

# Тренинг Центр «МАЛЕС»



Цикл тренингов:  
«Диалоги с самым умным  
человеком – с самим собой»

# Диалоги с самым умным человеком – с самим собой

- ✓ Живи полноценно уже сегодня
- ✓ Управляй своими эмоциями
- ✓ Будь ответственным за свое здоровье

# Диалоги с самым умным человеком – с самим собой

Человек «растет» через знания или  
через страдания.

Что выбираете Вы?

Примите важное для себя решение.

Приходите!

# Диалог 1: Стресс – это аромат и вкус жизни. Адаптации не существует.

## Идеи:

- ✓ Как оставаться эффективным и здоровым
- ✓ Где в теле живет стресс
- ✓ Техники работы со стрессом
- ✓ Как не допустить истощения
- ✓ В чем мои страхи, и как их принять
- ✓ Как контролировать стресс

# В ходе тренинга вы:

- ✓ Узнаете о происхождении напряжения и стресса
- ✓ Узнаете, как реагирует ваш организм на давление, напряжение, борьбу
- ✓ Научитесь договариваться со своим мозгом, душой и телом
- ✓ Попрактикуете техники работы со стрессом
- ✓ Познакомитесь и договоритесь с основными формами страха
- ✓ Начнете жить и перестанете беспокоиться

# Диалог 2: Простое средство от болезней. (Краткий курс медицины без лекарств)

## Идеи:

- ✓ Как наши мысли, чувства и нереализованные желания создают наши болезни
- ✓ Анатомия наших проблем
- ✓ Где в теле живут эмоции
- ✓ Загадки наших желаний
- ✓ Болезни, чтобы контролировать окружающих
- ✓ Болезнь как средство понимания себя
- ✓ Травмы, которые мешают нам быть самим собой и маски, которые мы одеваем (несправедливость, унижение, отвергнутость, покинутость, предательство)
- ✓ Конфликты, порождающие болезни

# В ходе тренинга вы:

- ✓ Найдете средства от болезней внутри себя
- ✓ Поговорите со своими эмоциями
- ✓ Овладеете практическими упражнениями для поддержания здорового образа жизни
- ✓ Прочтаете тайный смысл систем своего тела (кровеносная, иммунная, мышечная, нервная, скелетная, дыхательная, пищеварительная системы)
- ✓ Начнете слушать и слышать свое тело
- ✓ Овладеете некоторыми инструментами познания себя через выявление причин сложностей со здоровьем, понимание и исцеление

# Диалог 3: Читай себя и других как открытую книгу

## Идеи:

- ✓ То, что ты не принимаешь в других - ты не принимаешь в себе
- ✓ Как мозг заставляет нас делать глупости
- ✓ Центры активности (контроль, деятельность, духовный центр)
- ✓ Понять «ненормальные» поступки окружающих. Почему умные люди совершают глупости?
- ✓ Правда и ложь. Что будет, если вы начнете говорить правду?
- ✓ Строение мозга: правая и левая сторона
- ✓ Тайный язык тела
- ✓ О чем говорят наши эмоции

# В ходе тренинга вы:

- ✓ Научитесь понимать поступки окружающих
- ✓ Потренируетесь читать язык телодвижений
- ✓ Научитесь различать правду и ложь
- ✓ Начнете развивать наблюдательность
- ✓ Закрепите интерес к изучению и пониманию мотивов поведения человека
- ✓ Сделаете шаг навстречу, свободе от ... (условностей, ограничений, мнения окружающих и т.д.)

# Ритм-практикум «Барабанный круг»:

## Идеи:

- ✓ Полное снятие стрессового ответа в крови за час тренинга
- ✓ Восполнение жизненной энергии
- ✓ Снятие психологических барьеров в общении
- ✓ Создание позитивного эмоционального настроения
- ✓ Укрепление уверенности в собственных силах
- ✓ Раскрытие творческих возможностей
- ✓ Терапевтическое воздействие звука, ритма, эмоционального состояния на активность иммунной системы
- ✓ Поднятие уровня счастья в клетках организма

## Используемые музыкальные инструменты:

- |            |                      |
|------------|----------------------|
| ✓ Джембы   | ✓ Флортомы           |
| ✓ Конги    | ✓ Тренировочные пэды |
| ✓ Ковбеллы | ✓ Колокольчики       |
| ✓ Шейкера  | ✓ Тарелки            |

# Ритм-практикум «Барабанный круг»

## Структура проведения:

Используя ударные музыкальные инструменты, участники под руководством тренера сначала на простых ритмах, а затем по усложненной программе «создадут свою игру» - свою музыку, будут действовать в общем ритме, чувствовать друг друга.

Всеобщее ликование.