



КУРС
**В РАСЦВЕТЕ
СИЛ**

МАСТЕР-КЛАСС 4



В РАСЦВЕТЕ СИЛ -коуч группа 17.07.24



ТВОРЧЕСКАЯ ВИЗАУЛИЗАЦИЯ.MP3

10:45

Я приготовила для вас новую творческую визуализацию.

Выделите себе 10 минут, создайте тишину и погрузитесь в это волшебное состояние.



В РАСЦВЕТЕ СИЛ -коуч группа 17.07.24



ПРОЖИВАНИЕ СЛОЖНЫХ ЭМОЦИЙ...

05:58

Друзья!

Я планировала на сегодня другое упражнение, но невозможно абстрагироваться от происходящего вокруг.



В РАСЦВЕТЕ СИЛ -коуч группа 17.07.24



КОУЧИНГОВЫЕ ВОПРОСЫ.MP3

03:51

Сегодня пришло время развлечься коучинговыми вопросами.

О том, что это даст послушайте короткое аудио.



В РАСЦВЕТЕ СИЛ -коуч группа 17.07.24



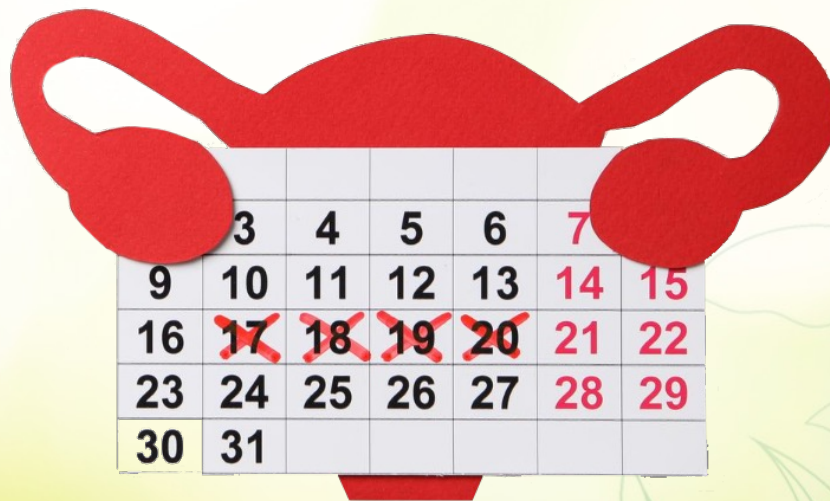
МЕСТО СИЛЫ.MP3

03:51

В этом коротком подкасте речь идет о том что дает МЕСТО СИЛЫ, как его находить и что там можно делать.

Как обойти подводные камни менопаузы

Что происходит с гормональным фоном?



Недостаток эстрогена	Недостаток прогестерона (избыток эстрогена)
Хроническая усталость	Сильное нервное напряжение
Депрессия и апатия	Раздражительность и панические состояния
Ухудшение памяти	
Приливы и ночная потливость	
Нерегулярный менструальный цикл	Меноррагия (избыточное менструальное кровотечение)
Опущение матки и влагалища	Внутриматочная гиперплазия, фибромы
Вагинальная сухость	

Что может происходить?

- Меняется композиция тела
- Склонность к отечности и набору веса
- Привычные стратегии у вас перестают работать
- Перепады настроения
- Неспецифические жалобы



Биологические ритмы и управление стрессом

- Научиться восстанавливаться в течение дня и проявлять заботу о теле до того как оно устало
- Разработать ритуальность в соответствии с циркадными ритмами.
- Улучшить качество сна



Физическая активность



- Посильная практика
- Регулярная практика
- Зарядка, скандинавская ходьба, танцы, групповые занятия.

Для женского здоровья очень важна

РАДОСТЬ



Питание

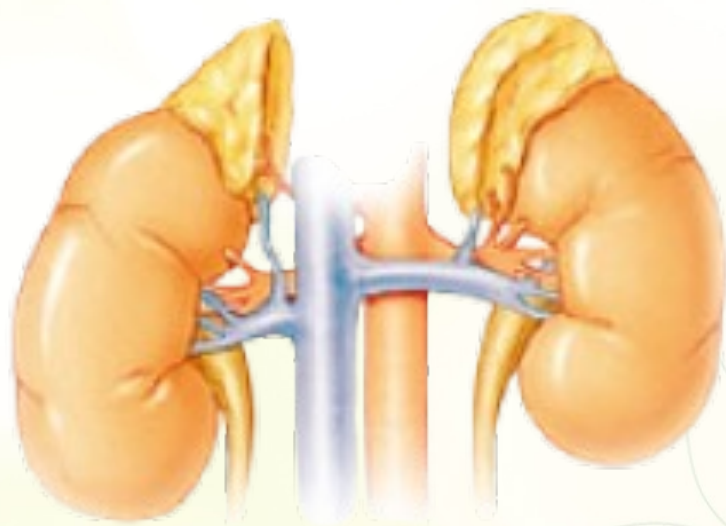
- Разобраться с пищевыми зависимостями
- Убрать все, что усиливает воспаления
- Увеличить разнообразие овощей
- Начать мыслить в парадигме «еда как лекарство»
- Выстроить питьевой режим
- Научиться выбирать подходящий режим питания
- Развить чувствительность к реакции организма на те или иные продукты



Водный режим

- Нарушение водного режима причина сухости кожи и слизистых.
- 500 мл чистой теплой (ближе к горячей) воды сразу после пробуждения и 200 мл в 17-18 часов дня.
- В остальное время используем правило первого глотка. Если при глотке воды хочется продолжить пить, удовлетворить жажду, если не хочется – то не нужно пить.

Роль надпочечников и их влияние на гормональный фон

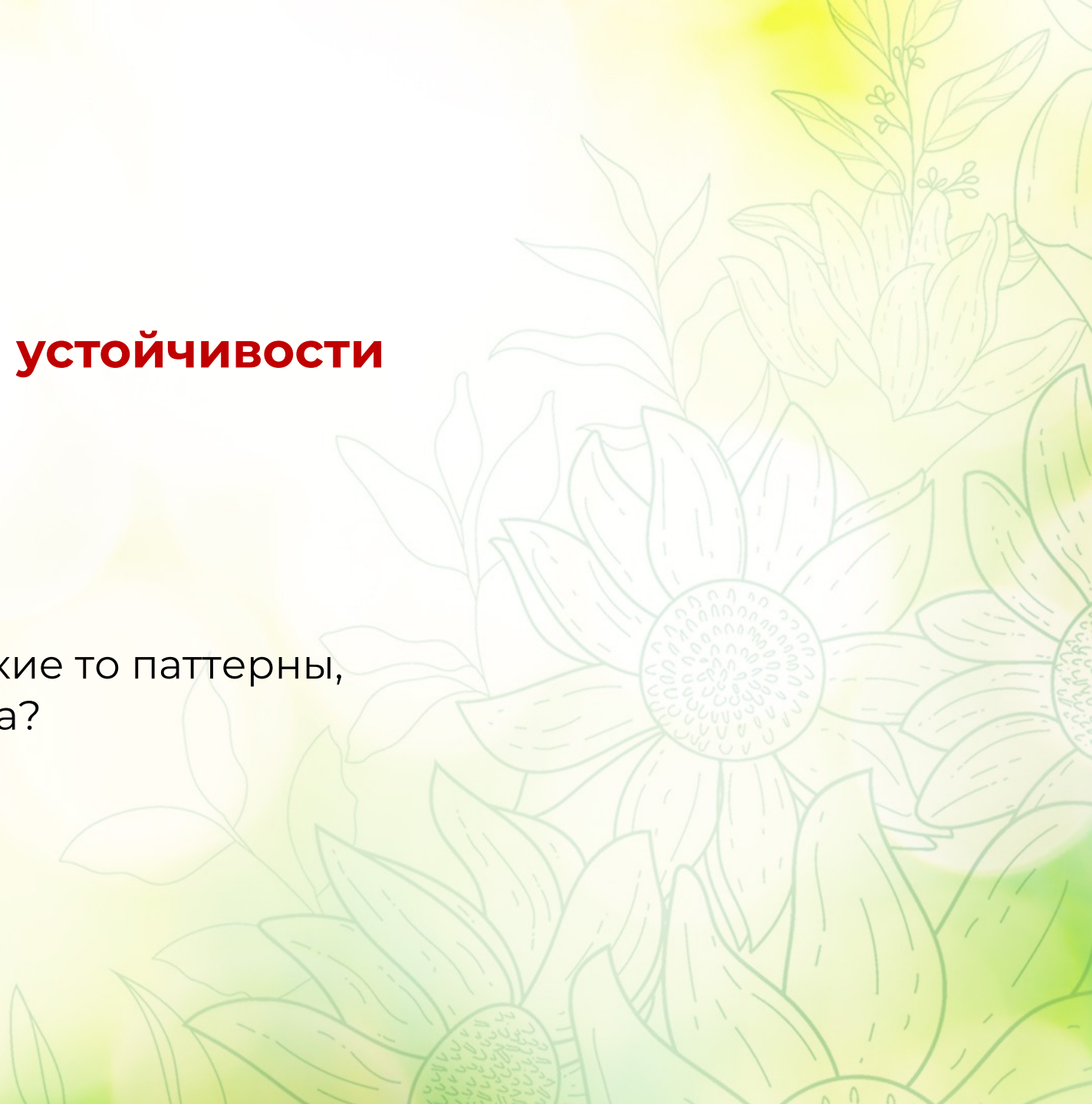


**Чем в лучшем состоянии надпочечники,
тем легче проходит менопауза.**

Практика развития устойчивости

Что у вас получилось?

Удалось ли заметить какие то паттерны,
тенденции, общие места?



1. Заметили ли вы типичные реакции и эмоции?
2. Легко ли вам называть свои чувства?
3. Какие чувства преобладают?
4. Что больше всего вас триггерит?
5. Есть ли какое-то типичное поведение после срывов?

Практика развития устойчивости

1.

Вы можете выстроить
нужную вам последовательность

Практика развития устойчивости

2.

- Работайте с чувствами с помощью письменных практик
- Ставите таймер на 5-15 минут
- Записываете один вопрос из предложенных и пишете на него ответ.
- Если не знаете что писать, повторяйте вопрос просто записывайте его.
- Можно выбирать любой вопрос который кажется сегодня актуальным
- Последовательность не имеет значения
- Можно хоть сколько угодно дней писать ответ на один и тот же вопрос

Вопросы для работы с эмоциями, вызывающими срывы

- Почему я испытываю это чувство так интенсивно и затрудняюсь с ним справиться?
- Когда в жизни мне доводилось испытывать эту эмоцию?
- Когда я испытала эту эмоцию так сильно в первый раз?
- Что мне хочется делать, когда я испытываю эту эмоцию. Что из этого я себе не разрешаю делать и почему?
- Какие слова вам утешения поддержки вам важнее всего было бы услышать в ситуации когда вы испытываете эту эмоцию?
- В каких ситуациях эта эмоция важна, нужна и уместна?
- В какой ситуации вы успешно прожили для себя эту эмоцию без использования еды? Что вы вынесли для себя из этого опыта?

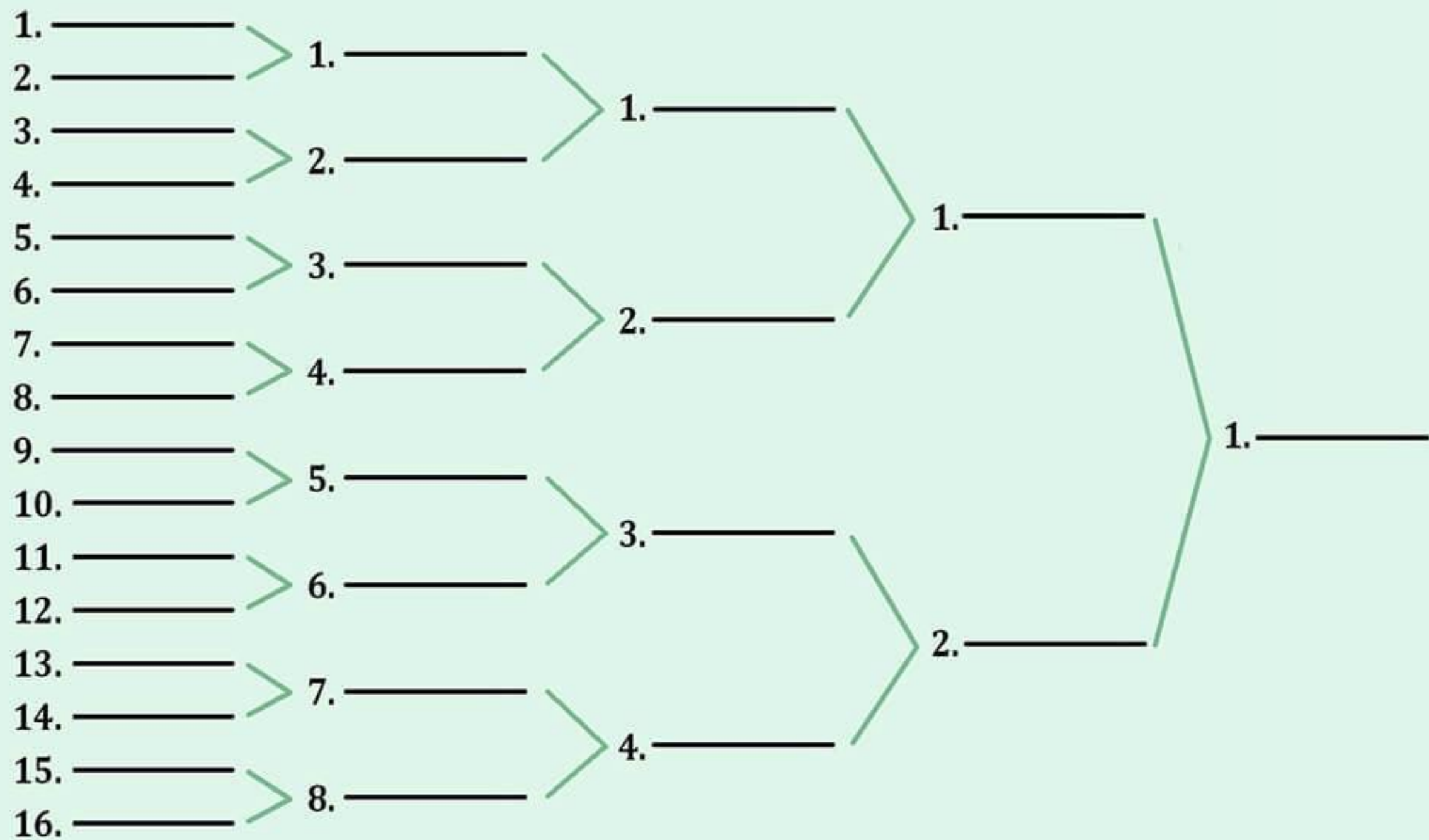
Ассоциативный тест ЮНГА для

1. Выявления бессознательных мотивов поведения и скрытых эмоциональных конфликтов
2. Ассоциативные реакции помогают раскрыть эмоциональную восприимчивость
3. Понимание реакции на стресс
4. Найти точки роста и исцелить что – то глубокое внутри
5. Избавиться от стереотипов

Запишите **16** ассоциаций со словом

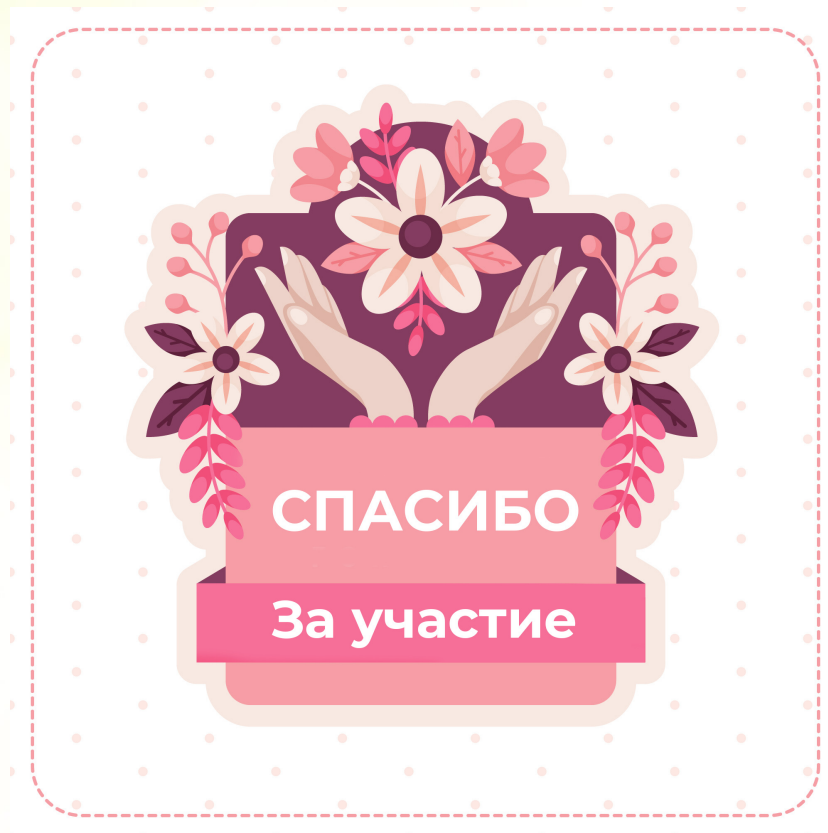
ВОЗРАСТ





План действий на четвертый модуль

1. Соблюдать меню четвертого модуля
2. Продолжать по предложенной схеме скандинавскую ходьбу
3. Обратит особое внимание на режим питья
4. Прослушать лекцию приглашенного спикера
5. Работайте с эмоциями с помощью предложенных вопросов и письменной практики
6. Сделайте ассоциативный тест Юнга
7. Если ваш формат участия с обратной связью, ежедневно заходите в группу в ТГ.



Учебный центр: 09-3740334



eMail: a.vitateva@gmail.com



WhatsApp: +972 515003325