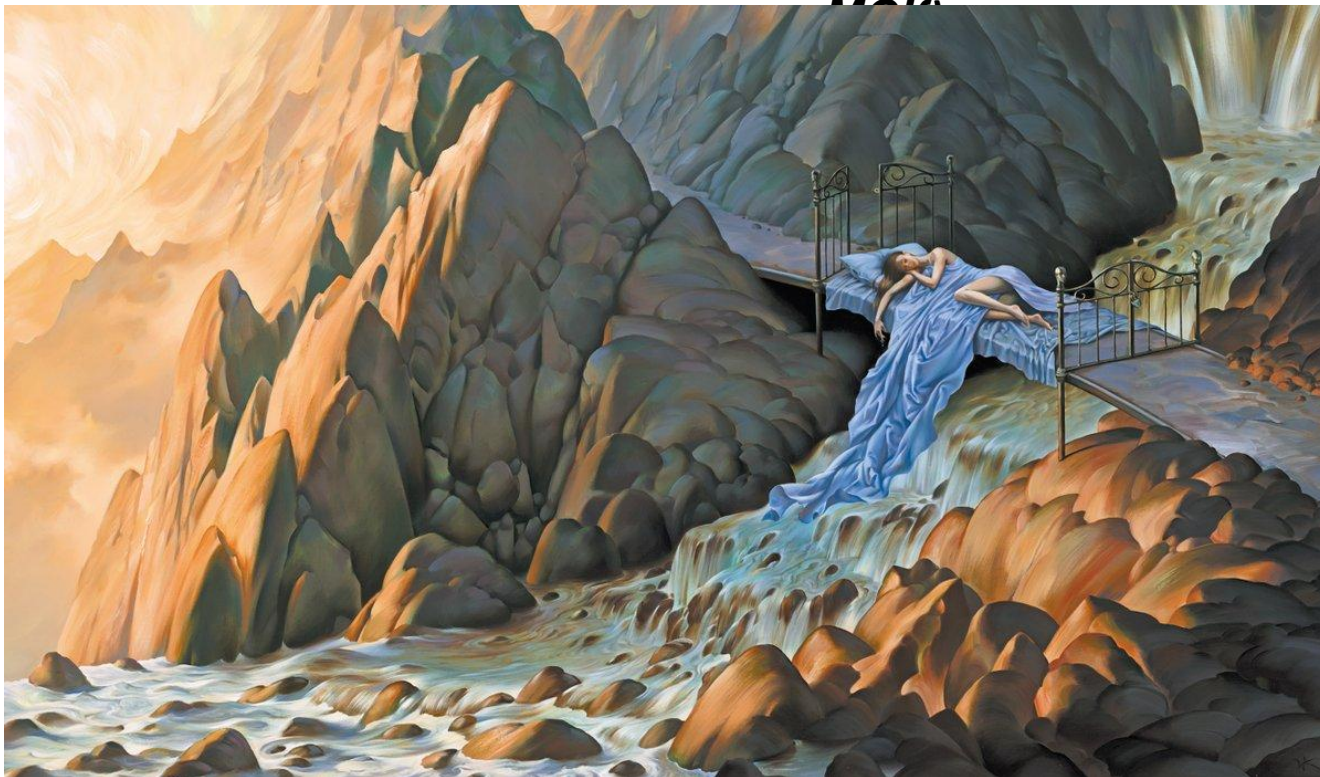


# Вебинар «Восстановление энергии и жизненных сил»


Начало: **19.07** (по



**Тренер Мария**  
**Мицакова**  
**@mizakova**

«Оставь в твоей жизни только то, что будет вдохновлять тебя и наполнять энергией. Всему остальному скажи «Прощай» без сожаления». (Арджун Рампал)

# Общие правила вебинара

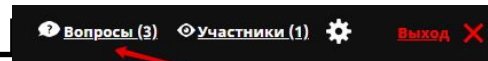
- Конфиденциальность
- Активность 
- Взаимное уважение
- Общение на «ты»
- Хорошее настроение
- Вопросы – в конце занятия  
(у вас будет специальное время)



# Технически вы можете:



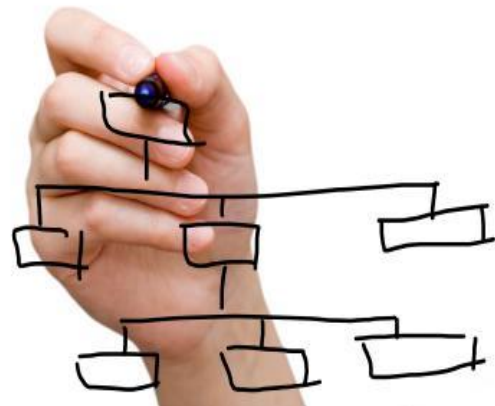
- Нажать в центр экрана, чтобы активировать звук.
- Обратиться к техническому специалисту, если у вас возникли технические трудности.
- Зайти в другом браузере или с другого устройства, если нет звука или видео (инструкция - вверху нашего чата и в сегодняшнем письме).
- **Важно: Переписывать презентацию не надо –** Писать комментарии в чат.



она будет вам отправлена на email!

# Структура нашего занятия

1. Теория, которую важно знать.
2. Практические приемы, методики, упражнения, которые можно применить.
3. Лотерея! 🎰
4. Бонусы.
5. Ответы на ваши вопросы.



# Вебинар для специалистов «Потеря смысла и интереса к жизни»

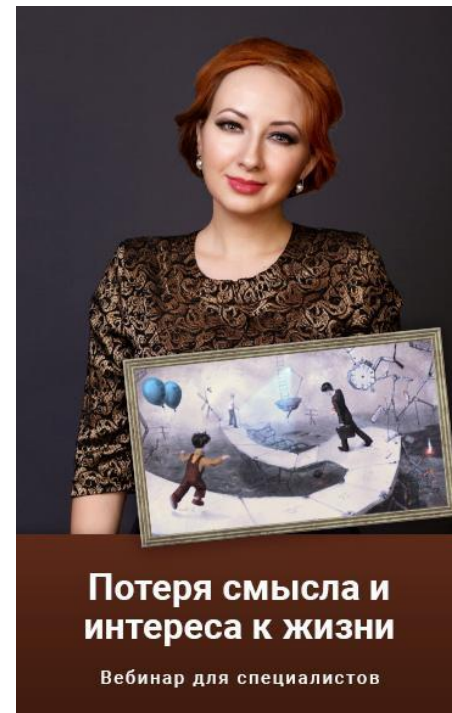
- Забирайте практики и приемы осмысления и переосмысления. Чего угодно!
- «Каркас» жизни человека – в ваших руках. Помогите клиенту вернуть краски жизни. Жить осмысленно и радоваться каждому дню.
- Заходим на самую глубину терапии. Мало кто из специалистов умеет работать с клиентом на самой глубине его смысловой сферы, большинство ведут работу «по верхам». Эти навыки доступны, просто освойте их на вебинаре!

**СМЫСЛ – ЭТО ТО, НА ЧЕМ СТРОИТСЯ ЖИЗНЬ  
ЧЕЛОВЕКА**

**Жду вас 8 декабря**

**Запишись в ближайшие 2 дня и получи**

**максимальную скидку 25% для своих** ♡ ❤️ ♡



**Теория, которая необходима  
для работы с  
восстановлением жизненной  
энергии**



# Жизненная энергия человека как потенциал его действий

**ЭНЕРГИЯ** (от греч. *energeia* — «деятельность») - одно из основных свойств материи, мера её движения, а также способность производить работу. Энергия обеспечивает любое действие и движение объекта, системы или живого организма.

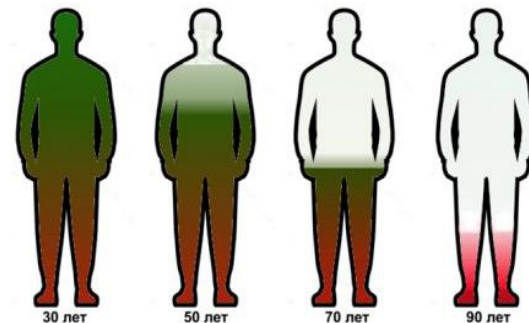
**ЖИЗНЕННАЯ ЭНЕРГИЯ ЧЕЛОВЕКА** - это внутренние силы, топливо, позволяющее поддерживать его жизнедеятельность, удовлетворять потребности и действовать для достижения целей.

## Метафора внутренней батарейки.

Кроме активной энергии, у человека есть ещё и резерв некой накопленной ранее энергии, которая, подобно «аккумулятору» автомобиля, питает постоянные жизненные процессы в организме.

Рост и падение жизненной энергии у любого живого организма, включая человека, **зависит от возраста**.

Согласно исследованиям, до 30 лет потенциал жизненной энергии активно растёт, затем её рост замедляется, происходит остановка и начало угасания, которое **у разных людей идёт с разной скоростью**. У кого-то уже к 50 годам практически не остаётся запаса жизненной энергии, а у кого-то её ресурса хватает до 90 лет и более лет.



# Зачем повышать уровень жизненной энергии?

## ЖИЗНЕННАЯ ЭНЕРГИЯ:

1. Определяет **продолжительность жизни** человека
2. Влияет на **качество жизни** и уровень удовлетворенности ею в целом
3. Влияет на **физическое и душевное здоровье**
4. Делает **ясным ум, обостряет чувства**
5. Делает **организм выносливым**, устойчивым, координированным и сильным.
6. Повышает **уверенность в себе** и в своих возможностях
7. Повышает жизненный тонус и **работоспособность**, человек **успевает сделать больше дел**, и это дается легко
8. Заряжает **бодростью каждый день**
9. Дает силы для удовлетворения **всех насущных потребностей** человека

**МЕТАФОРА РОСТА.** Уровень энергии, на котором вы живете, можно сравнить с вашей высотой над уровнем пола. Представьте, что вы ростом со спичку и посмотрите вокруг - много ли того, что будет для вас препятствием? Теперь представьте, что вы метр ростом, себе по пояс. Будет ли таких препятствий меньше? А если вы намного-намного выше?

Если энергии мало, раздражает любая малозначимая мелочь. А если ее много - можно вообще не заметить, что что-то там лежит или что-то такое незначительное произошло. В такой жизни **все происходит удивительно легко, быстро** - гораздо быстрее, чем в жизни, где вы ростом со спичку.





# Проективный тест «Часы»

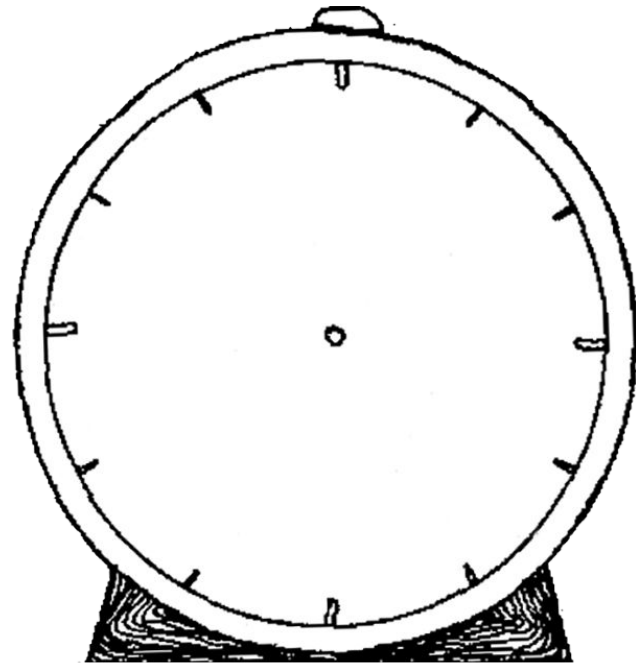
## (сокращенная версия)

### Инструкция.

Перед вами схематично изображены часы-будильник.

Не задумываясь, мысленно дорисуйте их, поставив стрелки.

Напишите в чат ваш вариант.



# Какое время на ваших часах?

## КЛЮЧ К ТЕСТУ.

Не важно, сколько времени на ваших часах, важно, **куда смотрят стрелки**, - вверх или вниз.

**Если стрелки часов направлены вверх**, это значит, что с жизненной энергией все в порядке, человек полон сил и бодр.

**Если стрелки смотрят вниз**, то это говорит о том, что жизненные силы на исходе. Хуже всего, когда на часах половина шестого или половина седьмого, это говорит о крайнем упадке жизненных сил, которые требуют срочного восстановления.

# Что такое энергоавтоматика в психологии?

**АВТОМАТИКА** — совокупность приборов, действующих автоматически.

**ЭНЕРГОАВТОМАТИКА** – это прибор, работающий с энергией автоматически.

Человеческий организм с самого рождения снабжен многочисленными системами, которые **автоматически поддерживают жизнеобеспечение**, заботясь о физическом, эмоциональном и психическом самочувствии.

Но бывает так, что наши жизненные силы истощаются. У нас, как и у приборов, тоже бывают **поломки, утечки, перегрузки, перезагрузки и сбои**.

**ВАЖНО.** Внутри человека **уже есть** природные системы и механизмы, готовые прийти на помощь. Но чтобы открыть им доступ, часто нужна помощь специалиста (особенно если человек не может самостоятельно найти и устранить возникшую проблему).

А ваш «прибор» насколько эффективно работает (тратит и получает энергию)?  
Те, у кого по тесту не очень хороший результат, подумайте:

**ДАВНО ЛИ У ВАС ЭТО ВРЕМЯ НА ЧАСАХ?**



# Признаки нехватки жизненной энергии

1. Недосып и зевания утром и днем.
2. Трудности раннего подъема.
3. Апатия и нежелание «делать дела».
4. Нехватка сил и времени на работу/спорт/бытовые дела/общение с партнером.
5. Урезание планов на будущее.
6. Мало успевается в течение дня.
7. Ощущение рутины и ее беспросветности.
8. «Потухшие» глаза.

**Задание в чат.** По какому признаку вы обычно определяете у себя недостаток жизненной энергии? (можно выбрать из этих или собственный)



# Самоанализ причины «бессилия»



У меня нет сил на (что?)

---

Мне довольно часто хочется сэкономить, поберечь свои силы, если я начинаю заниматься (чем?)

---

—

Я больше не могу (что?)

---

Гораздо легче, без такой существенной траты сил я могу заниматься (чем?)

---

—

## 2 КЛЮЧЕВЫХ ВОПРОСА:

1. Чему я на самом деле сопротивляюсь? (НА ЧТО не хочу выделять энергию?)
2. Что я на самом деле хочу делать – вместо этого?

# Модель уровней энергии (Б. Иванов, О. Книзе)

Уровень	Что может человек на этом уровне
0%	Кома. Энергии нет, но человек живой. Практически ничего не работает, но мозг еще не умер.
5%	Может глотать и переваривать.
10%	Может одеться и передвигаться по квартире. Выглядит это так, будто он восстанавливается после очень тяжелой болезни.
15%	Может заниматься какой-то деятельностью, но пока не интеллектуальной.
20-25%	Может передвигаться по знакомому маршруту, делать привычную работу, действовать только по известным правилам, выполнять мелкий ручной труд.
35%	Может планировать время, при изменениях впадает в панику, уверен в себе только в знакомых условиях, умеет подзаряжаться от продуктов эстетики.
45%	Осознает свои цели и отделяет от тех, которые навязывает общество, семья или коллеги. Начинает действовать мотивация: постановка цели и путь к ней. Таким человеком сложно манипулировать. Появляется вкус, эстетика. Нормально воспринимаются изменения.
50–55%	Уровень лидерства. Человек становится интересным, за ним следуют к нему прислушиваются. На этом уровне <b>ресурс энергии стабилен</b> . Поднять его сложно, как и опустить.
60%	Включается понимание, что все разные — и это нормально. Человек осознает, что не обязательно перестраивать всю компанию или семью по модели, которую он считает верной и продуктивной. Он умеет принимать то, что уже работает хорошо. <b>Минимальный уровень для некалечащих психологов, коучей.</b>
65%-75%	Человек в полной мере ощущает социальную значимость, появляются стабильные последователи, <b>возможность создавать идеи</b> , происходит слияние знаний из разных областей. Лидеры мнений.
80% -100%	<b>Мировая известность.</b> Например, правитель страны. Невозможно сейчас определить, 80% или 100% энергии у человека. Человека с энергией 100% будут помнить сотни лет.

# Шкала энергетического состояния

**От 0 до 2** - Апатия, состояние "никакое", нет сил и нет желаний, депрессивные мысли.

**От 3 до 4** - Грусть, тоска, вялость, легкое недомогание, низкая энергия. Кажется, что "все плохо".

**От 5 до 6** - Нормальное рабочее состояние, средний уровень энергии, негативные мысли чередуются с позитивными.

**От 7 до 8** - Высокий уровень энергии, хорошее настроение, много позитивных эмоций, они преобладают.

**От 9 до 10** - Энергии «хоть ложкой ешь», ощущение счастья и благодати. Максимальная уверенность в своих силах, ощущение, что все здорово, все получается «само собой».



**ЗАМЕЧАТЕЛЬНАЯ НОВОСТЬ.** Во всех этих состояниях мы уже были и знаем, что это такое. Поэтому каждое из этих состояний можем воспроизвести.

## ТЕХНИКА 1 «АКТЕР».

Представьте, что вы - актер, и вам здесь и сейчас нужно войти в энергетическое состояние, соответствующее своей роли.

Вы входите в это состояние, и в течение 10 минут делаете свои обычные дела, которые у вас по плану.

Далее входите из этого состояния в другое - и тоже 10 минут живете в нем. И так побывайте во всех состояниях. **Закончите в желаемом состоянии.**




## ТЕХНИКА 2 «У ЛУКОМОРЬЯ».

Задача - прочитать стихотворение "У Лукоморья дуб зеленый" последовательно на всех энергетических уровнях.

Начинаем с нуля, входим в это состояние, читаем несколько строчек, и так по возрастающей до 10 баллов.

Активно используем громкость голоса, мимику, жестикуляцию, эмоции.

Затем, тоже самое стихотворение, читаем с 10 баллов до  Повторить два - три раза. **Закончить в желаемой**

У лукоморья дуб зелёный;  
Златая цепь на дубе том:  
И днём и ночью кот учёный  
Всё ходит по цепи кругом;  
Идёт направо — песнь заводит,  
Налево — сказку говорит.

**ЗАДАНИЕ В ЧАТ.** Поделитесь с нами своими результатами.

# Методы поднятия общего энергетического уровня

1. Вспомнить и осуществить все, что вас **обычно реабилитирует** (приятные фильмы, музыка, тишина, прогулки, массаж и т.д.).
2. Нормализовать **физиологический аспект**: сон, аппетит, пересмотреть «дружбу» с допингами.
3. Исключить **«инфошум»**: чаще отключать телефон, не читать без надобности новостные ленты, не раздражать себя успехами других.
4. Исключить или минимизировать **общение с токсичными людьми**.
5. Перестать от себя **требовать повышенной эффективности**, продуктивности.
6. Не планировать **глобальных перемен** (любые перемены требуют значительных ресурсов, жизненных сил).
7. Начать ставить **более простые и осуществимые цели** (разобрать шкаф, дочитать книгу, выехать на природу, сделать прививку питомцу) и не забывать хвалить себя за каждый результат.
8. Подходить к **своим силам жизненным уважительнее** - делать только то, что выполнимо и приносит вам позитивные эмоции.
9. Начать **искать красоту, эстетику и наслаждаться ею** – в чем угодно. Вам откроется красота чего угодно: людей, отчета, обстановки.
10. Найти то, что вас вдохновляет (музыка, концерт, выставка, пьеса, книга, стихи и т.д.), заряжает и делать это **хотя бы по 5 минут каждый день**.
11. Организовать себе **новый опыт или перезагрузку**: попробовать новый вид деятельности (без рутины) или оказаться в новом месте.
12. **Уединиться и помолчать** (накопить энергии и сил). Лучше уехать куда-нибудь на выходной, побыть в тишине, например, в деревне, без гаджетов и телевизора.
13. **Помечтать**: вообразить идеальный день, идеальную жизнь. Во всех подробностях с переживаниями и деталями. Почувствовать, пережить этот опыт в своей голове.
14. **Перепроверить цели**: вы точно идёте к тому, что надо именно вам?
15. **Завершить любые начатые дела**. Особенно те, которые сейчас не требуют ваших особенных усилий.
16. Побывать в состоянии ребёнка: что вы любили делать маленьким? Хулиганить, петь песни на улице, гонять голубей, пускать мыльные пузыри? Порадуйте себя и устройте **День Внутреннего Ребенка**.
17. **Сделать доброе дело**. Только обязательно адресно, кому-то конкретному, не через фонд.
18. **Вложиться в свое настроение**. Побалуйте себя: вы о чем-то давно мечтали? Пойти на массаж или купить новое платье или кроссовки?
19. **Выспаться**. Пospите без будильника и разрешите себе не вставать. Освободите следующий день от целей.
20. Провести **день спонтанности**. Ничего не планируйте, просто прислушивайтесь к себе и идите на поводу своих желаний.
21. **Получить ресурс у природы**. Прогуляйтесь в красивом месте: парке, лесу. Лучше будет, если вы сможете подышать там свежим воздухом.
22. **Очистить пространство от лишнего**. Займитесь уборкой. Выбросьте то, что застоялось (старую одежду, ненужные бумаги) или просто очистите пространство: уберите на рабочем столе, в квартире, просто помойте посуду, переберите вещи в шкафу.





# Цель – мощный генератор энергии

Энергия рождается... под конкретную цель! Заранее сформулированную и определенную во времени.

Подумайте о мотиве, стоящем за целью:

1. Зачем вам вставать раньше *сегодня*?
2. Зачем вам *сейчас* «отрывать попу от дивана»?
3. Почему *сейчас* не время болеть / нужно выздороветь как можно скорее?
4. Почему важен регулярный спорт *сейчас*?
5. И т.д.



**Важно.** Цель — мощный генератор энергии, но только в том случае, если она **положительная, создана самим человеком** (а не задана извне) и особенно - если она **связана с другими людьми**.

**Задание в чат.** Сформулируйте цель на завтрашнее утро. Любую, но реалистичную для вас. Поставьте себе напоминалку. Поделитесь с нами своей целью.



# Вредные привычки, приводящие к перерасходу энергии

1. Неверно организованный отдых
2. Неверно организованный сон
3. Нездоровый режим питания
4. Регулярное общение с токсичными людьми, «вампирами» и манипуляторами
5. Привычка плодить незавершенные дела, гештальты (недосказанность, недоделанность, недопонятость и т.д.)
6. Несоблюдение баланса «брать-давать», энергетические кредиты
7. Резкое увеличение нагрузок и перегрузки, нездоровые амбиции
8. Перфекционизм
9. Нездоровые тонизаторы
10. Бессистемность в делах
11. Самонакручивание, навязчивые мысли и возвращающиеся негативные эмоции.
12. Пессимизм

**Альтернатива** – привычка уважать и сберечь свою энергию, избегать бездумных и бесполезных энергетических растрат. Помните о защитном механизме «Устань».



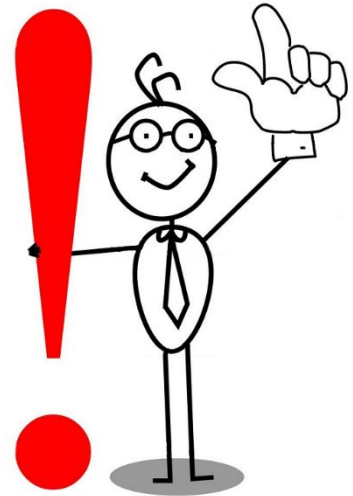
# Ритуал — экономичный инструмент получения энергии

**Важный принцип.** Сделав ритуалом какое-то действие, восполняющее резервы энергетических возможностей, человек **будет прилагать меньше усилий** к его выполнению.

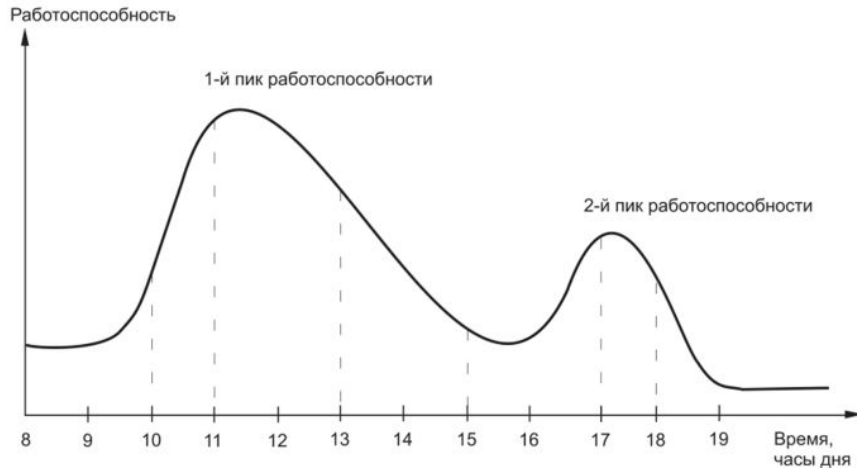
Так же, как не испытывает затруднений при чистке зубов два раза в день, не задумываясь, включает чайник по утрам, не размышляет, застилая постель и т.д.

При правильных ритуалах **не надо задумываться и выбирать «делать / не делать»**, разработанная схема поведения все сделает «сама», автоматически.

Основывайте новые ритуалы на **глубинных ценностях**, сами их определяйте. Неприятные ассоциации, связанные с ритуалами, у многих присутствуют именно из-за того, что в детстве большинство ритуалов **были навязаны извне**.



# Изменение работоспособности в течение дня



**Циркадные ритмы** — это биологические часы человека. Они задают ритм всем жизненно важным процессам в организме.

В течение дня работоспособность неодинакова. Есть **два пика работоспособности: с 9 до 13 часов и с 16 до 19 часов**. Это время целесообразнее использовать для работы, которая требует интенсивного приложения усилий.

Утреннее время **с 6 до 10 часов** характеризуется **хорошим запоминанием**.

В первой половине дня, особенно **с 10 до 12 часов**, когда ещё и увеличивается циркуляция крови в организме и мозг лучше снабжается кровью, высоким будет уровень **творческой активности**.

## **ПРИЕМ «ПО ШЕРСТИ».**

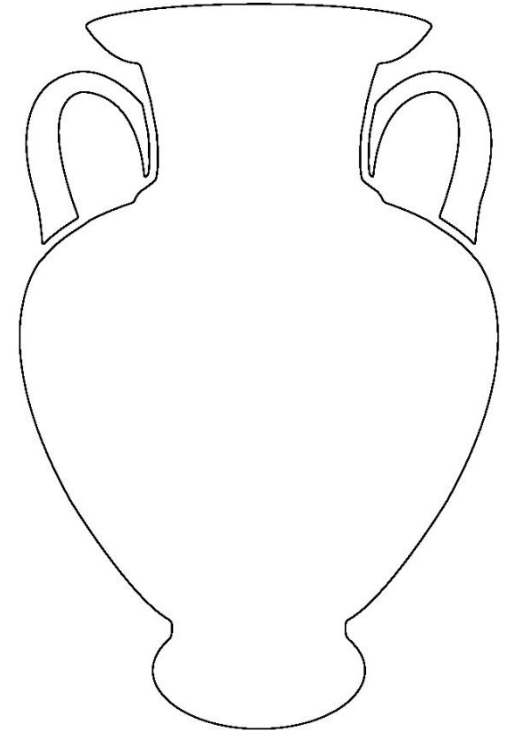
Основной принцип такой: **«Прикладывайте усилия, когда у вас большая работоспособность. И отдыхайте, когда работоспособность снижается»**. Если ваша деятельность рассогласована с суточными ритмами, то это называется «против шерсти», и в этом случае вы будете затрачивать намного больше усилий и энергии.

**ЗАДАНИЕ В ЧАТ.** Проанализируйте свой обычный график смены рабочего процесса и отдыха. Как вы можете повлиять на улучшение работоспособности в течение дня?



# Упражнение «Сосуд моей энергии»

1. Посмотрите на изображение сосуда. Представьте, что это - емкость для той жизненной энергии, которая у вас есть.
2. Отметьте линией **уровень вашей энергии утром**, после пробуждения - как если бы это была какая-то жидкость в сосуде (у кого-то с утра – энергии хоть отбавляй (линия высоко), а у кого-то – минимум (это тоже возможно), а как у вас?).
3. Теперь вспомните, как обычно **меняется уровень вашей энергии в течение дня** (в обед, днем, в вечернее время). Поставьте соответствующие отметки на вашем рисунке и подпишите эти линии).
4. Посмотрите, что у вас получилось. Когда вы чувствуете себя более ресурсно, а когда – есть необходимость в дополнительном отдыхе?
5. Напишите рядом с вашим рисунком те события, действия, факты, которые **забирают у вас энергию** в течение дня (это могут быть, например, какие-то, действия, слова или даже люди).
6. Напишите рядом с вашим рисунком те события, действия, факты, которые **наполняют вас энергией**, дают вам силы в течение дня.
7. Посмотрите на 2 этих списка и подумайте: от чего вы можете избавиться, оградить себя из первого списка и как можно эффективнее и полнее использовать ресурсы из второго списка.
8. **Вспоминайте про ваш сосуд энергии в течение дня**, отслеживайте, на каком уровне могла бы находиться отметка «жидкости» в текущий момент времени. И помните: вы – хозяин своей энергии. Кому хотите – предлагаете ее, а для кого-то или чего-то вы можете плотно закрыть свой «сосуд».



# Сосуд Наталии

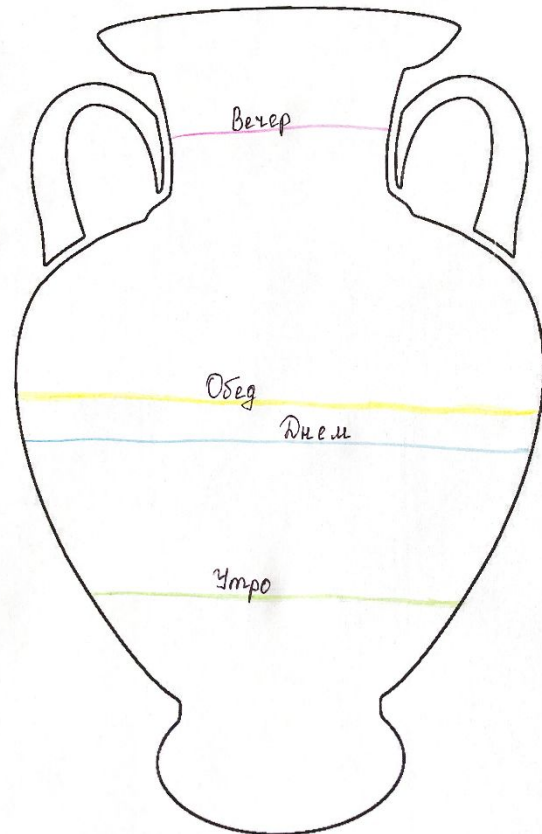
«Проанализировав наполнение сосуда, могу сказать, что наиболее ресурсно я чувствую себя вечером, а нуждаюсь в дополнительном отдыхе в дневное время. Утро не воспринимаю в счет, так как организм вступает в стадию бодрствования».

## События, забирающие у меня энергию:

- монотонная речь преподавателя;
- долгое сидение на одном месте без движения;
- отсутствует поступление свежего воздуха в комнату;
- грубая, невежливая, неуважительная речь окружающих людей;
- наличие большого количества шума рядом и в течение длительного времени;
- чрезмерный приём пищи за один раз;
- нет смены деятельности в течение дня (либо все время за компьютером, либо пишешь конспекты)

## События, наполняющие энергией:

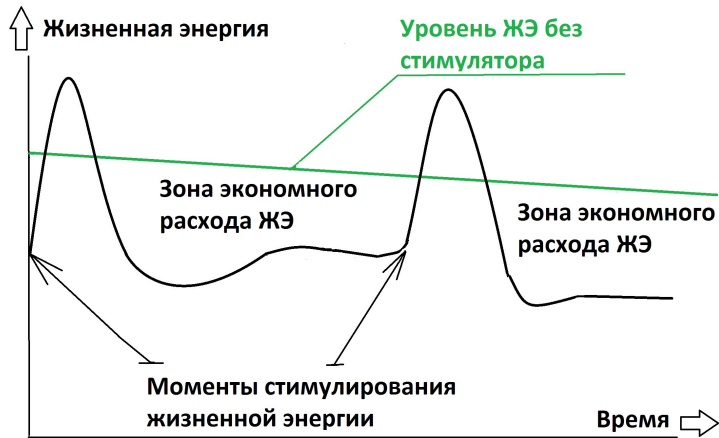
- съесть одно из любимых блюд;
- сходить на какое-нибудь мероприятие (театр, музей, кинотеатр, тематическое мероприятие);
- узнала что-то новое и ценное для себя;
- выполнила все поставленные задачи на день;
- ужин с семьёй;
- раскрашивание картинок, собирание паззлов;
- чат с друзьями и аудиосообщения;
- игра с собакой;
- прогулка по парку у дома;
- любимые музыкальные треки.



# Как поддержать необходимый уровень энергии

## в «правильные» часы?

**Стимуляторы** — средства, активизирующие нервную систему.



НЕЗДОРОВЫЕ СТИМУЛЯТОРЫ	ЗДОРОВЫЕ СТИМУЛЯТОРЫ
<ul style="list-style-type: none"><li>• Кофеин в больших дозах</li><li>• Никотин в любой форме</li><li>• Наркотические средства (кокаин, амфетамин, экстази и др.)</li><li>• Баночные энергетики</li><li>• Лекарственные психостимуляторы</li><li>• Pepsi и Cola-Cola</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Спорт</li><li>• Энергичная музыка</li><li>• Контрастный душ</li><li>• Ритмичные танцы</li><li>• Смех</li><li>• Прохлада</li><li>• Яркий свет</li><li>• Игры на внимательность</li><li>• Сладкие фрукты</li><li>• Горький шоколад</li><li>• Согревающие специи</li><li>• Вода</li><li>• Поцелуй</li></ul>

**Нездоровые стимуляторы** не прибавляют человеку бодрости и энергии, а лишь извлекают из ресурсов нашей же нервной системы («депо»), создавая «аварийный» режим функционирования. Нервная система истощается при постоянном приеме нездоровых стимуляторов. Эффект загнанной лошади.

# Организация энергосберегающего труда

## МОЙ ПРИЕМ «СПИСОК ЖЕЛАННЫХ ДЕЛ»

1. Написать список дел на день (всех – и маленьких, и больших).
2. Подходить к списку и задавать себе вопрос: «**Что из этого мне СЕЙЧАС больше всего ХОЧЕТСЯ сделать?**»

Очень важно, чтобы то чем вы занимаетесь, было вам интересно, было желанно. Если вы занимаетесь **неинтересным делом**, то быстро устанете. Потому что приходится прикладывать много **дополнительных усилий**, чтобы возвращать своё внимание к такой неинтересной работе.

**ПРИНЦИП РАЗНОПЛАНОВОСТИ ЗАДАЧ.** В течение дня старайтесь решать разноплановые задачи - **чередуйте дела** по типу, формату и т.д. Вы будете идти по своеобразным «волнам», проявляя больше интереса к новому формату занятия.

Вначале эффективность будет расти, затем в определенный момент **наступит спад**. Тогда-то и следует сразу «**перепрыгнуть**» на **следующую «волну»** и начать делать что-нибудь другое. А поскольку от нового вида деятельности вы не устали - действовать вы будете гораздо эффективнее и быстрее.



# Организация качественного отдыха

## КАК ПРАВИЛЬНО ОТДЫХАТЬ?

- Отдых – это *смена деятельности* (по И.П.Павлову)
- Отдых сопровождается *ощущением удовольствия*.
- Отдых – это те занятия, после которых вы чувствуете себя *отдохнувшим, полным сил и желания* активной деятельности.
- Цикличность: *фазы высокой и низкой концентрации*. После 1.5 ч (90 мин) высокоактивной работы обязательно должен быть отдых.

## ПРИЕМ «ВСЕ НАБОРО»

1. Напишите **характеристики** вашей работы (или трудовой деятельности, которой вы занимаетесь) – списком прилагательных: какая она? (например: сидячая, монотонная, шумная, интеллектуальная и т.п.)
2. Напишите **антонимы к этому списку** в мужском роде (противоположные значения, например: монотонная=>разнообразный, интеллектуальная => неинтеллектуальный).
3. Посмотрите внимательно. Таким будет ваш **идеальный отдых** от работы.

## ПРИЕМ «50 ЛЮБИМЫХ ЗАНЯТИЙ»

1. Напишите 50 занятий, которыми вы любите заниматься – вообще, как правило.
2. Сделайте этот список доступным вам в любой момент времени.
3. Каждый раз, когда приходит время отдыха, загляните в список и выберите 2 занятия, которыми вам **хочется** заняться **именно сейчас**.



# Типичная ошибка в организации отдыха

Отдыхать так, как привык, обычно отдыхаю или как «надо» отдыхать.

Как надо отдыхать	Как я хочу отдыхать на самом деле
Валяться на диване	Заниматься своей красотой и здоровьем
Смотреть фильмы	Смотреть сериал
Проводить время с близкими	Уединяться
...	...

Напишите про свой отдых в аналогичной таблице хотя бы 2 пункта



# Может ли человек быть усталым всю жизнь просто потому, что у него такой психотип?

Мы часто принимаем за усталость что-то другое.

**Нам кажется, что человек устал, а он:**

- Задумался.
- Просто так выглядит в другой эмоции.
- Проецирует... ваше состояние.

Но нам удобнее кодировать его как «уставшего».

Хотя в некоторых ситуациях, конечно, такой внешний вид может быть следствием **образа жизни**, выбранного человеком.




# А точно ли Ослик Иа уставший? Или мы просто запомнили его таким?

Спектр его эмоций намного шире. А мы их замечаем в нем?



## **ЗАДАНИЕ В ЧАТ.**

Найдите в своем окружении и среди знакомых человека, который для вас выглядит «вечно уставшим».

**Напишите в чат:** «Я вижу его вечно уставшим, а на самом деле (  просто ...»



# Пирамида жизненной энергии: 4 составляющих

**1. ФИЗИЧЕСКАЯ ЭНЕРГИЯ** — основа для всех других видов энергии. Условия для поддержания достойных резервов физической энергии: достаточное количество сна, качественное сбалансированное питание, много движения, физическая нагрузка и отдых, достаточное потребление жидкости, соблюдение биологических ритмов.

**2. ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ЭНЕРГИЯ** восстанавливается, когда мы делаем что-то, приносящее нам удовольствие, удовлетворение и радость: прогулки, общение с друзьями, посещение театра, музыка, рисование. Жизнь на полной мощности позитивной эмоциональной энергии означает девиз «Живу и радуюсь».

**3. ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНАЯ ЭНЕРГИЯ** позволяет принимать решения, и для нее особенно необходимо чередование интенсивной работы и полноценного отдыха. Ясность ума, способность легко концентрироваться на цели — всё дается проще. Для мозга важно хорошее снабжение кровью и кислородом, а значит, особенно важно хорошее физическое состояние всего организма.

**4. ДУХОВНАЯ ЭНЕРГИЯ** определяет, на что мы инвестируем все наши виды энергии. Мы черпаем её, когда подключаемся к своим глубинным ценностям и выражаем их. Осознание смысла жизни и собственной значимости — это уникальные источники энергии, которые разжигают энтузиазм, концентрацию и уверенность в своих силах.

**ВОПРОС.** На сколько баллов (по шкале от 1 до 10) я прямо сейчас чувствую себя на каждом энергетическом уровне? Какие **небольшие шаги** к оптимальному уровню с могу сделать?

## Пирамида энергий



# Типы генерации энергии

**ТРАВояДНЫЕ** – энергия **убегания**. Они спокойны и рассудительны, для них характерен медленный образ жизни. Присутствует много страхов, отсюда точное планирование, расчет будущих действий и возможных вариантов событий. Люди-травоядные нередко убегают от проблем, предпочитают спокойный и неспешный темп жизни. Они неторопливы, но также могут идти к своей цели. Здесь более уместен девиз "медленно, но верно".

**ХИЩНИКИ** – энергия **добычи**. Они быстро и резко стартуют, добывают добычу самостоятельно, после чего обязательно отдыхают. Для них характерен быстрый темп, резкость, целеустремленность и рациональный подход. После неудачи они не пытаются догнать жертву, если она уже убежала. Они идут отдыхать и набираться сил либо выбирают другой путь, другую жертву. Т.е. люди-хищники «не бьются головой об стену», а ищут другой путь достижения цели. Они достигатели, активны по жизни, у них всегда есть цель, и они направляют все ресурсы на ее достижение. Они всегда достигают всего сами.

**СТЕРвятНИКИ (ПАДАльЩИКИ)** – энергия **поиска**. Они ищут и успешно находят халяву, ищут к кому примкнуть или приклеиться, чем поживиться. На поиски уходит много энергии, времени и сил. Поэтому люди-стервятники часто суетливы, активны, беспокойны.

Ничего плохого, как и хорошего, ни в одном из типов нет. Они просто отличаются - своей особенной энергией, темпом и способом выживания. Хищники часто устают от бешеного темпа жизни и хотят немного подуспокоиться. Травоядные устают прятаться и бояться, хотят, наконец, сделать уверенный и резкий шаг вперед. Стервятники устают от зависимости, постоянного поиска, страха потерять своего кормильца.

Очень важно верно определить свой тип генерации энергии, потому что именно он способен дать вам больше ресурса.

## ПОДУМАЙТЕ И НАПИШИТЕ:

1. Какой **тип генерации энергии** для вас – самый комфортный? Будьте честны с собой.
2. Какие энергетические **ошибки внутри своего типа** вы совершаете?



## Растительоядные животные

птицы, грызуны, копытные, насекомые, рыбы и др.



## Плотноядные животные (хищники)

Хамелеон, орёл, сова, рысь, Божья коровка, и др.



## Трупоеды или падальщики

Гиены, грифы, вороны, насекомые, черви и др.



**Методики и приемы,  
которые может применить**

**ПСИХОЛОГ**

A decorative flourish consisting of several black, swirling lines that frame the word 'ПСИХОЛОГ' from below.

# Анализ энергетических потерь

A decorative black flourish consisting of several overlapping, swirling lines that frame the word 'потерь' in the title.



# Прием «Доделывание несделанных дел»

## ПИШЕМ СПИСОК НЕДОДЕЛАННЫХ ДЕЛ.

Продвигаемся по списку, высвобождая свою энергию и силы, застрявшие в незавершенных делах.

### Например:

1. Додумать неубранное и сделать в доме мелкие бытовые дела, которые «висят» давно
2. Выбросить лишние вещи из квартиры (не менее 20 вещей), которые пылятся и загружают пространство.
3. Доделать старые рабочие дела, которые периодически всплывают в памяти как незавершенные.
4. Досказать несказанное и дописать недописанное.
5. Доузнать неузнанное (то, что периодически возвращается внутренним вопросом).
6. Дочитать недочитанное, но что действительно важно дочитать.
7. Дойти туда, куда так и не сходил.
8. Позвонить/написать тому, кому давно «пора бы».
9. Разобрать или удалить хлам-папки на компьютере и телефоне.
10. Почистить почтовый ящик и телефон, безжалостно удалив все ненужное.
11. Отдать вещи, которые взял у кого-то.

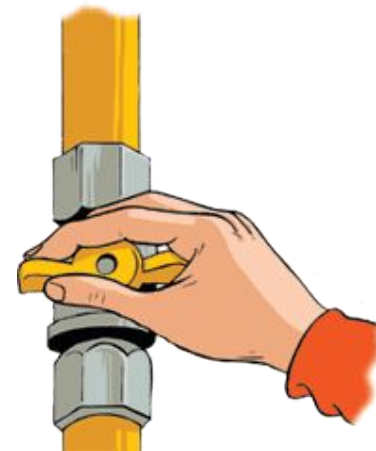


**Вычеркивая пункт из списка, произносим:** «Я закончил(а), я взял(а) отсюда, все, что нужно. Спасибо».

# Методика «Завершаю поток» (М. Минакова)



1. Представьте напротив человека, с которым ваши реальные отношения завершены, но в отношениях с его образом у вас **все еще есть негативная эмоция** – обиды, чувство вины, гнев, возмущение и т.д.
2. Представьте, что его и вас **связывает некая «труба»**, по которой уходит, продолжает уходить ваша ценная энергия или поступает негативная (из-за этих негативных эмоций).
3. Представьте, что **с вашей стороны есть вентиль** у трубы. Скажите: «Прямо сейчас я завершаю этот бессмысленный поток. Я прощаю тебя и себя» и **поверните вентиль до упора**, если вы действительно готовы это сделать. Перекройте поток негативной энергии.
4. Понаблюдайте за тем, **что происходит внутри вас**. Нравится ли вам то, что сейчас произошло?
5. Завершите упражнение, **сделав те вещи, которые посчитаете правильными** для себя.



# Телесная практика на восстановление баланса «Братъ-Давать»

Существует теория о том, что **правая сторона тела** - активная и отдающая, а **левая сторона тела** - пассивная и принимающая.

## ИНСТРУКЦИЯ:

1. Закройте сейчас глаза и сравните их. Найдите отдающую и принимающую у себя.
2. Какая лучше себя чувствует? Какая более напряжена?
3. Если представить их двумя чашами весов, то какая тяжелее?
4. Насколько они вообще дружны между собой и обмениваются внутри вас?
5. Проверьте, спросите, насколько им комфортно и чего бы им хотелось, как бы им хотелось получать отдых и восстанавливаться.
6. Послушайте все, что тело захочет вам рассказать о своей усталости или бодрости.



**ЗАДАНИЕ В ЧАТ.** Поделитесь своими инсайтами.

# Прием «Ресурсное общение с детьми и животными»

Дети и животные обладают огромным энергетическим потенциалом и легко могут поделиться им, без ощутимых потерь для себя. Ошибка многих людей в общении с детьми и питомцами: **отдавать, не забирая ничего «здесь и сейчас».**

Это создает ощущение большого родительского/хозяйского труда, гораздо большего... чем получаемые «дивиденды»?

**ВОПРОС.** Вспомните, как вы обнимаете своего ребенка? Вы отдаете ему энергию во время этого объятия? **Не забываете ли вы ее и принять тоже?** Можете ли вы во время такого объятия позволить себе взять больше?

**ЗАДАНИЕ В ЧАТ.** Сейчас мысленно обнимите своего ребенка или телесно повзаимодействуйте со своим питомцем. Таким образом, чтобы **сфокусировать свое внимание именно на ВЗЯТИИ ресурса**, а не ОТДАВАНИИ его.



P.S. Во время совместной игры это тоже возможно.

# Колода метафорических карт «Инсайт: Изображения»

Колода МАК "ИНСАЙТ: ИЗОБРАЖЕНИЯ" – это **72 сюжета-метафоры**, которые замечательно подойдут нам в работе с запросами на восстановление энергии и жизненных сил.

Найти ее можно только в печатном формате (на сайте издательства Macards, а также на **Wildberries, Ozon** и **Читай-городе**).

**Как применить эту колоду в нашей тематике?**



# МАК-техника «Моя главная актуальная энергетическая потеря»



ИНСАЙТ

ИНСАЙТ

ИНСАЙТ

ИНСАЙТ

ИНСАЙТ

1

2

3

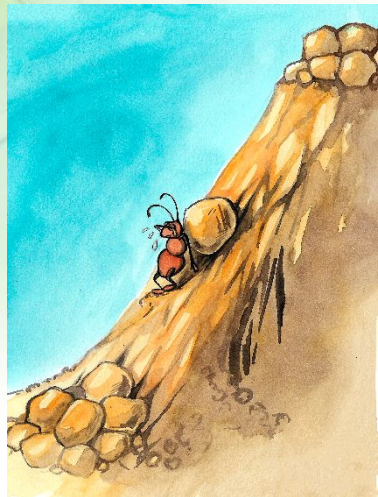
4

5

Задайте этот вопрос картам и выберите ту, которая «зовет» вас сейчас

# Ваша главная актуальная энергетическая потеря связана

с:



1



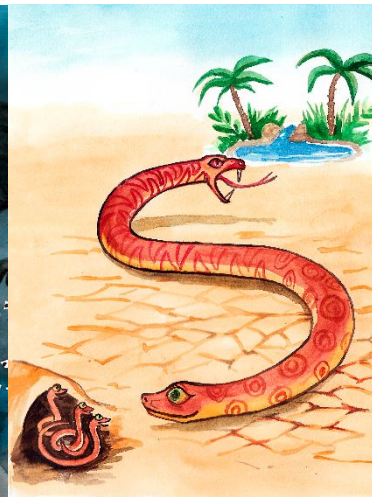
2



3



4



5

Посмотрите вашу карту. Про что она вам говорит? Напишите свой инсайт.



**Коррекция процесса  
получения энергии и отдыха**





# Прием «Формула идеального утра (ФИУ)»

Составьте «формулу» своего идеального утра из элементов:

- |   |  |
|---|--|
| 1. Правильное время подъема.  | 16. Энергичная и/или веселая музыка.   |
| 2. Встать раньше обычного на 20 мин (время для утренних ритуалов и размеренных сборов). | 17. Здоровый / Вкусный завтрак.  |
| 3. Подъем с первым будильником.   | 18. Утро без телефона / Соц. сетей.  |
| 4. Формула «Потянуться, улыбнуться и проснуться».                                       | 19. Отказ от чтения неприятных новостей.   |
| 5. Заправление кровати (сразу после подъема).   | 20. Прайминг (10 минут для себя, например: 1) 3 благодарности, 2) мысли, как проявить сегодня любовь к близким и 3) визуализация 3-х главных целей). |
| 6. Свет.  | 21. Утренние страницы.   |
| 7. Больше воздуха.  | 22. Список целей на день.  |
| 8. Самомассаж.  | 23. Приветственное сообщение друзьям и близким.  |
| 9. Водные процедуры.  | 24. Отказ от лифта.  |
| 10. Песня в душе.   | 25. Пешая прогулка.  |
| 11. стакан воды.  | 26. Избавление от одной ненужной вещи.   |
| 12. Медитация.  | 27. Выучить одно новое слово (на своем или иностранном языке).   |
| 13. Дыхательные практики.   | 28. Игра с ребенком.   |
| 14. Аффирмация перед зеркалом.  | 29. Небольшая уборка.  |
| 15. Зарядка / Спорт в любой приятной вам форме.   | 30. Вопрос себе: «Что я сделал(а) бы сегодня, будь этот день последним?».  |

Напишите в чат номера ВСЕХ пунктов, которые вы возьмете в свою ФИУ.



# 4 кейса на «разбитое» состояние по утрам

Каждый из 4х клиентов обратился со схожим запросом на энергичное и бодрое состояние утром вместо чувства разбитости и усталости.

## **ЛИЛИЯ, 36 ЛЕТ**

**Быстро удалось почувствовать себя лучше, когда подключила по утрам:**

1. Аэробiku под энергичную музыку.
2. Отказ от телефона и новостей.
3. Изменение освещения (новая более яркая лампа).

## **ЭММА, 27 ЛЕТ**

**Обошлась всего двумя пунктами из списка:**

1. Подготовка себе «особенного» завтрака (каждый раз – творческого и нового).
2. Перенесение душа с вечера на утро.

## **АРТЕМ, 41 ГОД**

**Понадобилось тестировать много изменений, постепенно улучшалось состояние по утрам:**

1. Установление верного времени подъема.
2. Медитация.
3. Утренняя быстрая тренировка (по плану от тренера).
4. Отказ от лифта.
5. стакан воды (ранее был недостаток употребления).
6. Вопрос себе: «Что я сделал(а) бы сегодня, будь этот день последним?».
7. Список целей на день.

## **СОНЯ, 33 ГОДА**

**Взяла себе сразу много правил. Первые результаты увидела через неделю:**

1. Небольшая уборка.
2. Приветственное сообщение друзьям и близким.
3. Прайминг (своя формула, которую оставила секретной).
4. Энергичная и/или веселая музыка + стихийные танцы под нее.
5. Здоровый / Вкусный завтрак (не готовка, а заказ).
6. Кофе (настояла на том, что ей он помогает).

# Цветотерапия

Цвет окружает человека повсюду. Это мощная энергия, которая постоянно воздействует на человеческий организм. В России значительный вклад в теорию цветотерапии внес психоневролог **В. М. Бехтерев**. Он доказал, что цветовая гамма может влиять на состояние человека, установил, что розовые и красные цвета возбуждают и способны вывести из депрессии, синий и голубой успокаивают, вызывают реакцию торможения. Швейцарский психолог **Макс Люшер** вывел взаимосвязь цветовых предпочтений с эмоциями, которые испытывает человек.

## ХАРАКТЕРИСТИКА ВЛИЯНИЯ ЦВЕТОВ:

**Красный** цвет активизирует жизненные силы. Снимает усталость и депрессию. Укрепляет волю, улучшает настроение. Поместите в помещение, в котором вы работаете, предмет красного цвета (картину, папку, цветы). Это повысит работоспособность, напитает энергией. *Эксперимент*. Если вы переутомились, выпейте воды из красного стакана. Посмотрите, как изменится ваше состояние. Противопоказания: при гипертонии, повышенной возбудимости и агрессивности.

**Оранжевый** – это цвет молодости и оптимизма. Оранжевый подарит не только хорошее настроение, но и вернет интерес к жизни. Если вам кажется, что все утрачено безвозвратно и счастливых дней больше не будет, если душа кричит от боли, а в глазах слезы, окружите себя предметами этого цвета. И снова солнышко засияет у вас в душе, и мир покажется прекрасным и добрым. Вы найдете силы противостоять неблагоприятным обстоятельствам. Оранжевый цвет вызывает ощущение тепла и чувство радости.

**Желтый** цвет укрепляет нервную систему, улучшает настроение. Он способствует быстрому усвоению информации. Желтый цвет помогает преодолевать трудности, наделяя человека уверенностью в своих силах. Желтый цвет – источник радости. Но в большом количестве желтый может привести к перевозбуждению.

**Зеленый** цвет тонизирует, помогает успокоить эмоции. Если вы колеблетесь и испытываете нерешительность, закройте глаза и представьте себе зеленый цвет. Зеленый излучает энергию практичности и мудрости, дает ясность мыслям и помогает избавиться от негативных воспоминаний прошлого. Цвет располагает к щедрости и приносит в мир утешение. Окружающая нас природа, ее яркие и насыщенные цвета – что может быть лучшей цветотерапией для человека? Зеленый цвет не имеет противопоказаний.

**Синий** цвет - природный. Он приносит успокоение, от синего цвета никогда не устаешь. Синий цвет дает силы для продвижения к цели, создает предпосылку к размышлениям, призывает к нахождению смысла. Интерьер в синих тонах не только успокаивает, но и обладает освежающим эффектом. Это хороший цвет для рабочей зоны, так как помогает организовать себя. Синий в большом количестве противопоказан при депрессии.

**Фиолетовый** цвет несет в себе мир, сочетая силу и мягкость, полезен при усталости, успокаивает эмоционально неустойчивых людей. Энергия этого цвета помогает почувствовать себя защищенным. Энергия фиолетового цвета укрепляет как дух, так и тело. Но в большом количестве она может привести к депрессии.


**Розовый** цвет расслабляет, снижает напряжение, вызывает чувство любви, нежности, заботы. Применяется для снижения раздражительности. Розовый цвет улучшает настроение, способствует повышению аппетита. Противопоказания: инфантильным, плаксивым и жалостливым натурам.

# Версия для женщин

Представьте себя последовательно в одежде каждого цвета. Какой цвет «зовет» вас, чтобы поделиться своей энергией – верной для вас в этот период времени? Оттенок можно менять.



# Версия для мужчин

Представьте себя последовательно в одежде каждого цвета. Какой цвет «зовет» вас, чтобы поделиться своей энергией – верной для вас в этот период времени? Оттенок можно менять. 



# Практика «Я беру ресурс»

1. Найдите 15 минут, **возьмите что-то вкусное** (еду или напиток) и расположитесь удобно.
2. Спросите себя: **какой ресурс мне нужен сейчас?** Например, вам нужна определенная энергия, позволение себе отдохнуть или что-то еще.
3. Возьмите кусочек вкусной еды (отпейте глоток напитка) и скажите себе **«Я беру ресурс – ... (какой?)**. Например, «Я беру ресурс – энергию, которая мне нужна, чтобы победить усталость». Или «Я беру ресурс – разрешение себе отдохнуть». И наслаждайтесь.
4. Продолжайте повторять эти действия, **пока напиток или еда не закончатся**.

Если не хотите нарушать диету, или ничего вкусного под рукой не оказалось – все то же самое можно делать с обычной водой.

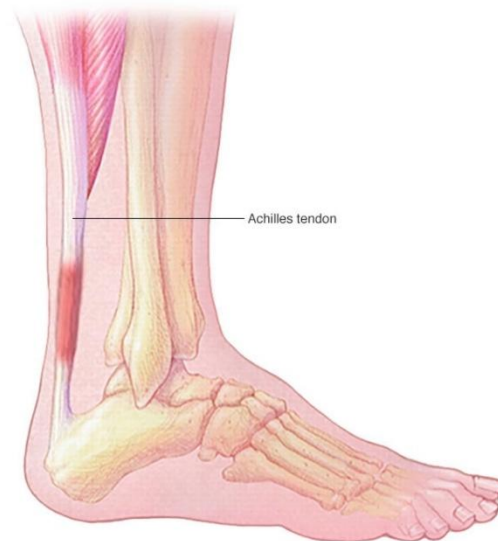


# Тонизирующий блиц-массаж (60 секунд)



1. Энергично **растереть ладони** 5 сек.
2. Быстро потереть **пальцами щеки вверх – вниз** 5сек.
3. Постучать расслабленными пальцами **по макушке головы** («барабанная дробь») 5сек.
4. Кулаком правой руки интенсивно **растереть плечо и предплечье** левой руки 8 сек. То же для правой руки.
5. Осторожно надавить 4 раза на **щитовидную железу** (ниже кадыка) большим и указательным пальцами правой руки.
6. Нащупать большим пальцем **впадину в основании черепа**, нажать, сосчитать до трех, отпустить. Повторить 3 раза.
7. Плотно захватить большим и указательным пальцами руки **ахиллово сухожилие**, сдавить его, отпустить. Повторить по 3 раза для каждой ноги.
8. Энергично потереть гребнем кулака (или пяткой ноги) **подъемы стоп обеих ног**.

Achilles tendinitis

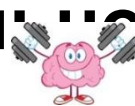


# Расслабляющий и снимающий усталость комплекс

1. Сесть в кресло, принять удобную позу, **расслабиться, прикрыть глаза.**
2. **Мысленно осмотреть один за другим пальцы** обеих рук, представляя их полностью расслабленными, затем так же осмотреть **предплечья и плечи.**
3. Мысленно осмотреть **мышцы лица и шеи**, попытаюсь расслабить зажатые места.
4. Выполнить то же для **ног и туловища.**
5. Представить себя там, **где вам обычно бывает хорошо**, например, в лесу, в горах, на берегу моря. Почувствовать запах травы, шелест листьев, звуки прибоя, услышать крики чаек.
6. **Энергично потянуться**, напрячь мышцы, встать.



# Упражнение для увеличения энергопотенциала и эмоционального равновесия



1. Стоя, ноги шире плеч. Поднять руки, выпрямить, **перенести вправо от себя и представить шар** между ладонями. Левая рука сверху, правая снизу, диаметр шара – 0,5м.
2. **На вдохе перевернуть шар**, так чтобы правая и левая рука поменялись местами. **На выдохе медленно переносим шар влево**. На вдохе переворачиваем шар. На выдохе
3. **Так же медленно переносим шар вправо** (повторить 7-8 раз). **Важна непрерывная концентрация внимания на шаре:** сопровождаем его движение взглядом, стараемся почувствовать его ладонями.



**ВОПРОС В ЧАТ.** Какой комплекс в ближайшее время будет полезнее для вас? Напишите **1, 2 или 3** в чат

# Тренировка навыка «Удовольствие от любого процесса»

**ЗАДАНИЕ КЛИЕНТУ.** Осознанно постарайтесь получать удовольствие от любого, даже самого «скучного» процесса.

Например, если вы моете посуду, почувствуйте тепло воды, мягкость губки, приятный запах средства для мытья посуды. А как красиво блестит чисто вымытая посуда! Многие вещи мы давно не замечаем, делаем для себя обыденными и неинтересными, хотя они таковыми НЕ являются.

**ЗАДАНИЕ В ЧАТ.** Найдите вокруг себя сейчас «точки удовольствия» и сфокусируйте на них свое внимание. Что во внешнем мире способно «поделиться» с вами красотой, комфортом и другими благами – и принести удовольствие от процесса взаимодействия? Погрузитесь хотя бы на несколько секунд в ощущения этого удовольствия, посмакуйте его.

**НАПИШИТЕ В ЧАТ**, что приятного вам удалось заметить вокруг себя.




# **Поиск и создание внешних энергетических ресурсов**



# Прием «Энергичные танцы» (Ирина)



1. Посмотрите домашний танец Ирины.
2. Выполните внутренний танец под заводную музыку. 
3. Подумайте, как вы можете организовать себе аналогичный танец во внешнем, а не только внутреннем мире. Какой должна быть ваша музыка?

**Поделитесь** с нами в чате своими открытиями

# Прием «Волшебный камешек»

## ИНСТРУКЦИЯ:

1. Найти небольшой **красивый камешек**.
2. Некоторое время **носить его постоянно с собой** (в кармане, в сумке или т.п.).
3. В моменты, когда с вами происходит что-нибудь прекрасное (например, вы одержали какую-то победу, добились желаемого, получили комплимент, восхитились закатом, лихо съехали на лыжах с крутой горы и т.д.), вытащить камешек, зажать между ладоней и **мысленно «зарядить» его этим ресурсным состоянием**. Можно это сделать своим дыханием, например.
4. Повторять, «заряжая» камешек регулярно радостью, впечатлениями, восторгом, умиротворением. И обращать внимание на то, как **камешек становится особенным**.
5. В моменты, когда нужен ресурс, достаньте ваш камешек и **возьмите у него нужный вам накопленный ресурс**.

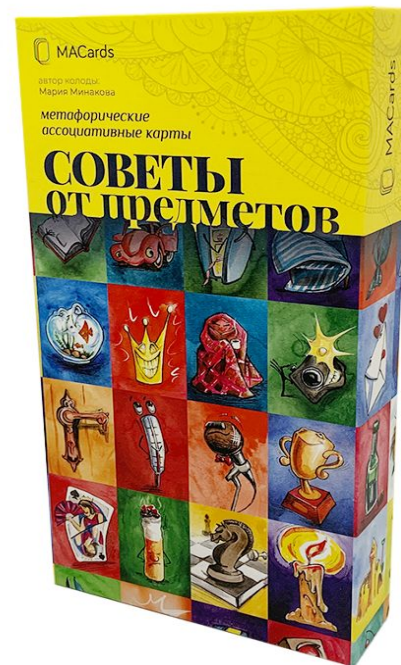
# Советы от предметов в работе с энергией

- 78 оживших и помогающих предметов-метафор.
- 78 особых терапевтических глаголов, создающих конкретные направления поиска решений.

**Эта колода дает быстрые и мощные инсайты.  
Используйте ее в своей практике!**

## **Где найти колоду:**

1. Электронная колода доступна бесплатно.
2. Печатная версия есть на Wildberries, Ozon, Читай-город (в поиске вводите «минакова карты»)



# Какой предмет «говорит» с вами сейчас? Что он советует?



1



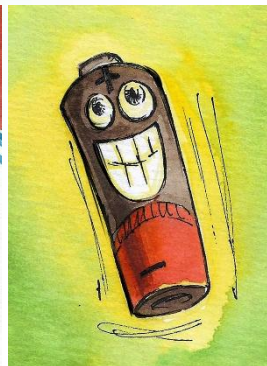
2



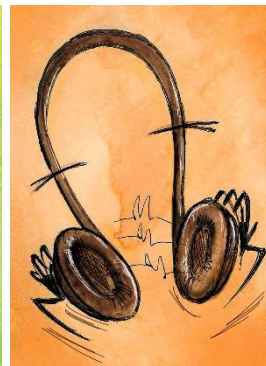
3



4



5



6



7



8



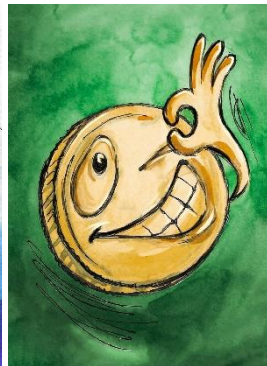
9



10



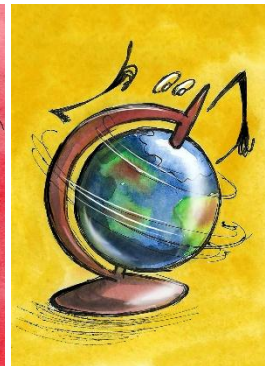
11



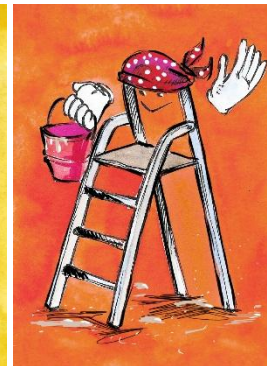
12



13



14



# **Поиск и создание внутренних энергетических ресурсов**





# Энергетическое упражнение "Большое Дерево" (М. Минакова)



1. Закройте глаза. Представьте, что внутри вас есть **энергетический ресурс – большое Дерево**.
2. Посмотрите на ваше Дерево. Рассмотрите его. Какое оно? Насколько оно живо, здорово, активно? **Как оно себя чувствует?** Что делает сейчас?
3. Отыщите **ключевую проблему** этого Дерева. В чем она заключается?
4. Помогите Дереву **решить его проблему**. Прямо сейчас измените что-то очень значимое в образе жизни, привычках, способах питания или регуляции энергии этого Дерева.
5. **Добейтесь позитивного ответа**. Продолжайте проводить изменения до тех пор, пока не получите исключительно позитивный ответ вашего Дерева.
6. **Повзаимодействуйте с вашим Деревом физически**. Дотроньтесь, обнимите или сделайте что-то еще – что будет правильным для вас.
7. **Прощайтесь с Деревом** – до новых встреч.

**Поделитесь с нами**, что именно вы сделали сейчас для вашего Дерева. Как вам этот контакт?



# Прием «3 фотографии» (М. Минакова)

1. Выберите 3 свои фотографии: **детскую, юношескую и недавнюю**. Сядьте в позу лотоса и разложите фото перед собой.
2. Посмотрите внимательно на все 3 фотографии. **Назовите свое состояние на каждой фотографии одним словом** (что вы чувствуете там?)
3. **На какой из фото вы более энергичный человек?** Почему? Куда девается энергия на остальных?
4. Каждый из этих моментов – момент вашей жизни. **Вы уже были там**. Вы уже знаете, как это – быть в таком состоянии. Возьмите столько времени, сколько нужно вам, чтобы последовательно сейчас **заново освоить каждое из этих состояний**. Мысленно войдите в каждую фотографию.
5. После того, как все три состояния стали вам доступны, **выберите то, в котором вы хотите остаться сегодня**. Запомните его. Держите эту фотографию рядом, пусть она помогает вам энергетически, «заражая» вас правильным состоянием и там, за пределами нашего кабинета.

# Фотографии Татьяны



1. Игра



2. Напряженность



3.  
Усталость

# Техника "Подарок от Внутреннего Ребенка" (М Минакова)



1. Представить дорогу (у каждого она своя).
2. Дойти до Внутреннего Свободного Ребенка – той его версии, у которой много энергии, любознательности, активности.
3. Повзаимодействовать с ним на уровне тела (обняться, поиграть, побегать, «дать пять» или ладушки). Зарядиться, заразиться его жизненной энергией.
4. Подарить своему Внутреннему Свободному Ребенку какой-нибудь подарок – то, что ему понравится сейчас больше всего.
5. Оказывается, он тоже приготовил вам какой-то подарок. Это что-то очень важное для вас. То, что будет заряжать вас энергией каждый раз, когда вы это будете вспоминать или взаимодействовать с этим. Или даст подсказку. Что же это? Посмотрите.



# Примеры из практики

**Екатерина.** Ребенок подарил игрушку-хохотушку.

**Александр.** Ребенок дал записку. В записке написано «Ты знаешь, что делать»  
*(Александр в итоге написал себе такую поддерживающую записку).*

**Марина.** Ребенок дал рисунок – картинку, на которой нарисован сказочный волшебный лес.

# Практика-визуализация

## «Любимое место»

1. Расположитесь в удобной позе, закройте глаза и сделайте несколько медленных вдохов.
2. Представьте, что вы находитесь в **тихом и спокойном месте, которое ассоциируется с положительными эмоциями**. Это может быть лес, луг, берег моря, любимое место в доме или в городе. Позвольте себе выбрать **именно то, что подойдет сейчас**.
3. Сконцентрируйтесь на этом образе, представляя себя **счастливым и полным сил человеком** – в этом живительном, ресурсном, любимом месте. Постарайтесь представить **ваше состояние в мельчайших подробностях**.
4. Насладитесь своими ощущениями, **дайте себе время**. Когда прочувствуете максимально именно то состояние, которое нужно вам, **медленно выйдите из визуализации** и вернитесь в реальность.

Не торопитесь сразу делать свои дела. Дайте себе возможность вернуться к деятельности постепенно, если позволяет время.

# Упражнение «Я есть сила»



1. Станьте прямо, поднимите обе руки к груди, **сожмите кулаки и с силой бросьте их вверх, вниз или от себя** (можно только одной рукой, по очереди).
2. При этом с наиболее возможной для вас эмоциональностью и выразительностью **выкрикните короткую энергичную фразу** типа: «Я есть сила! Я есть энергия!» (5-6 раз подряд).

Фраза может быть и другой, например: «Я сдаю отчет!» или «Я молодец!». Если делать очень энергично, вы почувствуете буквально **волны энергии, «бьющие» из вас ключом** и заряжающие на активность.

Это упражнение можно выполнять тогда, **когда нужен заряд энергии и «блеск» в глазах**, перед ответственными встречами или выступлениями.

# Упражнение "Вампир" (М. Минакова).



## ИНСТРУКЦИЯ КЛИЕНТУ.

Станьте в своем воображении – **всего на 5 минут** - вампиром.

Маленькие дети – ведь тоже вампиры! Только и знают себе, как сосать молоко и брать, не предлагая ничего взамен. И никому не придет в голову обвинить их в этом, верно?

Вот и вы сейчас **разрешите себе побыть вампиром**. Совсем недолго, **это безопасно** – для вас и мира вокруг.

Итак, вы настоящий вампир. Это полюс **нападающего, жаждущего и очень активного**.

Когда вы – он, как вы себя чувствуете? Посмотрите на мир вокруг этими глазами.

При этом вы – **всего лишь звено в природной цепочке** живых существ. Со своим местом в ней - по праву рождения. **Быть иногда вампиром – нормально**. Верно?

Разрешите себе насытиться тем видом энергии, **который сам к вам подходит**.

Что это у вас? Может быть, это не кровь, а, например, солнце, тепло, любовь – что угодно. Именно то, что вам нужно.

Подумайте, что вы готовы отдать миру – за это чудесное насыщение? **Какой ответный дар будет справедлив**, но при этом совсем не сложен, не обременителен для вас? **Восстановите баланс «Брать-Давать»** таким образом, чтобы довольны остались все (и вы, и мир).



# Методика «Сила рода»

1. Встаньте так, чтобы за вами и перед вами было много свободного места. Представьте, что **сзади вас по порядку стоят все-все ваши предки**. Мама с папой за спиной, за ними бабушки и дедушки, за ними прадедушки и прабабушки и так далее. Много-много людей.
2. Это ваш род. Это люди, каждый из которых сделал вклад в вашу жизнь, в ваше рождение. Если бы каждый из них хоть чуточку отклонился от той судьбы, которую он прожил, вы бы уже не появились на свет. Они передали вам самое главное - жизнь. **Почувствуйте и отправьте (мысленно или в словах) благодарность** ко всем этим людям. Они позволили вам увидеть этот свет. Выразите им свою признательность.
3. **Спереди ваши потомки**. Если у вас уже есть дети и внуки, представьте их: сразу перед вами дети, за ними внуки, дальше правнуки. Если детьми вы еще не обзавелись, то просто оставьте для них место в вашем роду.
4. Энергия в роду течет от старших к младшим. Родители дают, дети берут и, в свою очередь, отдают своим детям. **Представьте, как энергия, сила рода течет от ваших предков к вам**. Это очень мощный ресурс! **Вы наполняетесь ею, можете брать ее**, использовать, как пожелаете. Если захочется, можно представить, как выглядит эта энергия, какого она цвета, запаха, звука, есть ли у нее вкус. Вобрать ее внутрь, окружить ею себя, передать дальше. Что вам хочется сделать сейчас с этой энергией? Готовы ли вы ее сделать своей, принять?
5. Пойдите в ряд своих поколений столько, сколько вам будет нужно. А затем, с благодарностью приняв то, что вам необходимо, **отправляйтесь по своим делам с новыми силами**.

# Беспроигрышная лотерея

Вас ждет один из множества полезных призов от меня.

Для участия в лотерее прямо сейчас **напишите в чат одну цифру от 1 до 20.**

В лотерее принимают участие только те участники, которые напишут сейчас в чат **одну цифру.**


На следующем слайде Вы увидите Ваш выигрыш, соответствующей той цифре, которую сейчас напишете.

**ВПЕРЕД!**



# Твой выигрыш:

**Найди свою цифру – это твой приз!**

1. Печатная МАК-колода «Инсайт: Решения»
2. Вебинар «Потеря смысла и интереса к жизни». Пакет Premium
3. 1 из 35 учебных вебинаров Марии – на твой выбор
4. Печатная МАК-колода «Инсайт: Изображения»
5. Медитация уменьшения зависимости от мнения окружающих
6. Анализ-супервизия сессии психолога
7. Скидка 30% на любой вебинар
8. Вебинар «Потеря смысла и интереса к жизни». Пакет Standart
9. Скидка 20% на любой очный курс или вебинар
10. 1 из 35 учебных вебинаров Марии – на твой выбор
11. Скидка 50% на любой вебинар
12. Волшебный лист психолога
13. Печатная МАК-колода «Тараканы в голове»
14. Скидка 30% на любой вебинар
15. **Месяц терапии с Роботом-Психологом** 
16. Скидка 20% на любой очный курс или вебинар
17. Медитация для специалистов «Выход из тупика»
18. Вебинар «Потеря смысла и интереса к жизни». Пакет Standart
19. Методика для работы со сложными клиентами
20. Скидка 50% на любой вебинар



# Дополнительные БОНУСЫ!



1. **Чек-лист «100 ресурсов энергии».**
2. **Бланк «Влияние энергии на сферы жизни».**
3. **Известные Места Силы в России.**
4. **Дыхательные упражнения и практики.**
5. **Множество инструкций к методикам для работы с восстановлением энергии.**
6. **И др.**

# Вебинар для специалистов «Потеря смысла и интереса к жизни»

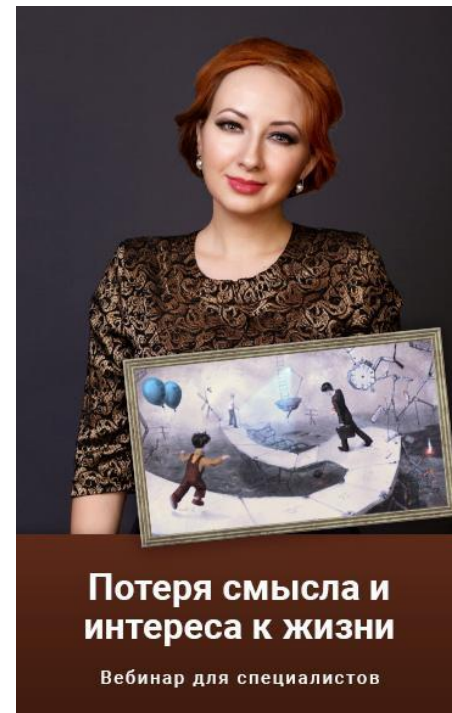
- Забирайте практики и приемы осмысления и переосмысления. Чего угодно!
- «Каркас» жизни человека – в ваших руках. Помогите клиенту вернуть краски жизни. Жить осмысленно и радоваться каждому дню.
- Заходим на самую глубину терапии. Мало кто из специалистов умеет работать с клиентом на самой глубине его смысловой сферы, большинство ведут работу «по верхам». Эти навыки доступны, просто освойте их на вебинаре!

**СМЫСЛ – ЭТО ТО, НА ЧЕМ СТРОИТСЯ ЖИЗНЬ  
ЧЕЛОВЕКА**

**Жду вас 8 декабря**

**Запишись в ближайшие 2 дня и получи**

**максимальную скидку 25% для своих** ♡ ❤️ ♡



# Вопросы, которые вы мне задали:

- **Где искать в себе силы, если настали трудные времена, и приходится много работать, а на отдых времени совсем нет?**
- **Что делать, если близкий человек - "вампир", и приходится жить с ним на одной территории?**
- **Как хроническая телесная болезнь связана с тратой жизненной энергии?**
- **Как можно влиять на силу проявления Либидо и Мортидо - у конкретной личности в конкретный период времени?**
- **Может ли человек быть усталым всю жизнь просто потому, что у него такой психотип?**
- **Что такое энергоавтоматика в психологии?**
- **Какую энергию человеку нужно восполнять - Женскую или Мужскую?**
- **Как разорвать энергетическую связь с человеком?**
- **Какие эмоции человека в наибольшей мере связаны с тратой энергии, а какие - с получением?**
- **Можно ли как-нибудь вернуть себе уже потраченную энергию?**
- **Что делать, если медитации и практики не помогают?**



# Спасибо за участие, друзья!


- **Материалы** (презентация, бонусы) придут на email завтра.
- **Сертификат** завтра в эл. виде. Можно запросить у администратора почтой России.
- **Кому нужна запись.** Докупаем со скидкой в течение 7 дней!

<https://mytrenings.ru/dokupka-vbr>

## МОЯ ПРОСЬБА:

Милый друг, очень прошу, **напиши мне отзыв** о вебинаре. Твой отзыв **максимально важен** для меня! Его можно оставить в группе или в личку Вконтакте, в директе инстаграма или по эл. почте [centr-psihologii@ya.ru](mailto:centr-psihologii@ya.ru)



Неприменно добавляйся в группу наших друзей  [https://vk.com/minakova\\_friends](https://vk.com/minakova_friends)



[@mariya.minakova](https://www.instagram.com/mariya.minakova)

# Время для ваших вопросов

**ВОПРОС ?**

**ОТВЕТ !**

Задайте, пожалуйста, в чате любые вопросы, которые возникли у вас в течение занятия.





1. Поиск Предназначения
2. Возвращение чувств к партнеру
3. Перфекционизм
4. Треугольник Карпмана
5. Любовь к себе. Принятие себя
6. Психологическая травма
7. Агрессия
8. Работа с парами. Конфликты и взаимопонимание
9. Обида
10. Как психологу создать поток клиентов на консультации
11. Психологическое толкование сновидений
12. Лень и мотивация
13. Панические атаки
14. Психосоматика
15. Лишний вес
16. Депрессия
17. Метафорические ассоциативные карты (МАК)
18. Чувство вины
19. Психологические причины финансовых проблем
20. Сепарация от родителей
21. Страх смерти
22. Эффективная работа психолога в Skype
23. Работа с сопротивлением
24. Работа с переносом и контрпереносом
25. Защита личных границ
26. Зависимость от мнения окружающих
27. Стыд
28. Горе утраты
29. Терапия сексуальных взаимоотношений
30. Тревога
31. Чувство одиночества
32. Поиск партнера
33. Ревность
34. Работа с фигурой матери
35. Работа с фигурой отца

# Еще 35 вебинаров Марии Минаковой!

[www.maria-psy.ru/webinars](http://www.maria-psy.ru/webinars)



**КАКИЕ ТЕМЫ  
ИЗ СПИСКА  
ДЛЯ ТЕБЯ  
АКТУАЛЬНЫ  
СЕЙЧАС?**



# Что можно со мной делать индивидуально?

1. Супервизия и личная терапия.
2. Сессии от **Робота-Психолога** в моем лице.
3. Маркетинг-консультирование и помощь в создании своих пси-продуктов.

Прием в **Skype, WhatsUp.**

Стоимость для всех форматов **одинаковая.**

<https://mytrenings.ru/zapis-k-marii>



**До скорого, друзья!**

