

# Тренинг-трансформация «НАЙТИ СЕБЯ»

Автор и ведущая  
Надежда Бояринцева



## В своем развитии люди приходят к вопросам:

- Зачем я пришел в этот мир?
- Каково мое предназначение?
- Какие у меня есть таланты? И что мне делать с моими недостатками?
- Почему я не такой, как другие? Или другие не такие, как я?
- Почему меня не понимают? Или почему я не понимаю других?
- Как выйти из полосы проблем и неудач?
- Или наоборот: почему в моей жизни все хорошо, а мне чего-то не хватает?
- Как научиться радоваться тому, что я имею сегодня?
- Как обрести счастье и любовь в жизни?



Для ответа на эти вопросы не достаточно прочитать книгу или прослушать семинар. Человек находит решение этих вопросов на **собственном духовном опыте**. Но иногда найти ответы самому бывает сложно. Тогда в жизни появляются предложения, люди, события, которые помогают.

Тренинг "Найти себя" помогает разобраться в этих вопросах, найти ключи для их решения и научиться создавать в своей жизни радость гармонии, любви и счастья.



# Для кого этот тренинг?

Для тех, кому не достаточно физического выживания в этом мире, кто ищет пути духовного развития, хочет разобраться в себе, своей жизни, понять и принять себя, обрести уверенность в себе и улучшить коммуникацию с другими людьми.

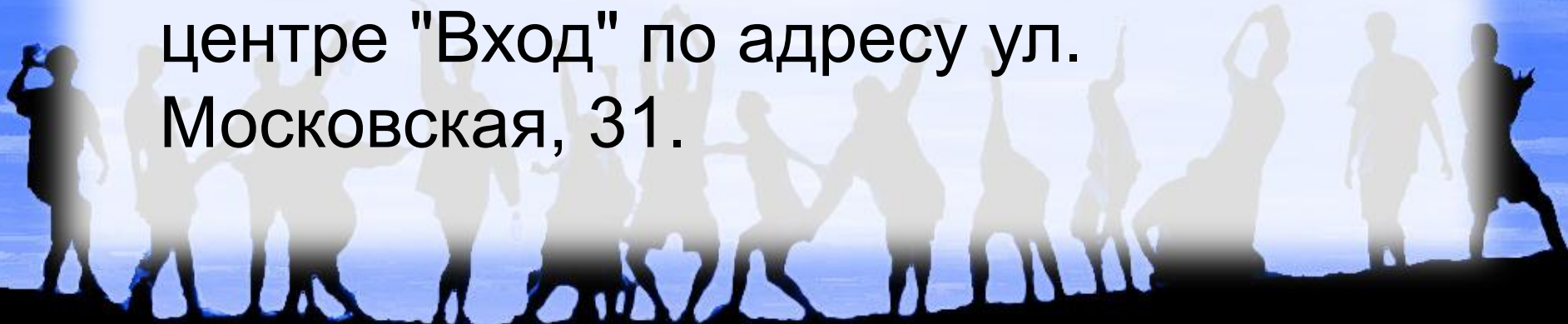


# Формат тренинга

5 занятий по 1,5-2 часа.

Теоретическое раскрытие темы дня,  
практические упражнения,  
энергетические практики, медитации,  
задания для самостоятельной  
проработки.

Занятия будут проходить в Коворкинг-  
центре "Вход" по адресу ул.  
Московская, 31.



# Зачем я провожу презентацию?

- Чтобы конкретизировать запрос аудитории и адаптировать содержание тренинга под запрос
- Чтобы понять в каком ключе лучше представить информацию
- Чтобы понять, какие практические задания лучше дать участникам курса



# Темы занятий

17 октября (среда) - Предназначение человека.  
я? Зачем я пришел в этот мир?

Кто

19 октября (пятница) - Мужчина и Женщина. Почему мы разные и как нам понять и принять друг друга?

21 октября (воскресение) - Свобода от страхов, программ, установок. Что мешает нам быть собой?

24 октября (среда) - Обретение себя. Раскрытие собственной силы, признание своей уникальности и неповторимости.

26 октября (пятница) - 7 духовных законов успеха. Как жить в гармонии с собой и другими.



# Об авторе

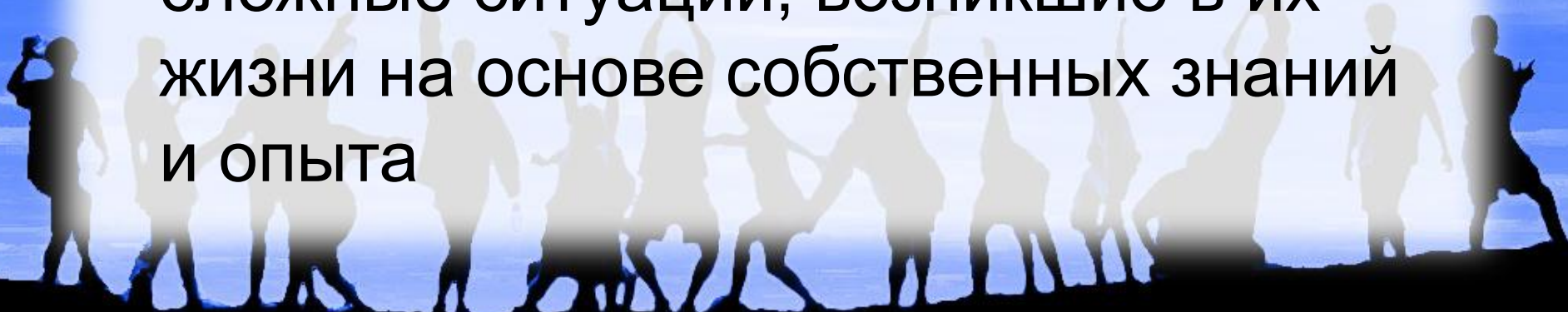
Бояринцева Надежда

Любящая женщина, жена, мама

Активный человек по жизни

Для чего я провожу этот тренинг?

Чтобы помочь другим людям разрешить  
сложные ситуации, возникшие в их  
жизни на основе собственных знаний  
и опыта





# День первый

**Тема - Предназначение человека.**

**Кто я? Зачем я пришел в этот мир?**

**Предзадание к первому дню:**

**Ответить на вопросы: Кто я? Зачем я здесь? Ваше представление сегодня.**



На этом занятии я расскажу о пяти принципах предназначения человека на Земле. Каждый участник сможет узнать свой принцип предназначения, понять основное направление, реализовывать которое он пришел в этот мир.

## Вы узнаете:

- Как принимать себя таким, какой ты есть?
- Как открыть силу своего предназначения?
- Научитесь видеть предназначение других людей и эффективно использовать этот навык при коммуникации.



# Бонус первого дня

Люди-шарики (он все время витает в облаках) и люди-материалисты.  
Энергетическое поле человека.  
Особенности движения потоков энергии.

В заключении - Практическое задание первого дня (в группе и для самостоятельной проработки).



# День второй

Тема занятия - **Мужчина и Женщина.**

**Почему мы разные и как нам  
понять и принять друг друга?**



На этом занятии я расскажу об особенностях «устройства» мужского и женского мозга, которые определяют наше поведение, наше отношение к жизни. Мужская и женская энергия.

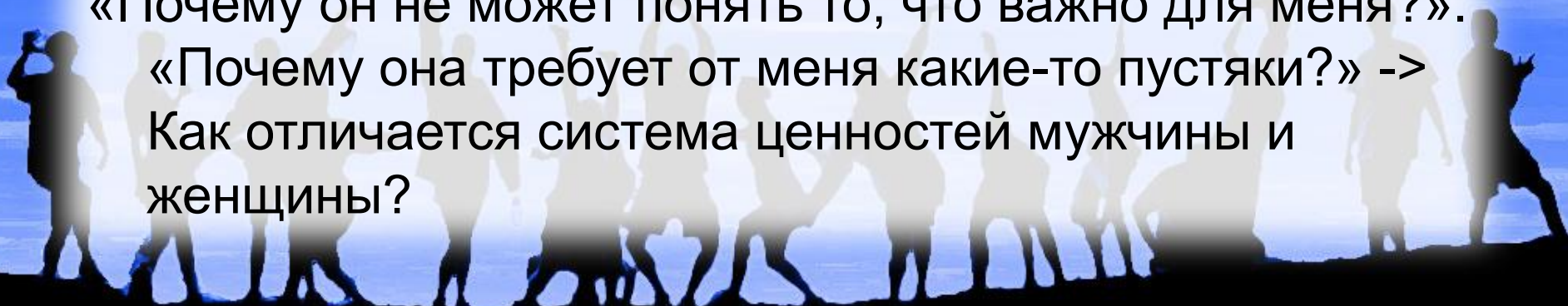
- Почему мужчина и женщина разные?
- Почему мужчины думают, а женщины чувствуют?
- Как понять человека другого пола?
- Как говорить с человеком другого пола на одном языке?

«Дорогая, ты что-то сказала?» -> Что сделать женщине, чтобы мужчина услышал?

«Почему он не может понять то, что важно для меня?».

«Почему она требует от меня какие-то пустяки?» ->

Как отличается система ценностей мужчины и женщины?



# Бонус второго дня

- **Специально для женщин:**
- Как научиться отпускать мужчину, когда его работа (дело) занимает бесконечное время?
- **Специально для мужчин:**
- Как найти понимание женщины, чтобы заниматься делом и в любое время приходить в мир тепла, уюта и любви?



# День третий

- Тема - **Свобода от страхов, программ, установок. Что мешает нам быть собой?**



## На этом занятии вы узнаете:

- Как человек ограничивает себя ролями, которые играет?
- Какие качества себя я не принимаю?
- Какая моя часть перешла в тень?
- Что мешает мне обрести целостность себя?

Вы научитесь вытаскивать из подсознания навязанные кем-то (обществом, родителями) программы и убеждения, оценивать, насколько они соответствуют ВАМ и принимать выбор, нужны ли они в Вашей жизни.

Вместе мы интегрируем отвергнутую часть ВАС и сделаем шаг на пути к обретению личной целостности.





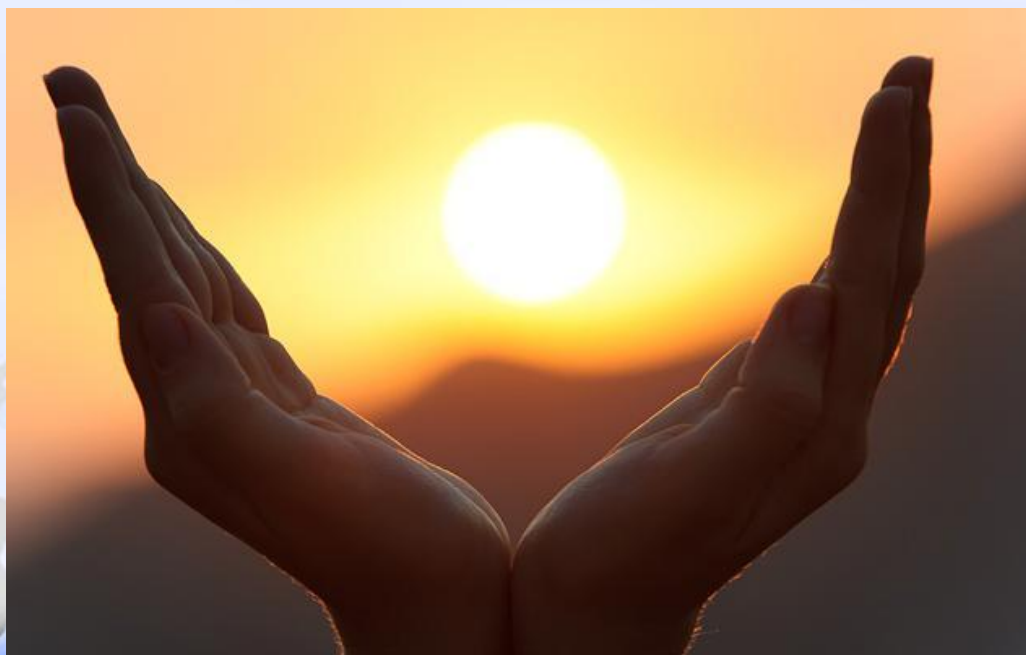
# Бонус третьего дня

Медитация «Автобус. Путешествие к темной тени». Данная медитация – инструмент для возвращения целостности себя. В ходе занятия мы вернем одну потерянную часть, после вы всегда сможете использовать данную медитацию для возвращения любой другой части себя.



# День четвертый

**Тема - Обретение себя. Раскрытие собственной силы, признание своей уникальности и неповторимости.**



Африканский шаман спросил Джудит Делозье (американского психолога и этнографа):

- Чем цивилизованный человек отличается от людей моего племени?

Джудит ответила:

- Современный цивилизованный человек может чувствовать одно, думать другое, а делать третье.

Шаман долго не понимал, что она имеет ввиду.

Внезапно выражение растерянности на его лице сменилось ужасом. - Джудит, никогда так не делай - сказал он - болеть будешь!



На этом занятии мы рассмотрим человека как единое целое, но разберем и составные части, из которых собирается целостность человека

- Как обрести баланс тела, ума и духа.
- Как «подружить» внутреннего ребенка, родителя и взрослого
- Как сбалансировать потоки энергии:
  - - Восходящий и нисходящий
  - - Поток принятия и поток отдачи
- Что такое ресурсное состояние, как его достичь и поддерживать?
- Как научиться выставлять личные границы?
- Как найти жемчужины мудрости в каждой, даже самой ужасной ситуации.



# Бонус четвертого дня

## Медитация «Секретное место».



# День пятый

## Тема – 7 духовных законов успеха

На предыдущих занятиях мы изучили темные и светлые стороны себя. На этом занятии я расскажу, как устроена духовная картина мира и как мы можем «вписаться» не только безопасным для себя и окружающих способом, но еще найти свое место в этой картине, стать успешным и счастливым.



Стоимость курса - 1500 р. Для тех, кто оплачивает в день презентации курса (14 октября) или в первый день занятий (17 октября) - 1200 р.

Стоимость уже включает оплату "нахождения" в Коворкинг-центре.

Возможно участие в одном из дней курса, если Вас заинтересовала конкретная тема. Стоимость - 300 р.

