



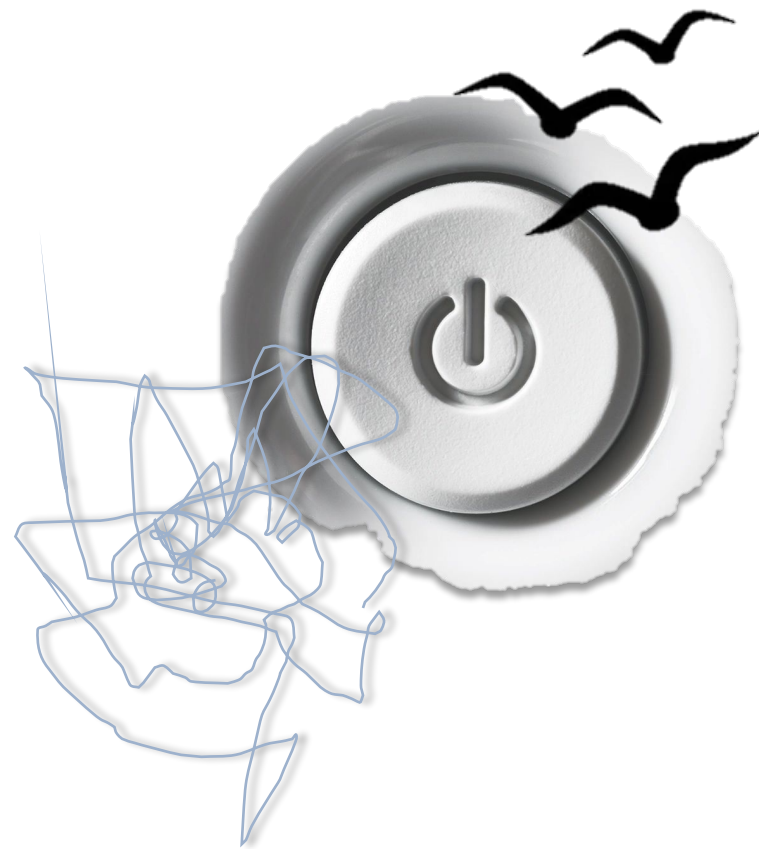
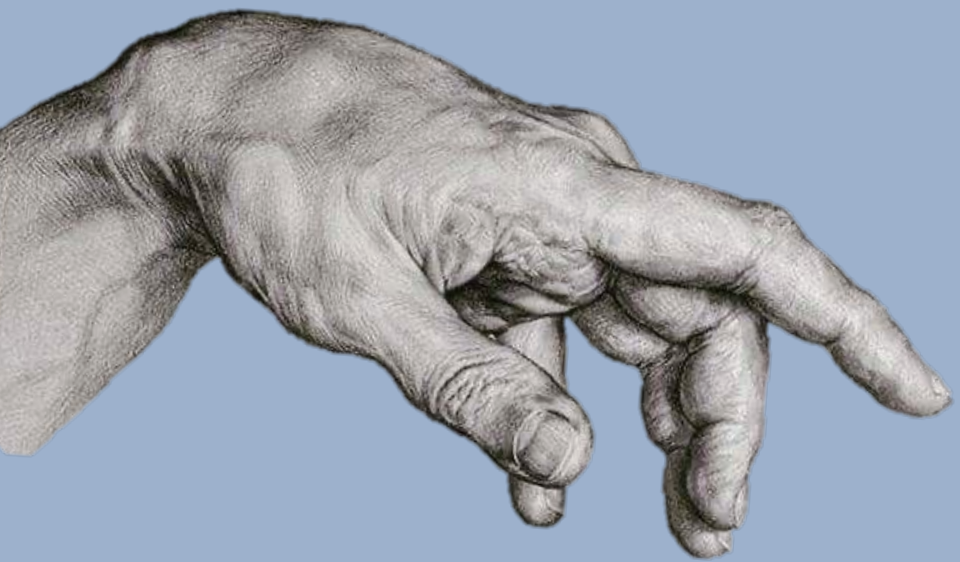
Ретрит-центр «Ма-Ма»

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





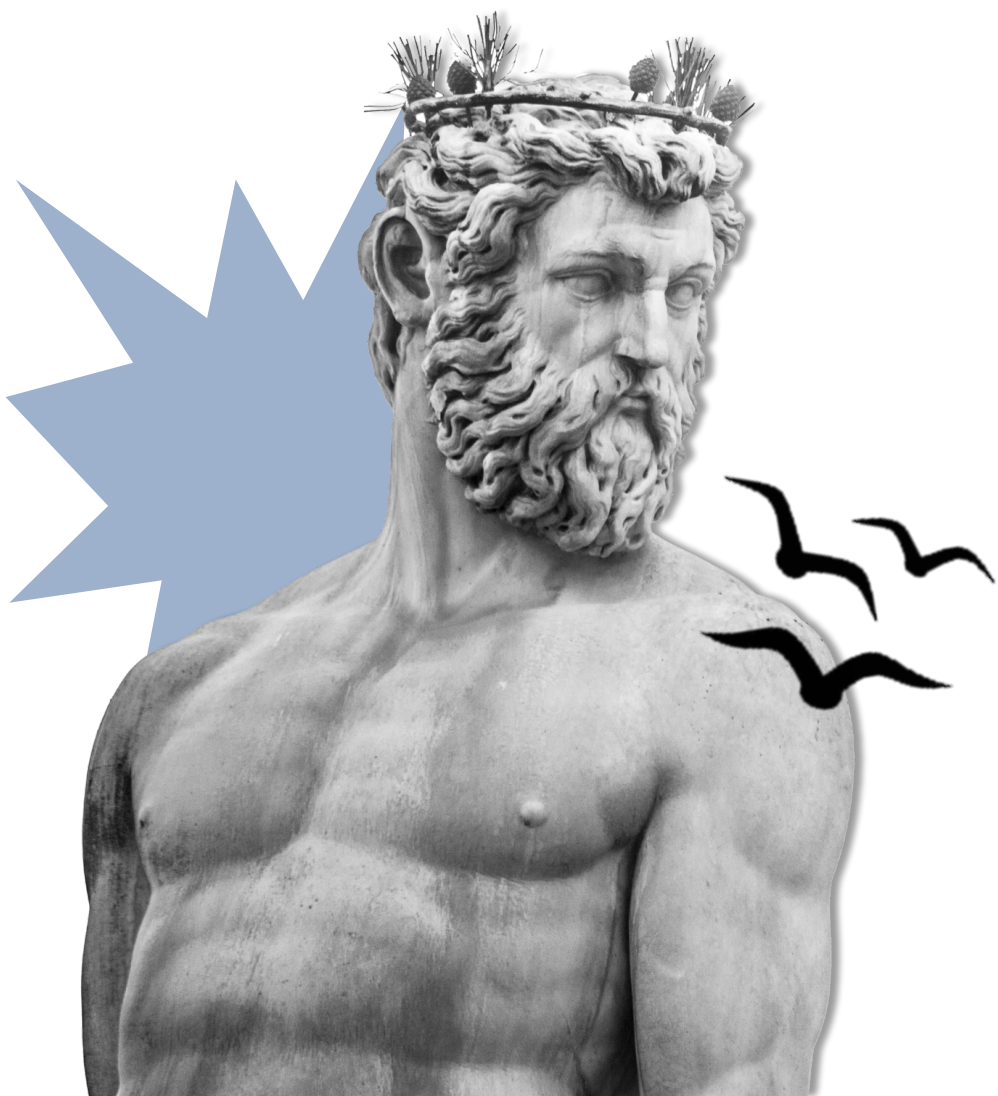
# РАССЛАБЛЕННОЕ БОДРСТВОВАНИЕ

ПОЗВОЛЯЕТ

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



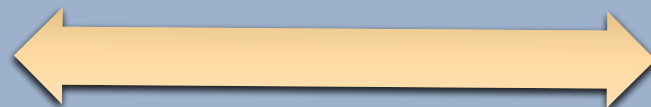
# РАССЛАБЛЕННОЕ БОДРСТВОВАНИЕ



ПОРОЖДАЕТ

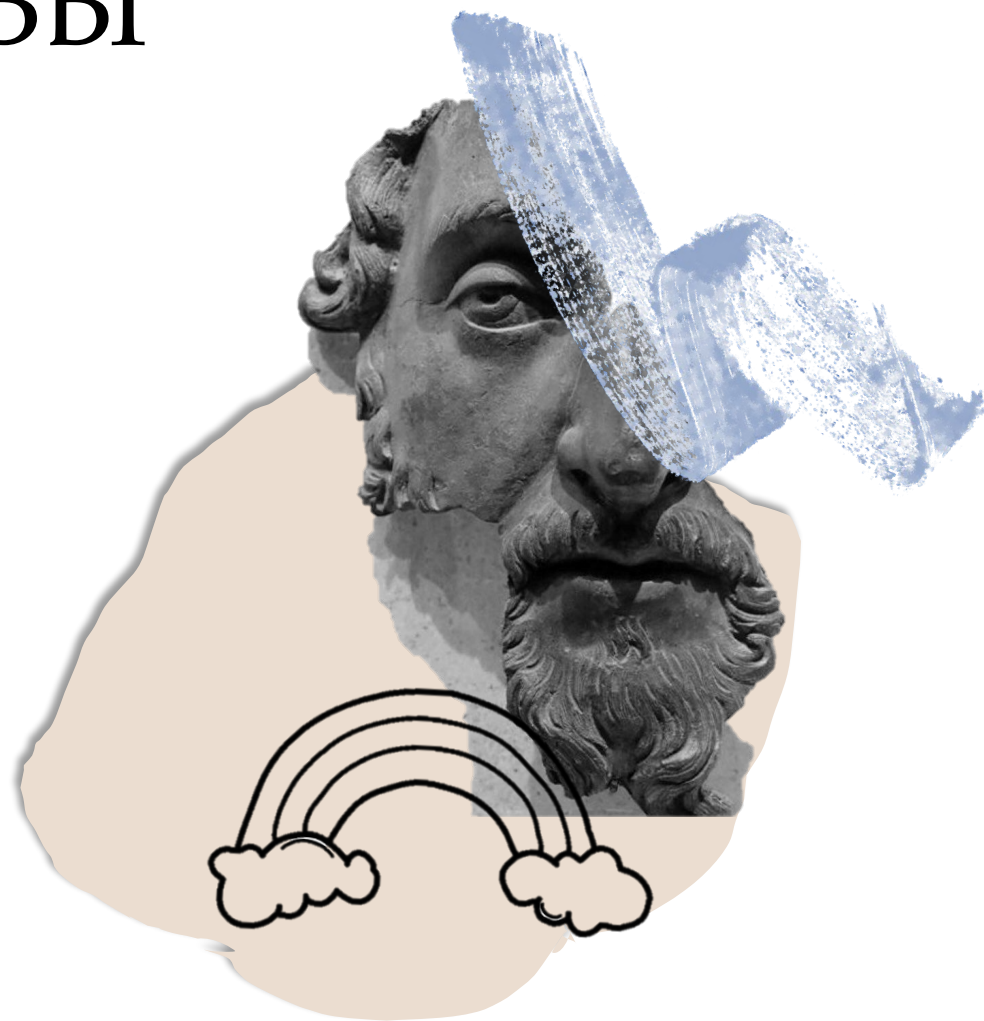
- Прокрастинацию
- Отсутствие значимых результатов

# 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