

Приветствую на неделе тренинга

«Кто сказал, что йоги не
летают?»

Моя миссия за эту неделю

- Рассказать, как можно практиковать йогу легко, не заставляя себя, не теряя время и силы, и получая результаты.
- Рассказать, как можно и ПРЕПОДАВАТЬ в кайф и без сектантства (даже Аштангу) и циркачества (даже акро-йогу).
- Как выйти на пассивный доход от йоги

Что вам это даст

(как поменялась моя жизнь после этого)

1. Йога перестанет отнимать много времени
2. Преподавание йоги – тоже!
3. Когдаходишь в ресурс, восприятие себя станет лёгким, а жизни – ярким
4. Обещаю пользу и новичкам, и крутышкам

Вы хотели узнать

- Как строить последовательности практики?
- Как добиваться результатов в йоге у себя и учеников?
- Как «заставить» себя заниматься каждый день?
- Как изменить график дня, питание?
- Как зарядиться бодростью, сделать ум ясным?

Первый этап

- Это целеполагание
- Если вы начинаете практику йогу – спросите себя, зачем. Не начинайте йогу «ради йоги»
- Если вы опытная\ый практикующий – поставьте ближайшую цель. Нарисуйте весь путь к ней. Чего это потребует во времени\силах?
- Преподаватель – спроси себя, с кем хочешь работать и что помогать достигать. Что у тебя для этого уже есть, а чего не хватает? Путь к цели

В итоге, проработав цели, у вас
будет ясное понимание, «чего я
хочу» и как этого достичь

Это сокращает путь к цели в
разы, на годы, экономит много-
много нервов и денег

Позиционирование

- Я за адекватную, лёгкую и приятную йогу
- Против сект и зауми, лже-Гуру и йога-пирамид
- Я никого не учу жить и не терплю поучения
- Я не лечу больных и не считаю, что йога должна это делать
- Приглашаю на «прокачку» на этой

Теперь домашка

- Вот что нужно сделать: напиши прямо сегодня под постом вебинара свои цели в йоге:
- Начинаящий: спроси себя, зачем хочешь заниматься, поставь конкретные цели («хочу укрепить всё тело», «встать на голову»)
- Уже практикуешь? – поставь ближайшую цель («встать на голову и сделать шпагат», «научиться глубокой медитации»). Продумай промежуточные этапы на этом пути – что ведёт к цели?
- Преподаватель – нарисуй себе портрет клиента, ученика – с кем хочешь работать. Подумай, чем сможешь такому человеку. Что у тебя для этого уже есть, а чего не хватает? Пропиши весь свой путь к этой цели
- Нюансы: думать надо крепко, писать – подробно.

Ошибки

- Вы столкнётесь с типичными ошибками здесь:
 - 1) привычка писать общие слова «хочу Просветлеть», «хочу учеников-миллионеров»
 - 2) Лень и желание оставить на завтра.....
 - 3) Протест – а зачем это мне писать, все же увидят, это моё личное ;(
 - 4) Комплекс Гуру – я уже и так крутая, зачем мне расти куда-то, я тебя сама научу 😊

Ваши вопросы по этой теме

- Задавайте ваши вопросы!

Завтра

- Тема вебинара:
- Вы узнаете неочевидные вещи (
- Вот что это даст:
- Поэтому нужно обязательно прийти

Оцените сегодняшний день

- От 0 до 10

Домашнее задание

- Давайте сохраним наше активное и бодрое настроение на все эти 7 дней.
- И продолжим активное общение в комментариях — я читаю каждый, поэтому никто не останется без внимания.
- **Домашнее задание:** напишите ваши цели в йоге под постом с записью вебинара, а я разбираю некоторые из них.
- **Я просмотрю все ваши домашки, при условии что сделаете сегодня до конца дня.**
- 1-3 автора лучших домашек получают 3-месячный доступ на курс GURU-LAB без оплаты

Что делать дальше?

- *1. Сделать сегоднешнюю домашку*
- *2. Писать мне со всеми вашими вопросами*
- *3. Читать и комментировать посты на стене в группе*
- *4. Завтра снова прийти на вебинар*

Намастэ!