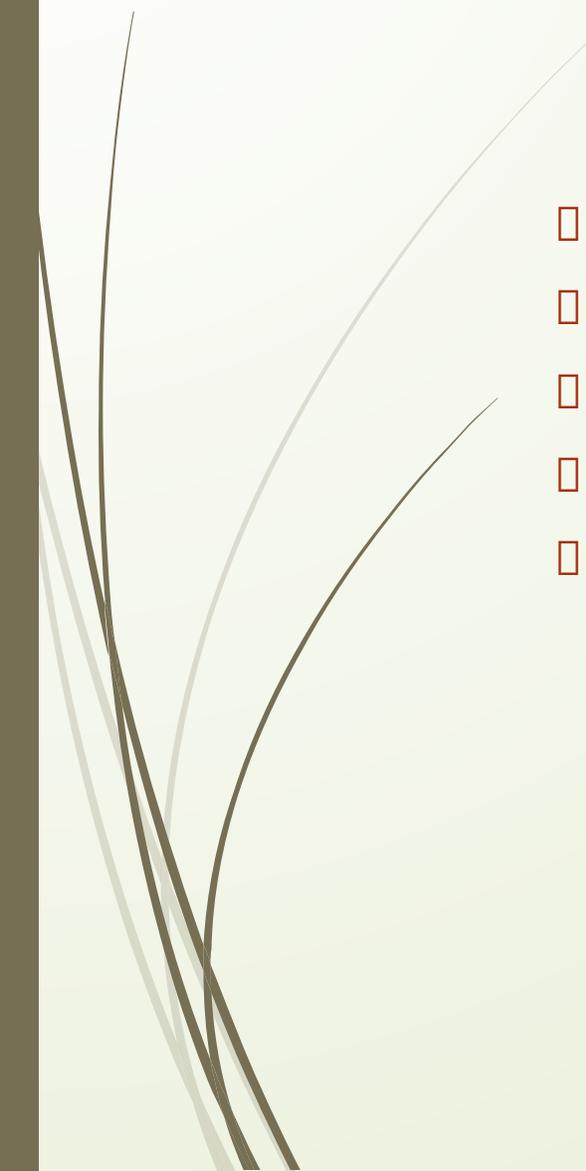
- ЦЕЛЬ: сформировать **ДОМИНАНТУ**
  - Установка на отдых и «пофигизм»
  - 1 этап – «Ходьба силы»
  - 2 этап – «Диктатор»
- 

# «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**
- 

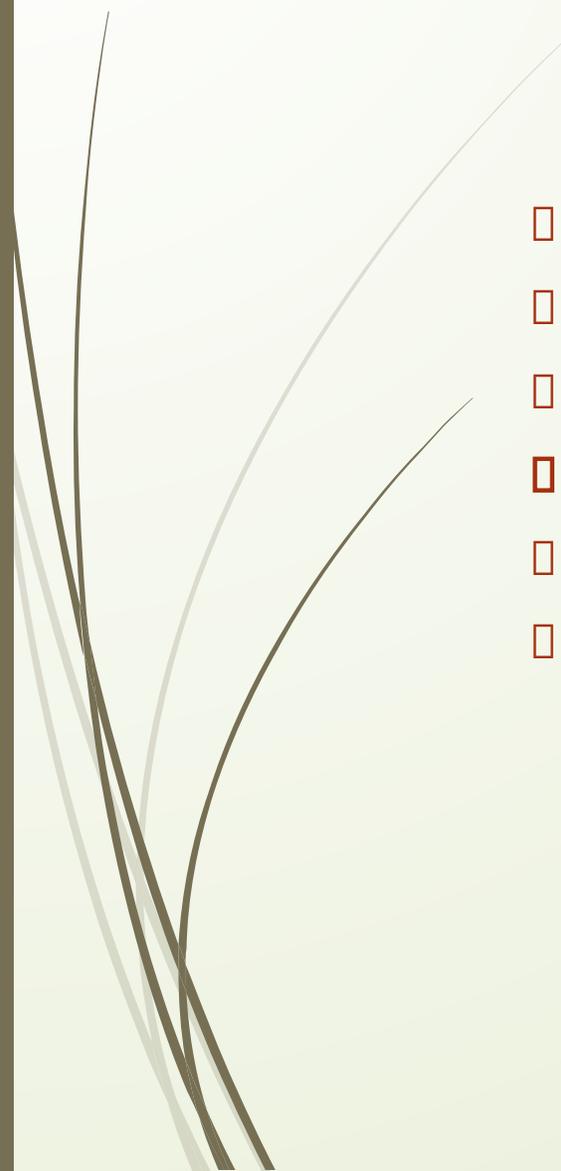


# Мы должны **подавить** непродуктивные очаги активности!

- 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)

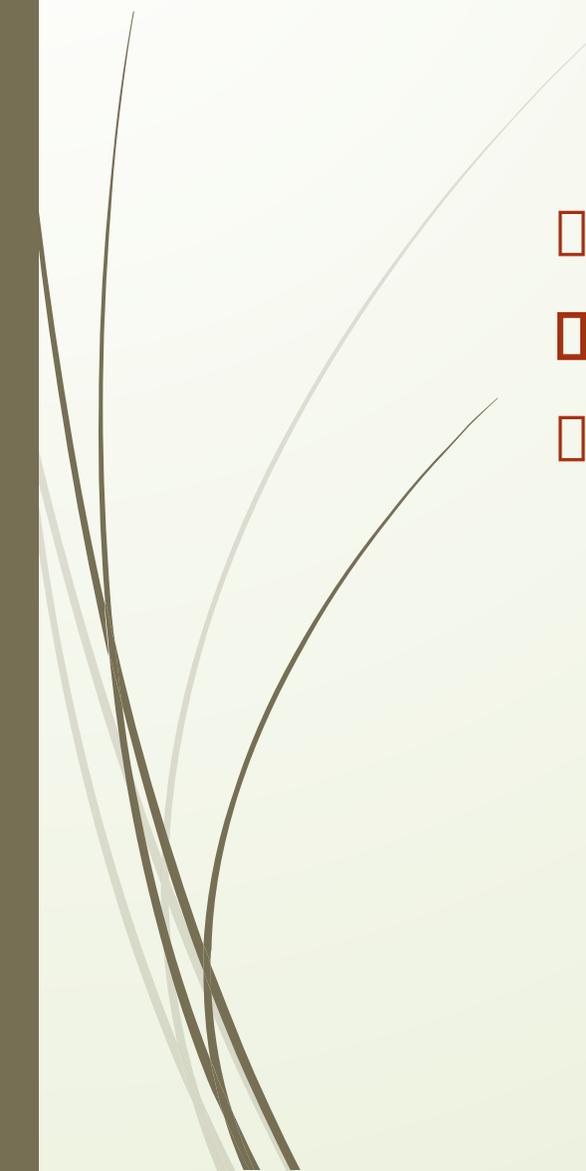


# РЕЗУЛЬТАТ?

- 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**
- 