

# «ЖИЗНЬ В РАЙСЕ»

- САМОРЕАЛИЗАЦИЯ
- ОТНОШЕНИЯ
- СЕМЬЯ
- ЗДОРОВЬЕ
- ЭМОЦИИ



# КУРС ДЛЯ ЖЕНЩИН О СОХРАНЕНИИ БАЛАНСА В СОВРЕМЕННОМ РИТМЕ НА ПУТИ К ДОСТИЖЕНИЮ СВОИХ ЦЕЛЕЙ В РАЗЛИЧНЫХ ОБЛАСТЯХ.

## ОСНОВНЫЕ ЦЕЛИ:

- Содействие процессу личностного развития **ЖЕНЩИНЫ**, реализации творческого потенциала, достижению оптимального уровня жизнедеятельности и ощущения счастья и успеха.
- Развитие самосознания и самоисследования участниц для коррекции или предупреждения эмоциональных нарушений на основе внутриличностных и поведенческих изменений.
- Формирование навыка целеполагания и поиска внутренних ресурсов для достижения целей в различных, значимых для женщины областях жизни.
- Улучшение субъективного самочувствия и укрепление психического здоровья **ЖЕНЩИНЫ**.



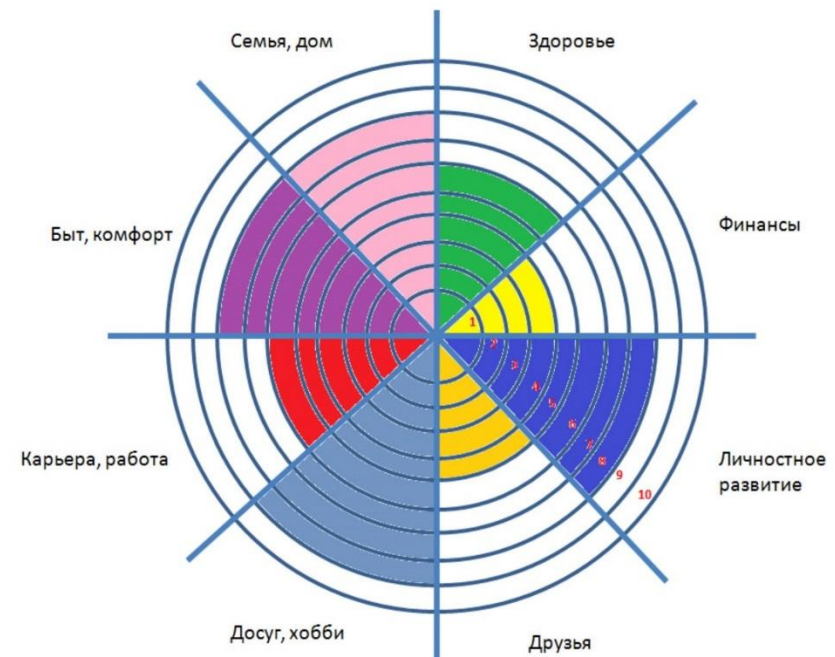


# ПРОГРАММА КУРСА

РАЗРАБОТАНА ОПЫТНЫМИ ЭКСПЕРТАМИ В ОБЛАСТИ ПСИХОЛОГИИ, ПСИХОТЕРАПИИ И МОТИВАЦИОННОГО КОУЧИНГА.

## ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ СЛЕДУЮЩИЕ БЛОКИ:

- ЦЕЛИ И ЦЕННОСТИ
- ТЕЛО И ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ
- ЭМОЦИИ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ
- РАЗУМ И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА НАШУ ЖИЗНЬ
- СТРАХИ, УСТАНОВКИ И УБЕЖДЕНИЯ КАК ОГРАНИЧИВАЮЩИЕ ФАКТОРЫ
- СОСТОЯНИЕ И ВЫВОДЫ



# ФОРМАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ

Жизнь в БАЛАНСЕ



## ОФЛАЙН

еженедельные  
очные встречи  
с тренером  
(1-2 раза/неделю)



## ОНЛАЙН

занятия в закрытой  
группе социальной  
сети  
(1-3 раза/неделю)



## КОМБИНИРОВАННЫЙ ФОРМАТ

совмещение очных  
и дистанционных  
встреч

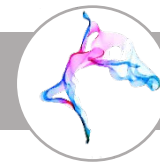
## СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ:

- 6-8 недель активного участия;
- 10-12 глубинных тем;
- индивидуальные «домашние» задания;
- дополнительные материалы: рекомендуемые фильмы, книги, статьи о женском саморазвитии, отношениях, здоровье, мотивации и т.д.
- Общение и поддержка 24/7 в закрытом чате выбранного мессенджера (телеграмм, WhatsApp, Viber).



# ЭКСПЕРТНЫЙ СОВЕТ

Жизнь в БАЛАНСЕ



**Светлана Камалова**

Основатель клуба  
«СЧАСТЛИВАЯ  
ЖЕНЩИНА»,  
бизнес-тренер, психолог,  
автор и ведущая женских  
тренинговых программ с  
2009 года.



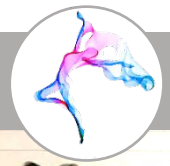
**Наталья Мишина**

PR –директор клуба  
«СЧАСТЛИВАЯ  
ЖЕНЩИНА»  
Исполнительный  
директор  
образовательных  
программ  
Тренер по дыхательным  
и телесно-  
ориентированным  
практикам



**Лилия Дергачева**

Практический психолог,  
АРТ-терапевт, художник,  
специалист по телесно-  
ориентированной  
терапии.



За год программу

# «ЖИЗНЬ В БАЛАНСЕ»

прошли более **300** женщин



Они дают обратную связь о том, что у них:

- Улучшилось физическое самочувствие, настроение и общее состояние;
- Сформировались и начали достигаться личные цели;
- Улучшились отношения в семье (с родителями, детьми и др. родственниками), «освежились» отношения с партнером;
- Появились новые увлечения и хобби, а главное силы и желания для познания чего-то нового;
- Теперь есть то самое чувство гармонии, **СЧАСТЬЯ**, яркости и полноты **ЖИЗНИ**.

# ОТЗЫВЫ УЧАСТНИЦ

Жизнь в БАЛАНСЕ



**Ирина Сергеева**

Администратор  
ювелирных салонов  
г. Москва

«Благодаря программе "**Жизнь в Балансе**" я действительно, может быть впервые за долгое время обрела баланс во всем: и в сфере здоровья, и отношений с близкими, и со временем, и с будущими целями, которые наконец меня стали вдохновлять.

Расширился круг моего общения, появилось желание действовать, поняла чего на самом деле хочу именно Я.

Особенно интересным оказался блок про наш мозг и его работу, про "рой мыслей" в голове и как с ним бороться, про негативные эмоции и установки в голове, от которых все беды и бессонные ночи.

Почувствовала лёгкость и гармонию в жизни, теперь получается правильно распределять время и находить новые цели, чтобы быть примером для своих детей и внуков на долгие годы!»



**Екатерина Доронина**

Педагог, музыкант,  
г. Москва

На этот тренинг я попала случайно по совету подруги. И теперь благодарна за этот опыт безумно.

**Новая Я**, так просыпаясь каждое утро, чувствую себя после курса. Как будто искупалась в святом источнике знаний: хочу двигаться, хорошо сплю, правильно дышу, могу справиться с эмоциями злости и апатии, наладились отношения с детьми, хочу открывать новое, хочу путешествовать, есть силы, чтобы делать дела, есть время, чтобы успевать сделать задуманное.

А вокруг такие же энергичные и счастливые люди. Это прекрасно!

А какие прекрасные тренеры: чуткие, заботливые, внимательные и добрые, всегда помогут и все объяснят, поддержат и направят.

Не найти всех слов благодарности. Искренне БЛАГОДАРИЮ что была на курсе. Хотим и ждём продолжения!!!

# ОТЗЫВЫ УЧАСТНИЦ

Жизнь в БАЛАНСЕ



**Флюра  
Шагивалеева**

Фармацевт,  
Башкортостан

Я очень рада, что попала на курс **«Жизнь в БАЛАНСЕ»**.

Это перевернуло мою жизнь, все мои представления о будущем и настоящем.

Очень понравилась мне тема про ТЕЛО. Впервые с молодости я начала делать зарядку, и даже занялась обливанием. Чувствую себя великолепно!

Еще очень отозвалась тема про ЦЕЛИ. Мне кажется, что я впервые поняла, чего я хочу по настоящему.

Я поставила себе цели на 5, 10 и даже 20 лет!

Еще раз, большое спасибо! Летаю от мысли о том, сколько интересного и увлекательного есть в моей жизни!



**Любовь Гарипова**

Технолог,  
г. Новороссийск

Хочу поблагодарить Светлану и Наталью за потрясающий опыт – участие в программе **«Жизнь в БАЛАНСЕ»**.

Я считаю, что эти знания необходимы каждому!

Это так важно – слушать и слышать себя. Свое тело, свои эмоции, свои истинные желания.

Баланс – это именно то, чего мне давно не хватало в бешеном ритме нашей жизни.

Баланс- это то, что действительно дает мне ощущение счастья, гармонии.

С удовольствием приду на программу еще раз и буду рекомендовать ее своим знакомым.



Спас  
ибо  
за  
ВНИ  
МАН  
ИЕ!

