



КУРС В РАСЦВЕТЕ СИЛ

МАСТЕР-КЛАСС 1

Как построен проект “В РАСЦВЕТЕ СИЛ”

3 уровня на которые мы будем влиять



Физический

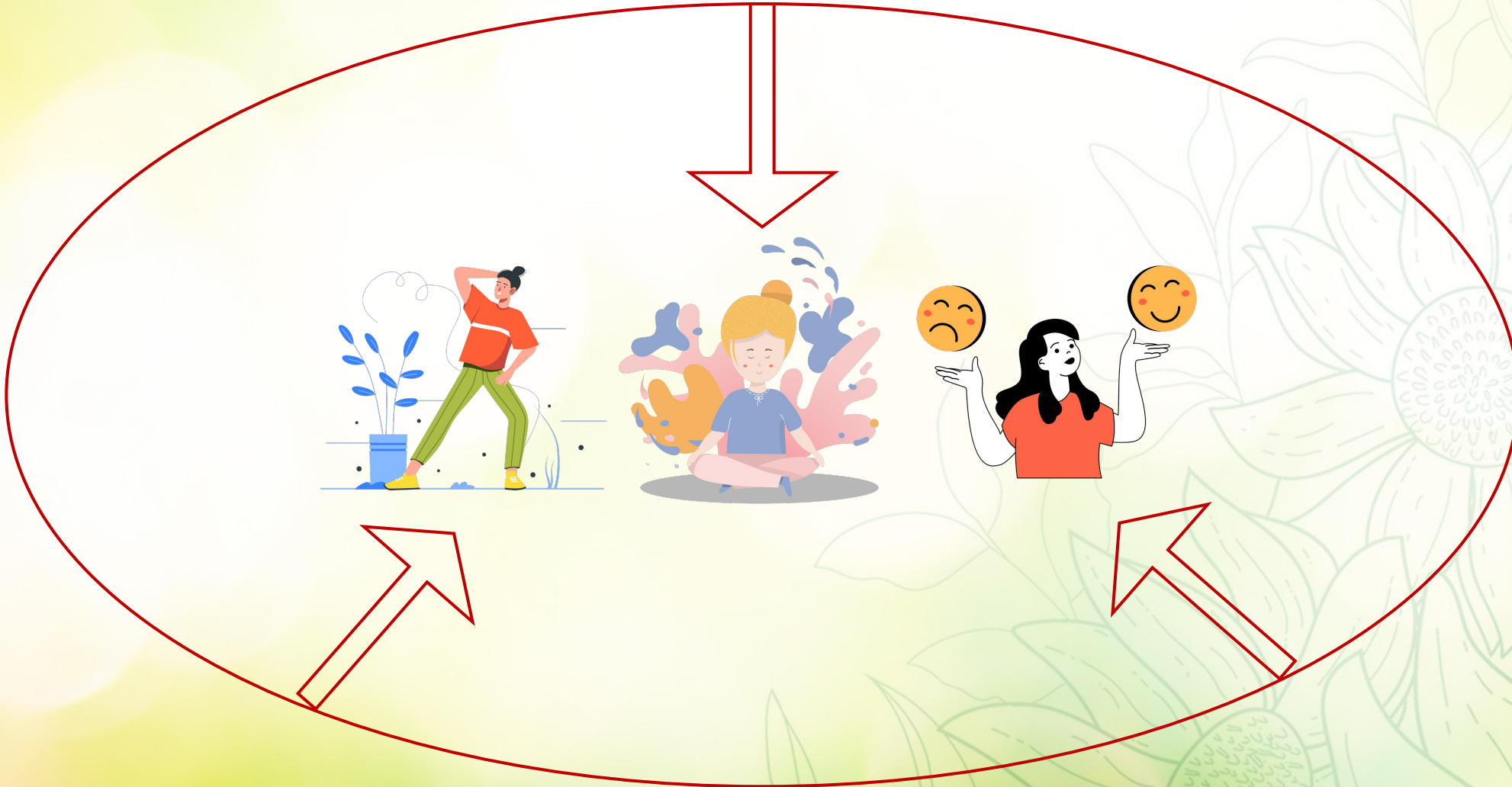


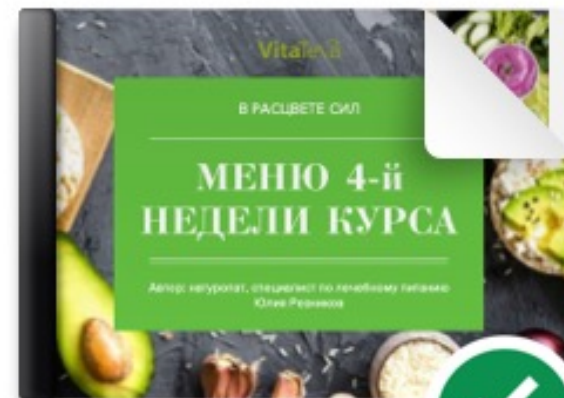
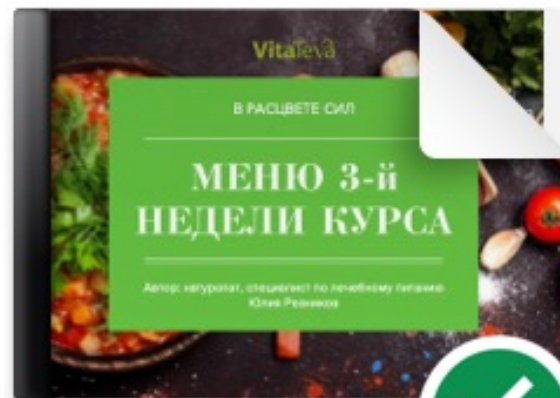
Ментальный



Эмоциональный

Все эти три уровня взаимно влияют друг на друга.
И чтобы получить значимый результат
надо воздействовать на все.





План мастер-класса 1

1. Задачи первого модуля и его результат
2. 5 главных правил соблюдения программы питания
3. Нужно ли ставить цель
4. Ментальные упражнения
5. Творческая визуализация
6. План действий для первого модуля

Задачи первого модуля в его результаты

На этой неделе вы можете выбирать продукты по вашему усмотрению, есть все, что хочется.

Нет никаких рекомендаций относительно того
ЧТО и В КАКОМ КОЛИЧЕСТВЕ

Важно лишь придерживаться 5-ти простых правил питания

Результаты 1-го модуля

- Плавный переход от обычной жизни к спланированному меню
- Пауза, чтобы остановиться и понять все свои ДЛЯ ЧЕГО и ЗАЧЕМ
- Оценить, что сейчас и понять, а как хотелось бы
- Больше осознанности в желаниях и действиях
- Личный опыт того, как совсем маленькие шаги, совсем простые изменения могут значительно влиять на самочувствие во всех аспектах.

5 правил питания

1. Ешьте 3-4 раза в день. Откажитесь от перекусов
2. Во время еды внимательно следите за чувством насыщения
3. Отводите на каждый прием пищи 15-20 минут на часах
4. Ешьте разнообразно и вкусно
5. Не терпите чувство голода долго

Упражнение «ПОЙМИ РАДИ ЧЕГО»

Это диагностическое упражнение на 5-7 дней

В основе любых действий есть 2 цели:

1. Достигать чего-то
2. Избегать чего-то



Вопросы к рисунку «дерево»

1. Как оно называется?
2. Какое время года?
3. Где оно растет? (в парке, в лесу, на горе и т. д.)
4. Ваше дерево растет обособлено или среди других деревьев?
5. Возраст дерева?
6. Оно выше или ниже других деревьев?
7. Что больше всего нравится вам в этом дереве?
8. Какие его качества кажутся вам самыми ценными?

План действий на первый модуль

- 1** Соблюдать 5 правил питания
- 2** Присмотреться к меню первого модуля
- 3** Заполнять таблицу ПОЙМИ РАДИ ЧЕГО
- 4** Найти недалеко от дома дерево максимально похожее на ваш рисунок, на то дерево, которое возникло у вас в визуализации и взаимодействуйте с ним несколько раз в неделю

План действий на первый модуль

5

По желанию посмотрите видеоуроки в модуле.
В этом модуле еще уроки про менопаузу
и гликирование

6

Для тех кто в тарифах с коуч группой.
Минимум раз в день заходите туда,
чтобы смотреть новые материалы.
Давайте обратную связь, общайтесь



Учебный центр: 09-3740334



WhatsApp: +972 515003325



eMail: a.vitateva@gmail.com