



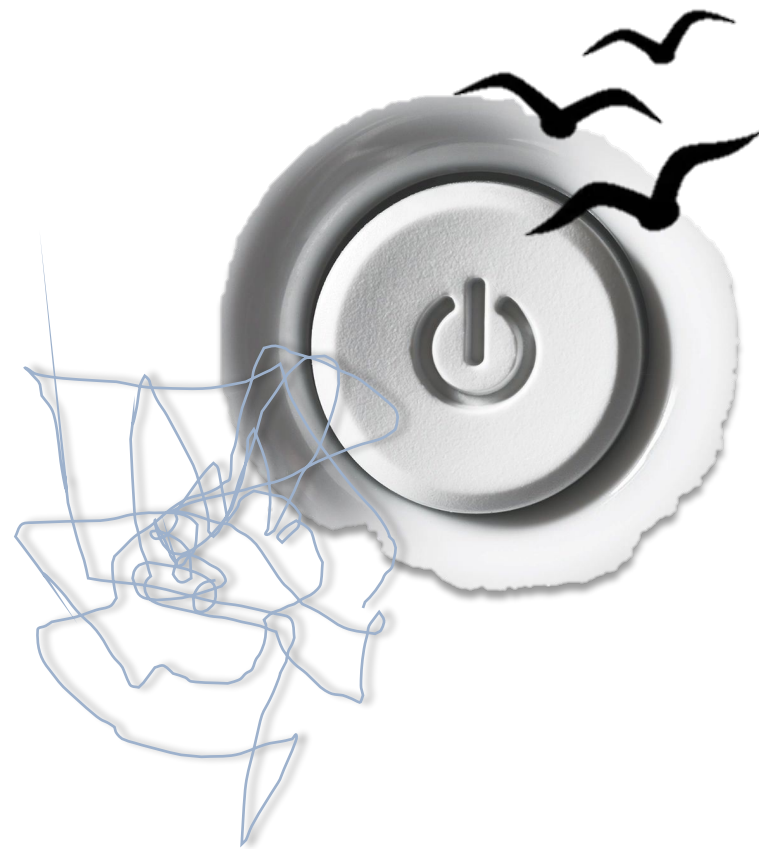
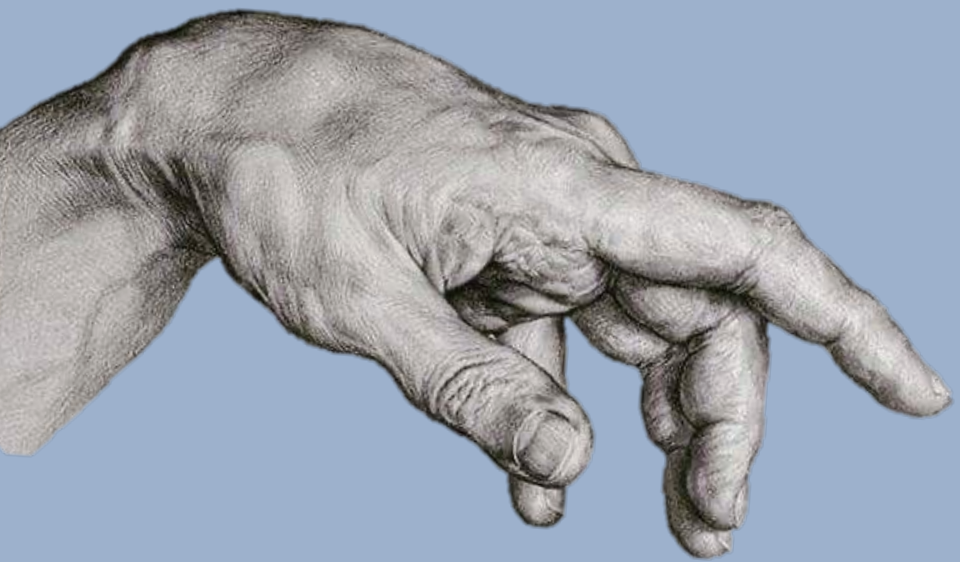
Ретрит-центр «Ма-Ма»

WORKSHOP

По расслаблению мозга

СПИКЕР: Зуева Диана Юрьевна,
психолог, клинический психолог,
патопсихолог, научный исследователь

Люди ищут
волшебную кнопку...



которой нет



Прислушайтесь к своему
внутреннему компасу



Шкатулка,
которая исполняет

желания

Можно:

Проживать каждый день *насыщенно*, а не утомительно

Идти на работу с *энтузиазмом*, а возвращаться с *чувством удовлетворения*

Уезжать в отпуск *отдохнувшими*, а по возвращении – не нырять с головой в работу

К любым трудностям относиться *спокойнее*

Не терять себя, не выходить из себя



3 РЕЖИМА РАБОТЫ МОЗГА

1. Сон
2. Собранный бодрствование (фокус сознания)
3. Расслабленный бодрствование (расфокус сознания)



СОБРАННОЕ БОДРСТВОВАНИЕ



ПОЗВОЛЯЕТ

- ✓ Достигать цели
- ✓ Соблюдать дисциплину
- ✓ Осуществлять бытовые действия
- ✓ Делать выбор

СОБРАННОЕ БОДРСТВОВАНИЕ

ПОРОЖДАЕТ

- «Слепоту невнимания»
- «Перспективную недооценку»
- «Утрату отзывчивости»
- Отсутствие креативности



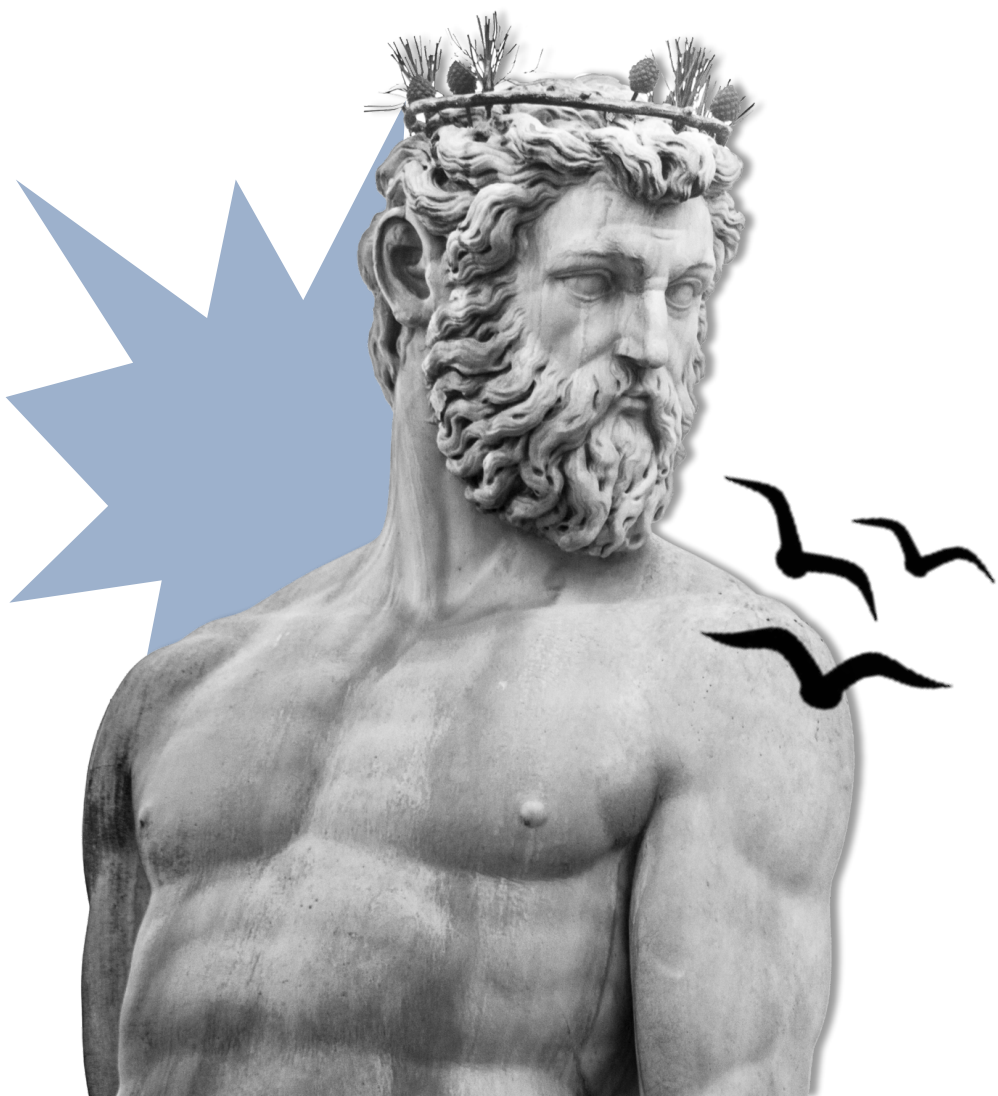
РАССЛАБЛЕННОЕ БОДРСТВОВАНИЕ

ПОЗВОЛЯЕТ

- ✓ Проявлять креативность и гибкость мышления
- ✓ Развивать социальные связи
- ✓ Запускать и поддерживать собранное бодрствование



РАССЛАБЛЕННОЕ БОДРСТВОВАНИЕ

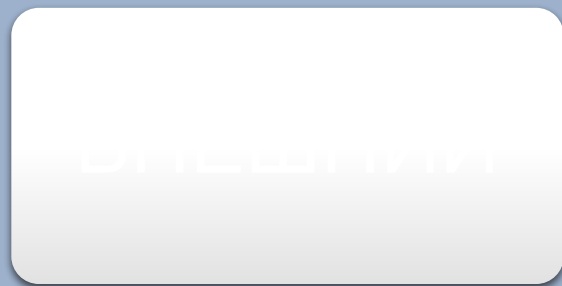


ПОРОЖДАЕТ

□ Прокрастинацию

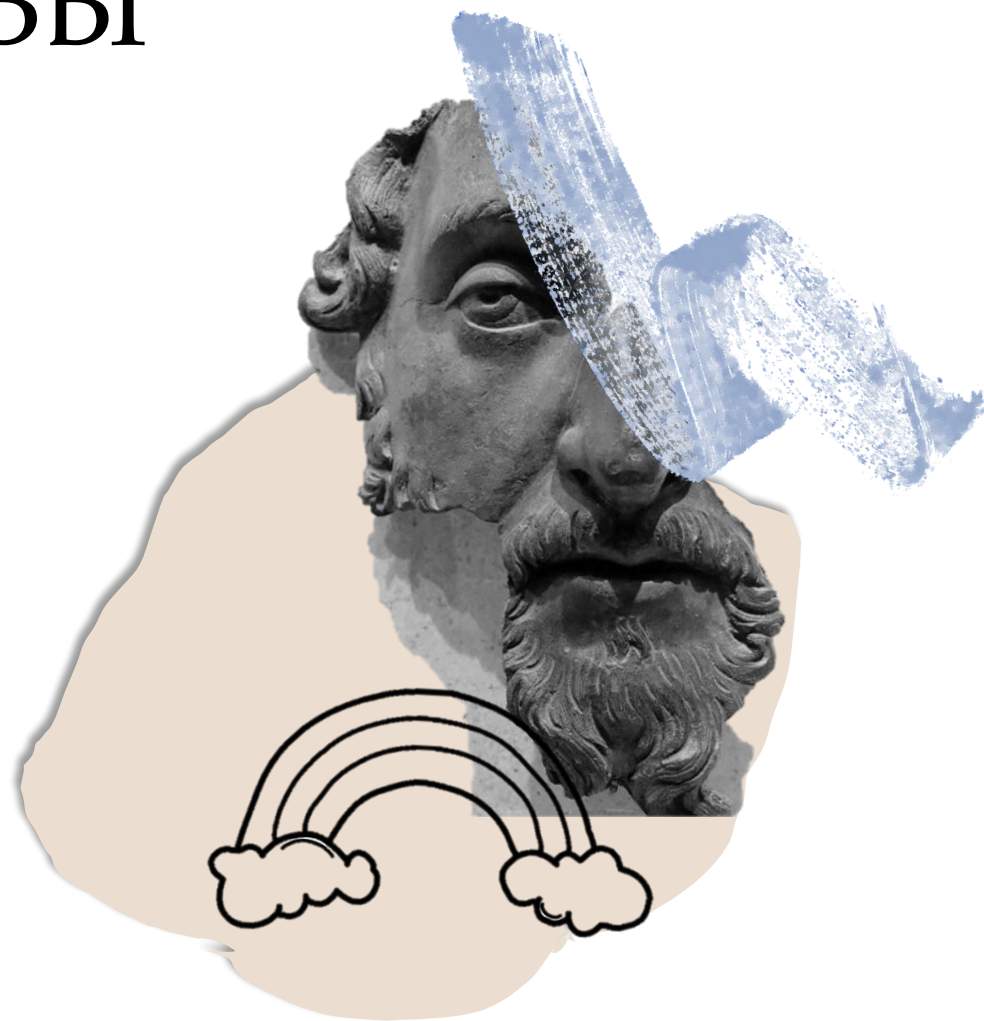
□ Отсутствие значимых
результатов

ПЕРЕХОД В РАССЛАБЛЕНИЕ



ОСЯЗАЕМЫЕ СПОСОБЫ

- ✓ Свободные 2 часа в неделю
- ✓ Принцип «*Pomodoro*»
- ✓ Медитация
- ✓ Массаж
- ✓ Йога
- ✓ Спортивные направления



ОЩУЩАЕМЫЕ СПОСОБЫ



- ✓ Внутренний диалог
- ✓ Воображение и творчество
- ✓ Проработка ограничений

ВНУТРЕННИЙ ДИАЛОГ

Правило 1:

«К себе – на “ты”, к другому – на “Я”»

Правило 2:

Корректная формулировка (Вместо «Я – неуверенный в себе человек» – «Я думаю, что я мало интересую окружающих, и переживаю из-за этого»)

Правило 3:

Корректные вопросы (Вместо «Что делать?» – «Как другие люди выбирались из такого положения?»)



ВООБРАЖЕНИЕ И ТВОРЧЕСТВО

Творческое мышление – это скачок в
неизвестность, полностью
контролируемый нашими
качествами и интересами



ПРОРАБОТКА ОГРАНИЧЕНИЙ

У сознания нет границ.

У сознания есть *МАСШТАБ*.

Масштаб определяется
ограничениями – стенами
мышления.

Каждое ограничение – медаль с
двумя сторонами, и убирать их
непросто.





Как быстро будет
результат?

Для трансформации не нужно много времени.

Для трансформации нужен *инсайт*

БЛАГОДАРНОСТЬ ЗА ВНИМАНИЕ





ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ