

Niezwykła Moc Transu

Zajęcia zaczynają się o godz. 11.00 i trwają do 20.00. Przerwa obiadowa jest przewidziana od 15.00 do 16.00.

Przed obiadem

1. Hipnoza, autohipnoza, medytacja – podobieństwa i różnice, komplementarność technik.
2. Czym jest trans? Jak osiągnąć najgłębszy trans podczas korzystania z nagrań?.
3. Relacja przekonania - emocje. Od czego zależy trwała zmiana przekonań odpowiedzialnych za poczucie szczęścia, sukces i zdolność osiągnięcia celów?

Ćwiczenie – wysłuchanie nagrania „Wprowadzenie w trans” ok. 20 minut

Przerwa – 15 minut

1. Stres – konsekwencje dla psychiki i ciała. Stres pozytywny i negatywny. Jak działa mechanizm „magicznego lęku”. Znaczenie podświadomych przekonań w umiejętności radzenia sobie ze stresem i neutralizacji negatywnych skutków stresu. Zasady zdrowego myślenia wg. dra Maultsby (RTZ). Podstawy neurolingwistyki transu.

Ćwiczenie – Nagranie „Antystres 2”

Po obiedzie

1. Rozwój świadomości dobrobytu, pułapki „pozytywnego myślenia”. Dlaczego „Sekretne” prawo przyciągania działa tylko u niektórych osób. Czym jest inteligencja finansowa i zdolność przyciągania pieniędzy?

Ćwiczenie – nagranie „Inteligencja finansowa”

Przerwa – 15 minut

1. Jak mieć motywację do działania? Jak odłożyć na później odkładanie na później? Pułapka perfekcjonizmu. Poczucie własnej wartości i jego znaczenie dla skutecznego działania.
2. Znaczenie pozytywnych emocji – jak uwarunkować swój mózg na wytwarzanie pozytywnych emocji w dowolnym momencie życia?

Ćwiczenie – nagranie „Działanie”

Przerwa – 15 minut

1. Czym jest intuicja? Dwa rodzaje intuicji. Znaczenie medytacji dla rozwoju intuicji. Umiejętność twórczego rozwiązywania problemów. Mózg z „turbodoładowaniem” po odstawieniu „wewnętrznego krytyka i zdroworozsądkowo myślącego cenzora”. Technika ImageStreaming.

Ćwiczenie – nagranie „Intuicja”.

Wszystkie nagrania używane na zajęciach uczestnicy otrzymują na dwa dni przed warsztatami w postaci plików mp3 do ściągnięcia z Internetu lub na zajęciach. Każdy z uczestników otrzymuje bezpłatnie 5 personalizowanych nagrań: „Wprowadzenie w trans”, „Antystres 2”, „Inteligencja Finansowa”, „Działanie”, „Intuicja”.

Koszt zajęć – 300 zł. Materiały: bezpłatnie.

Formularz zgłoszenia: <http://www.autohipnoza.pl/component/jforms/6/73>