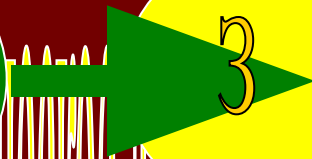
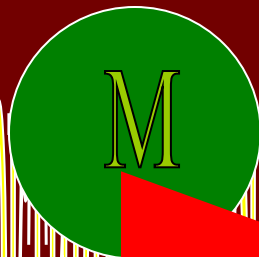




**Авторская психологическая  
программа Татьяны Кудрявцевой  
«Модель светофора “М-З-К”  
(молодость-здоровье-красота)»**

МАШИНЫ  
И  
Б



ВЛОТОВЫ



КРАСОТА

Центральное место в программе  
«Модель светофора "М-З-К"»  
отводится следующим 3-м тезисам:



# Основные характеристики факторов

МЗК

<p>3 блока фактора молодости "М"</p>	<p>1.Детство 2.Юность 3.Зрелость</p>	<p>Накопление опыта, творческий рост, реализация</p>
<p>3 блока фактора здоровья "З"</p>	<p>1.Энергообмен 2.Образ мышления 3.Насыщенность жизни</p>	<p>Баланс между позитивными и негативными мыслями</p>
<p>3 блока фактора красоты "К"</p>	<p>1.Любовь к себе 2.Любовь к другим; 3.Союз души с телом</p>	<p>Баланс духовной и физической сфер</p>

1. Независимо от паспортного возраста человек может находиться в состоянии молодости, благодаря своему отношению к жизни и своему здоровью, к себе и другим людям.



2. Основа любой деятельности человека - мысли, сформированные на базе его представлений о себе; противовес его мыслей - мысли других людей из его ближайшего окружения и провозглашаемые обществом ценности, к которому он принадлежит.



3. Баланс между собственными представлениями человека и представлениями о нём других людей - ключ к формированию молодого здорового и красивого человека.

# Принцип действия модели "М-З-К"

1. **Фактор молодости "М"** олицетворяет собой движение по свободному пути развития с накоплением опыта и творческой реализации человека в процессе его деятельности (по аналогии с зелёным светом светофора, открывающим путь к движению).
2. **Фактор здоровья "З"** сообщает о физических ресурсах организма, состоянии текущих способностей, возможностей и наличии жизненных целей человека; это позволяет сбалансировать друг с другом компоненты энергообмена, образа мышления и насыщенности жизни с целью коррекции его дальнейших жизненных планов на пути развития и совершенствования (по аналогии с жёлтым светом светофора, контролирующим движение посредством переключения внимания с одного режима движения на другой).
3. **Фактор красоты "К"** сигнализирует о пересмотре человеком его отношения к себе и к другим и о гармонизации состояния духовных и физических сил (по аналогии с красным светом светофора, сообщаемым посредством сигнала "Стоп" о необходимых мерах предосторожности с целью сохранения и коррекции жизненно важных человеческих ценностей).



# Константность анализируемых факторов Молодости "М" – Здоровья "З" – Красоты "К"



# Схема «модели светофора "М-З-К"»»

Путь открыт!  
Твори!

М

Внимание!  
Взвесь свои  
возможности!

З

Стоп!  
Открой в себе  
красоту!

К







**БЛАГОДАРЮ  
ЗА ВНИМАНИЕ!**