

Психологический тренинг

ГАРМОНИЗАЦИЯ ВЕСА

Встреча первая:

«Вопросы стройности. Как получить управление собственным телом»

*«Если хочешь похудеть, ешь все,
но ничего **не глотай...**»*

Ведущий: Гончаренко Ирина
психолог-консультант,
расстановщик

Особенности тренинговой программы «ГАРМОНИЗАЦИЯ ВЕСА»

Тренинговая программа рассчитана на 10 часов – 2 встречи по 5 часов.

Кому подходит данная программа.

Сколько лет Вы боретесь с лишним весом? Сколько попыток снижения веса уже было в Вашей жизни? Вы пробовали голодать? Вы пытались посещать тренажёрный зал? Не ели после шести? Вы не ели сладкого, мучного, жирного? А может вы употребляли немислимо калорийные блюда, в надежде прибавить хотя бы сто граммов?

А проблема веса все еще продолжает мучить вас!

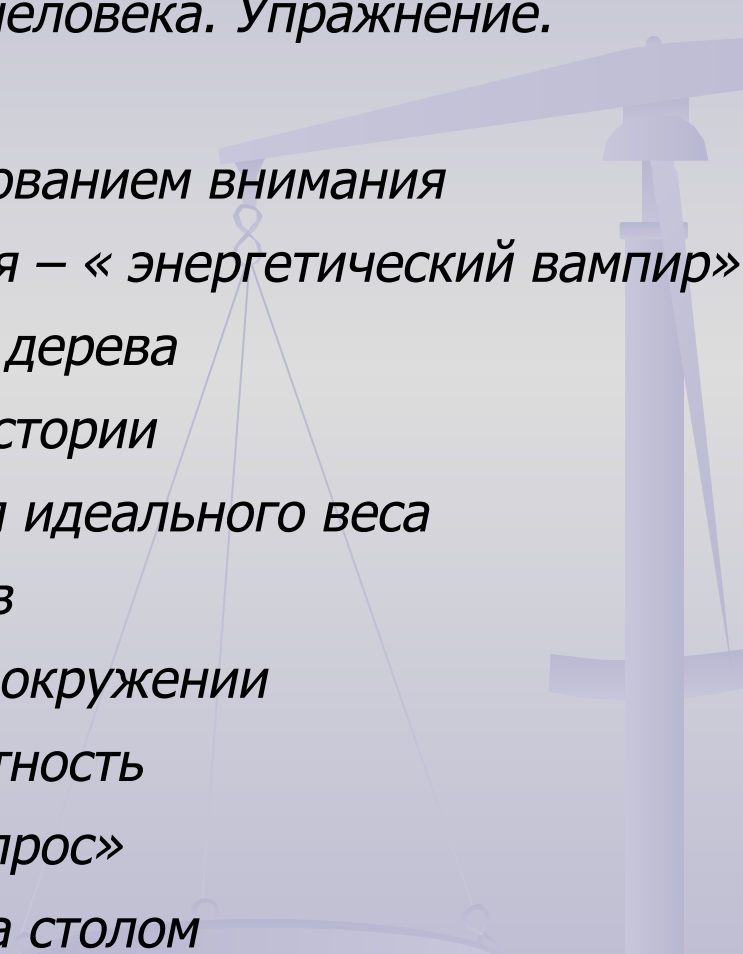
Данная программа подходит тем, кто решил стать стройным, здоровым и счастливым. В его основе лежат последние технологии в области психологического знания многоуровневой природы человека. Проблема избыточного веса равно как и, его дефицита – это проблема и тела, и души.

В ходе **ПЕРВОЙ ВСТРЕЧИ** все участники группы проходит 12 ступеней на пути осознания своей природы. Тренинг на 80% из практик и упражнений, осуществляемых под руководством тренера. Таким образом, каждый получает индивидуальную, полноценную работу при этом сохраняя возможность использовать преимущества группового взаимодействия.

Встреча 1

«ГАРМОНИЗАЦИЯ ВЕСА»

Ход групповой работы

1. Трехаспектная модель человека. Упражнение.
 2. Суд над лишним весом
 3. Поиск ресурса с использованием внимания
 4. Питание эмоциями или я – «энергетический вампир»
 5. Исследование родового дерева
 6. Исследование личной истории
 7. Шкала для определения идеального веса
 8. Тестирование продуктов
 9. Диагностика проблем в окружении
 10. Упражнение на презентность
 11. Техника «Чудесный вопрос»
 12. Правильный порядок за столом
- 

ТРЕХАСПЕКТНАЯ МОДЕЛЬ ЧЕЛОВЕКА

УРОВЕНЬ	ХАРАКТЕР ОБМЕНА	ВОЗМОЖНОСТЬ КОРРЕКЦИИ
<i>Ментальный</i>	<ul style="list-style-type: none">❖ Мысли❖ Идеи❖ Интуиция	<ul style="list-style-type: none">❖ Информация о правильном питании❖ Интересные дела
<i>Энергетический</i>	<ul style="list-style-type: none">❖ Чувства❖ Эмоции	<ul style="list-style-type: none">❖ Влюбленность❖ Драйв❖ Энтузиазм
<i>Физический</i>	<ul style="list-style-type: none">❖ Пищевые продукты❖ Движение❖ Гормоны	<ul style="list-style-type: none">❖ Диета❖ Физические упражнения❖ Секс

УПРАЖНЕНИЕ

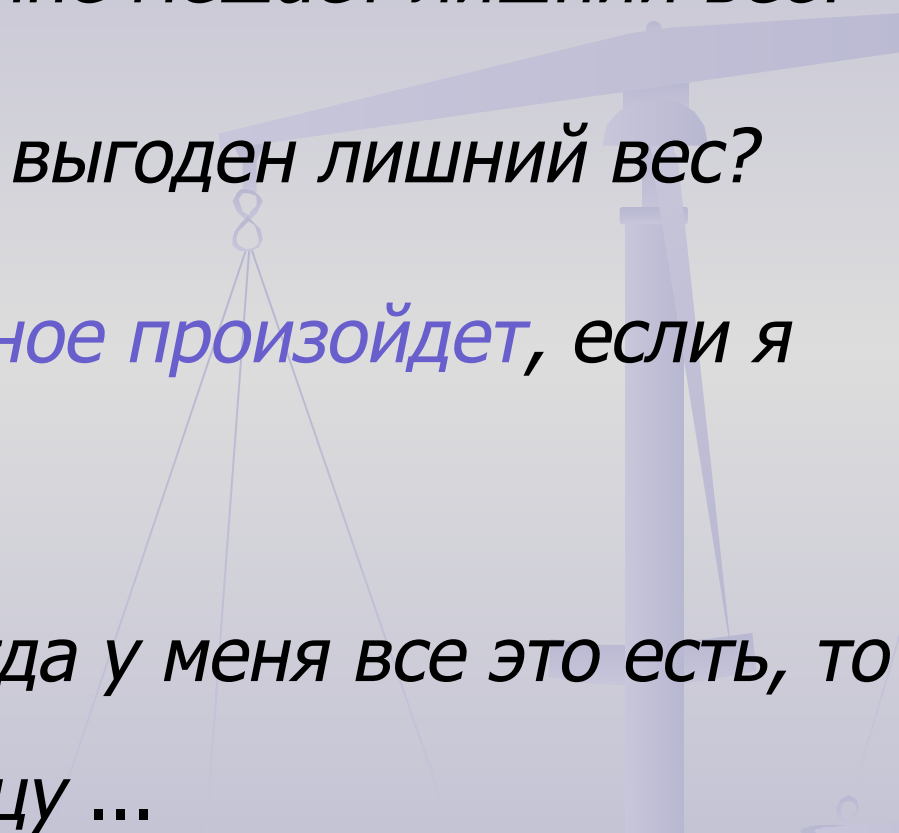
МЕНТАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ

ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ
УРОВЕНЬ

ФИЗИЧЕСКИЙ УРОВЕНЬ



СУД НАД ЛИШНИМ ВЕСОМ

- ❖ Нападение: чем мне мешает лишний вес?
 - ❖ Защита: чем мне выгоден лишний вес?
 - ❖ Что самое *страшное произойдет*, если я похудею?
 - ❖ Перевертыш: когда у меня все это есть, то я признаю разницу ...
- 

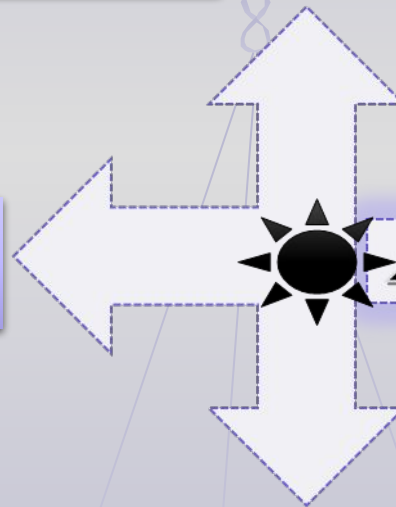
ПОИСК РЕСУРСА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ВНИМАНИЯ

РОДОВАЯ ИСТОРИЯ

ЛИЧНАЯ ИСТОРИЯ

ВНЕШНЯЯ СРЕДА

Я – ФОКУС ВНИМАНИЯ



ПИТАНИЕ ЭМОЦИЯМИ ИЛИ – Я ЭНЕРГИТИЧЕСКИЙ ВАМПИР

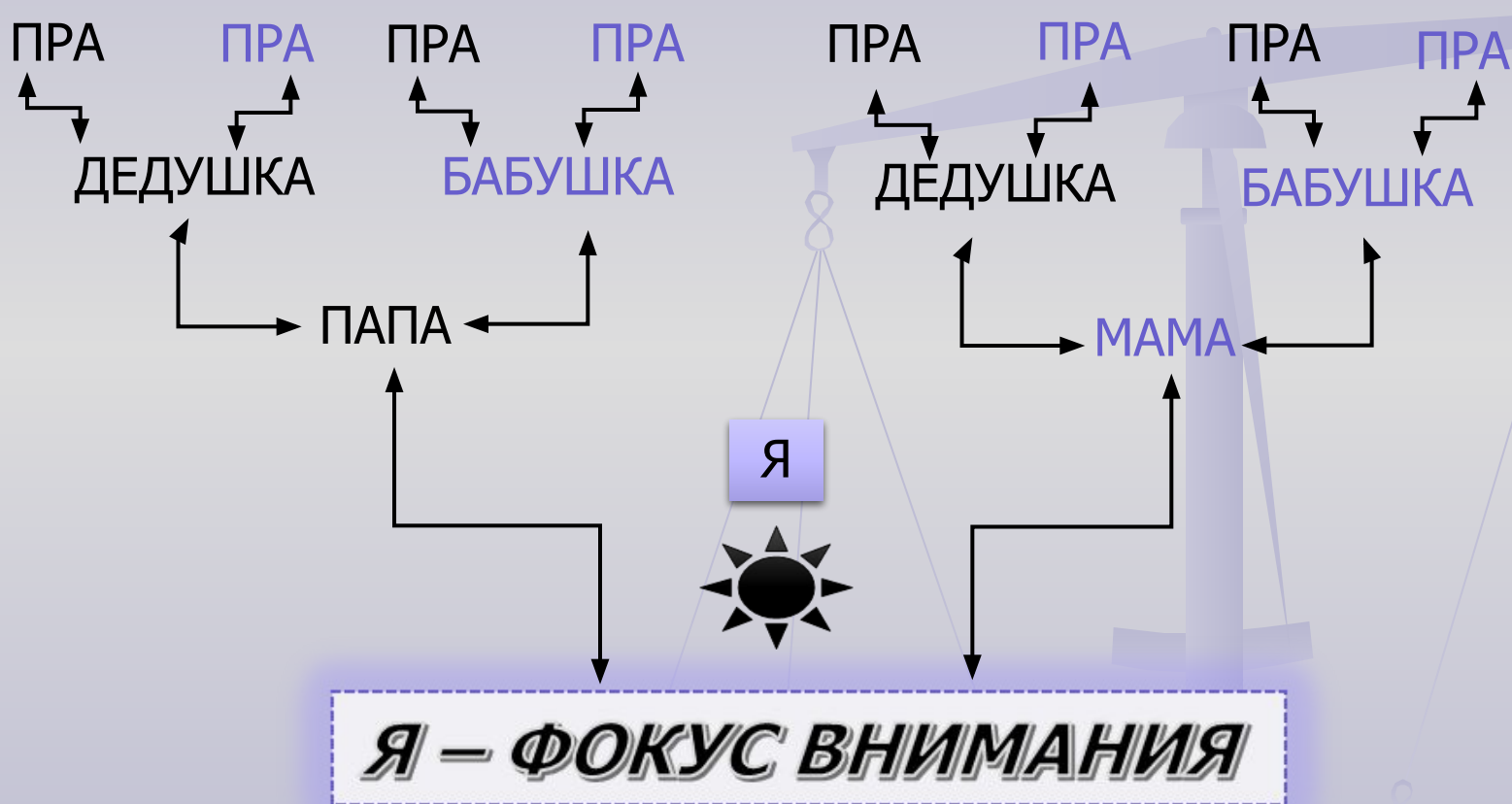
Найти неприятную эмоцию

Оценить по десятибалльной шкале

Найти расположение в теле увеличить напряжение

Если эмоция «рассыпалась», то «съесть» ее энергию. Если трансформировалась в другую, то «взять добавку» повторить цикл.

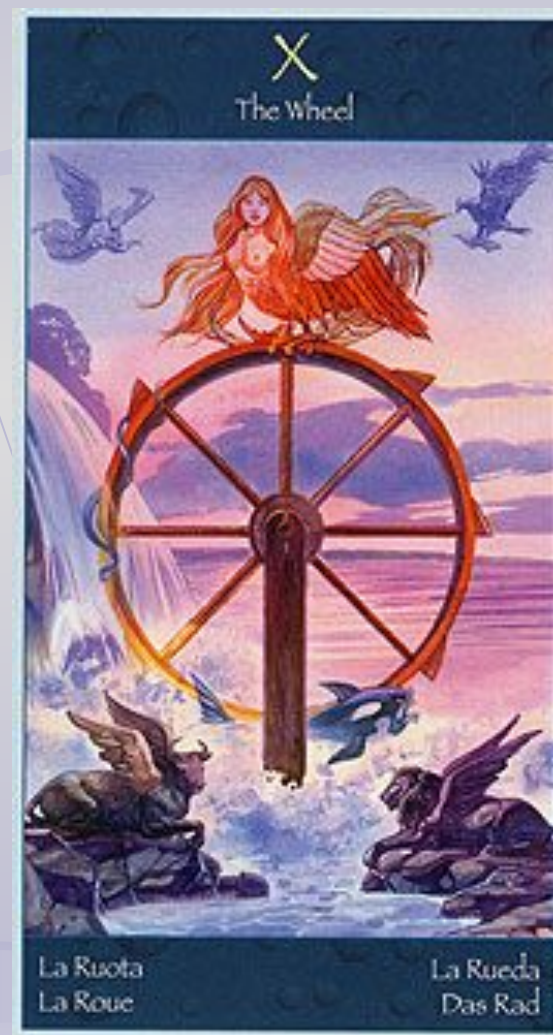
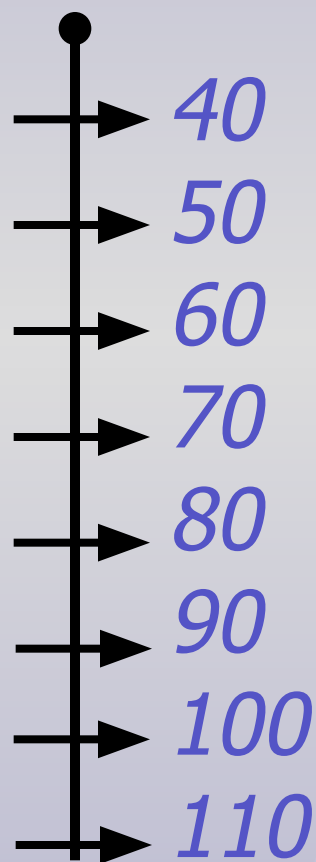
ИССЛЕДОВАНИЕ РОДОВОГО ДЕРЕВА



ИССЛЕДОВАНИЕ ЛИЧНОЙ ИСТОРИИ

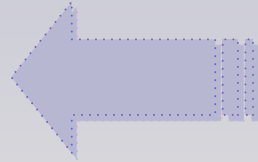


ШКАЛА ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ИДЕАЛЬНОГО ВЕСА

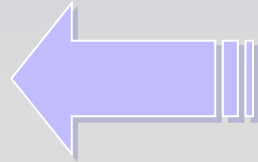


ТЕСТИРОВАНИЕ ПРОДУКТОВ

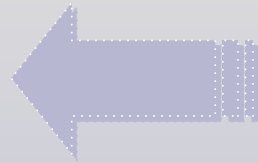
1



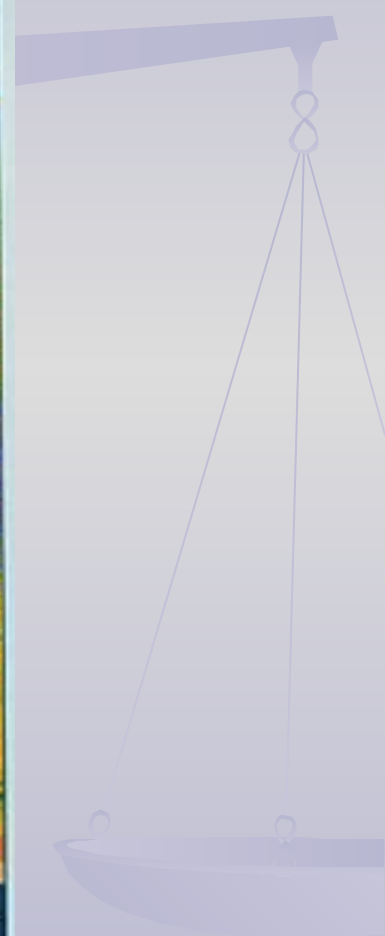
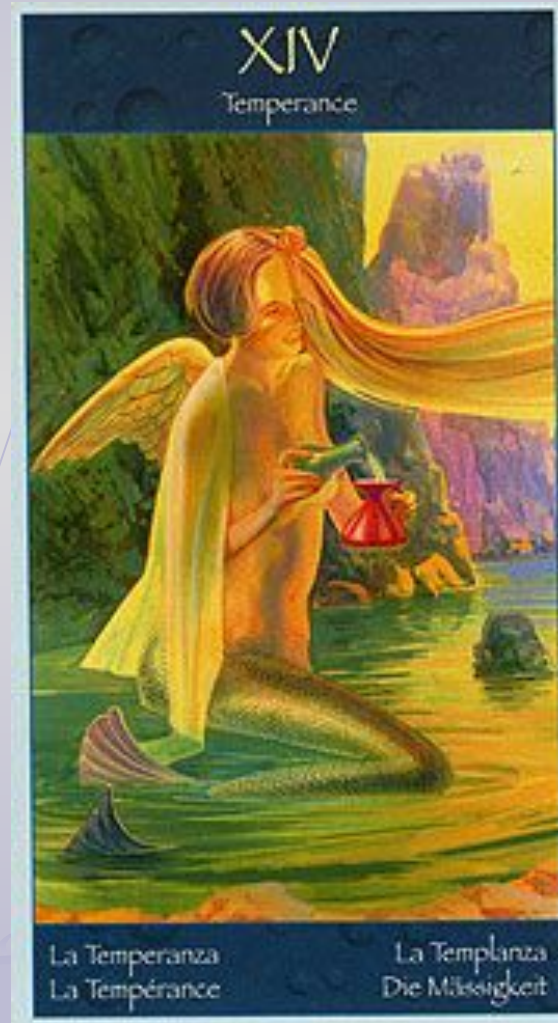
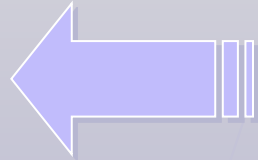
2



3



4



ДИАГНОСТИКА ПРОБЛЕМ В ОКРУЖЕНИИ

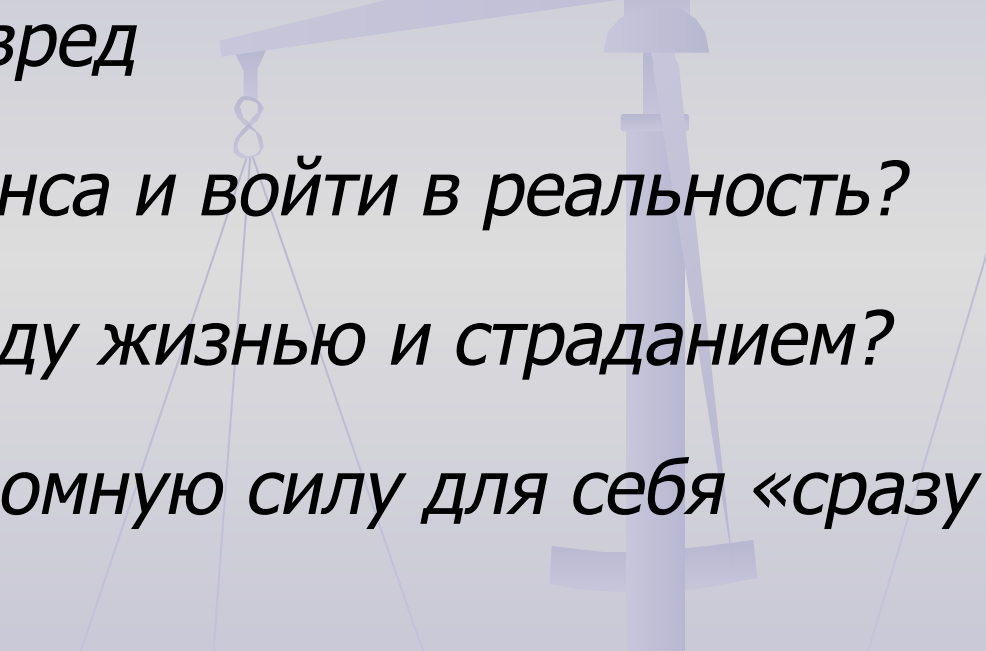
Что лично для меня важно:

- ❖ Другие люди
- ❖ Материальный обмен
- ❖ Разнообразиие
- ❖ Безопасность
- ❖ Самореализация
- ❖ То, о чем я пока, даже не думал..



УПРАЖНЕНИЕ НА ПРЕЗЕНТНОСТЬ

Be present!

- ❖ *Транс: польза и вред*
 - ❖ *Как выйти из транса и войти в реальность?*
 - ❖ *Как выбрать между жизнью и страданием?*
 - ❖ *Как получить огромную силу для себя «сразу и много»?*
- 

ТЕХНИКА «ЧУДЕСНЫЙ ВОПРОС»

Если «ЧУДО» уже произошло, то:

- ❖ Как узнаете?
- ❖ Кто заметит?
- ❖ Что сделаете?
- ❖ Что будет следующим шагом?



ПРАВИЛЬНЫЙ ПОРЯДОК ЗА СТОЛОМ

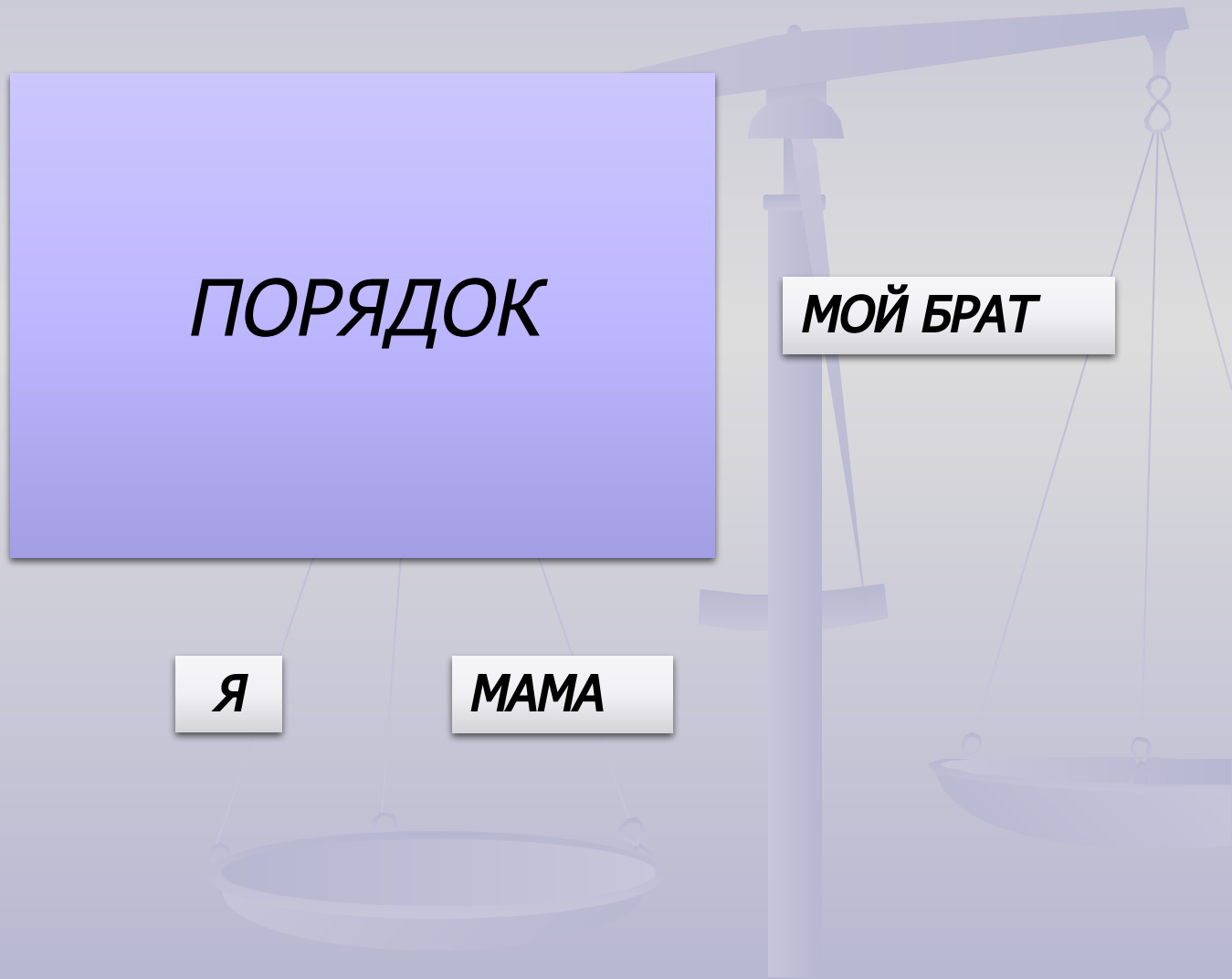
ПАПА

ПОРЯДОК

МОЙ БРАТ

Я

МАМА





СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

*Ведущий программы тренингов «ГАРМОНИЗАЦИЯ ВЕСА»
Гончаренко Ирина, психолог-консультант, расстановщик.*

Тренинги, консультации, индивидуальные работы.

тел. 8 916 613 65 75, 8 965 211 95 53