

КАК ПРАВИЛЬНО ПОСТРОИТЬ СВОЙ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



ЮЛИЯ ТАРАСОВА

психолог
психотерапевт
коуч
нутрициолог специалист
в области антиэйдж



КТО ВЕДЕТ ТРЕНИНГ?

- ◎ **Александр Свияш** - научный руководитель Центра позитивной психологии Разумный путь. Кандидат наук. Автор 16 книг, вышедших общим тиражом порядка 10 млн. экземпляров.
- ◎ **Юлия Тарасова** - ведущий тренер Центра "Разумный путь" с 2006 года. Профессиональный психолог, психотерапевт, коуч, нутрициолог, специалист в области анти-эйдж менеджмента.
- ◎ **Светлана Смирнова** - наш тренер, врач высшей категории с 20-летним стажем, сертифицированный коуч. Эксперт в сфере психологии иммунитета и автор немедикаментозных методов повышения иммунитета.

ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ МОМЕНТЫ

- Расписание занятий: по понедельникам в 20.00 Мск
- Доступ к «Пространству душевного равновесия», раздел 8
Создаем себе здоровый образ жизни
- Чат в скайпе
- Выполняем ДЗ и присылаем на почту zdorovie@sviyash.ru
- Объединяемся в пары, делимся своими достижениями, поддерживаем друг друга
- Выполняем все ДЗ, действуем!

КАК РАБОТАЕТ ТРАДИЦИОННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ ПОДХОД К ЗДОРОВЬЮ

- ⊙ Человек – это набор частей, которые надо лечить по отдельности**
- ⊙ Ответственность за болезнь на чем-то или на ком-то**
- ⊙ Болезни случаются по разным причинам**
- ⊙ Ответственность за выздоровление на врачах и/или лекарствах**

СИСТЕМА РАЗУМНОГО ПУТИ:

- ◎ **Человек – это целостная система, состоящая из тела и психики**
- ◎ **Ответственность за наше здоровье полностью лежит на нас самих**
- ◎ **Болезни – это потеря баланса в теле и психике**

Наш организм (тело и психика) — это
уникальный самоподдерживающийся
механизм, который может работать
идеально.

Если ему в этом не мешать.

**Большинство заболеваний так
или иначе связаны с психикой**

3 СТАДИИ РАЗВИТИЯ БОЛЬШИНСТВА БОЛЕЗНЕЙ

- Дисбаланс
- Ощутимый дисбаланс и/или первые симптомы болезни
- Болезнь

Что меня не устраивает
в моем здоровье?

БЕРЕМ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА СВОЕ ЗДОРОВЬЕ НА СЕБЯ

Перефразируем свое недовольство.

Формулируем с позиции ответственности.

Примеры:

Я много работаю и редко бываю на свежем воздухе, не занимаюсь спортом, вследствие чего у меня слабый иммунитет и я часто болею.

Я веду сидячий образ образ жизни, недосыпаю, редко даю себе отдых, регулярно испытываю стресс, вследствие чего у меня болит спина и мало энергии.

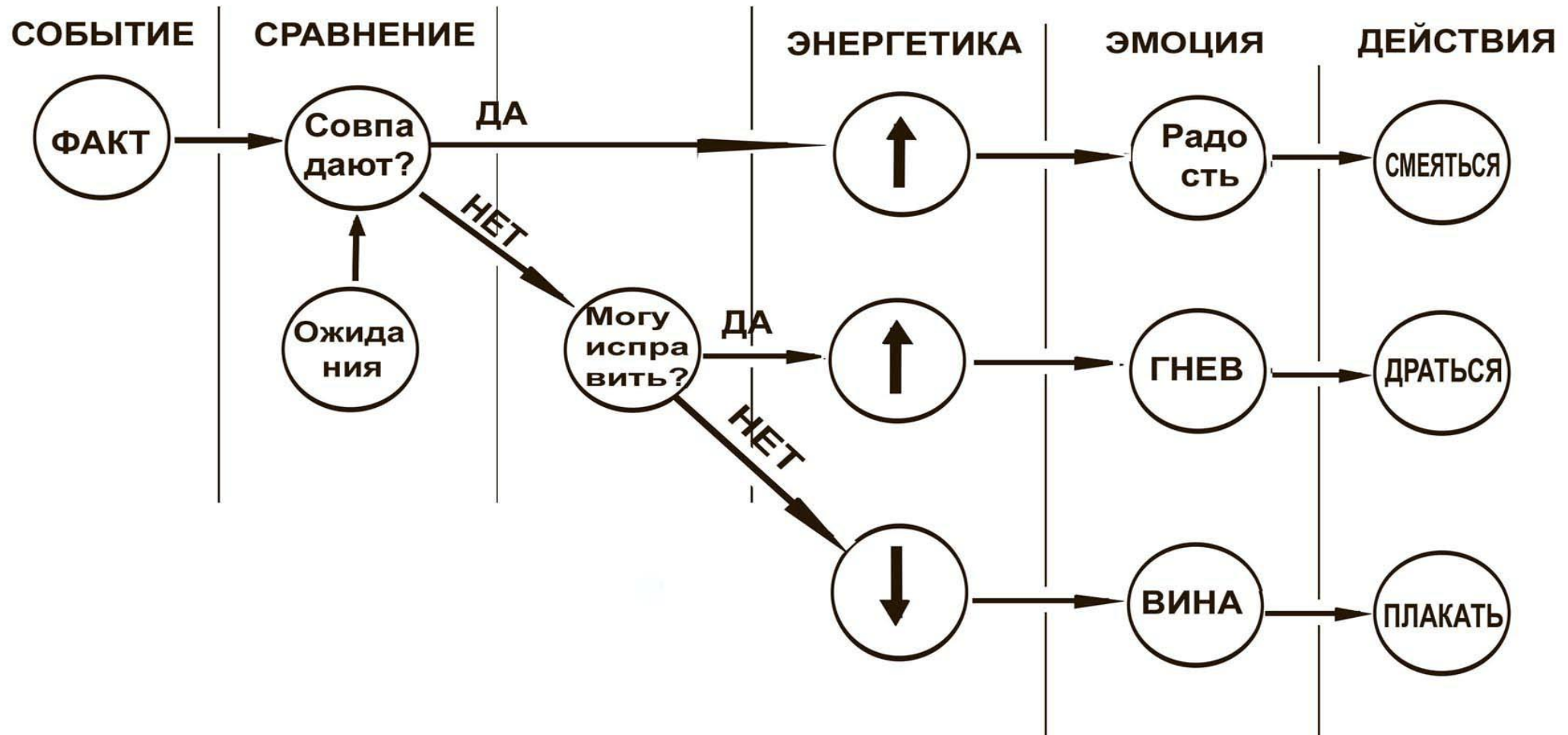
ЧТО НАМИ УПРАВЛЯЕТ?



ЧТО НАМИ УПРАВЛЯЕТ?

- ⦿ Центр обеспечения безопасности
- ⦿ Центр принятия рациональных решений
- ⦿ Центр творчества и интуиции
- ⦿ Центр готовых решений

Как возникают эмоциональные блоки?



ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ:

- Упражнение взятие на себя ответственности за свое здоровье
- Динамическая медитация «Я - творец своего здоровья» ежедневно
- Наполнять нижний центр энергией ежедневно
- Начать вести Дневник радости и достижений
- Записать свои цели на тренинг (как умеете)
- Объединиться в пары, делиться своими достижениями, поддерживать друг друга