

• НЕЙРОБИОЛОГИЯ СЧАСТЬЯ: КАК ПЕРЕСТАТЬ ЗАНИМАТЬСЯ САМОЕДСТВОМ И НАЧАТЬ ЖИТЬ В РАДОСТЬ

•

○

○

| 5 часов

•

○ **для УЧАСТНИКОВ**

Несколько важных рекомендаций перед просмотром вебинара:

1. Это вебинар-практикум. Вы должны быть готовы работать около пяти часов без длительных перерывов.
2. Все техники и упражнения необходимо выполнять в данной в вебинаре последовательности (то есть нужно делать всё от и до).
3. Перед просмотром вебинара необходимо выспаться!
4. Не планируйте никаких важных дел на ближайшие несколько часов после завершения просмотра.
5. Смотреть вебинар крайне желательно в полном одиночестве. Никто не должен вам мешать и вас отвлекать, телефон во время просмотра рекомендуется отключить.
6. У вас должно быть свободное пространство, где вы сможете выполнять упражнения, подвигаться, пошуметь. Также должна быть возможность прилечь или удобно расположить тело.

Необходимо подготовить:

- бумагу (листов 10),
- ручку или карандаш,
- маску для сна или платок, которым сможете завязать глаза,
- носовые платки или салфетки для слез, соплей, слюней, ибо могут быть любые реакции на протяжении просмотра,
- пару таблеток аптечной глюкозы или пару долек темного шоколада.

Дополнительные материалы

Кроме записи вебинара Вам также доступны аудиопрограммы («Программа на ментальную разгрузку, устранение эмоциональных блоков, активацию чувства любви», «Восполнение дефицита любви» и «Эмоциональное освобождение») и комплекс упражнений для работы с вниманием и ощущениями — это и есть ваше домашнее задание! Ссылки на них найдёте ниже. Перед прослушиванием аудиозаписей обязательно читайте инструкции!

Еще один вариант записи вебинара, с чатом участников, — [по этой ссылке](#).

○ **ЗАКРЫТЫЕ МАТЕРИАЛЫ ВЕБИНАРА**

- [Программа на устранение эмоциональных блоков, ментальную разгрузку](#)
 - [Восполнение дефицита любви](#)
 - [Упражнения для работы с вниманием и ощущениями](#)
 - [Аудиозаписи на основе бинауральных ритмов: как это работает](#)
 - [Описание практик, данных в вебинаре](#)
 - [Эмоциональное освобождение](#)
- Прошлый вебинар «[Нейробиология любви: как перестать страдать и стать счастливым](#)» вышел крайне удачным. Я получила огромный отклик не только от довольных участников, но и от психологов и психотерапевтов. Многие просили придумать нечто подобное в контексте стресса и тревожности. Так родился этот вебинар-практикум.

На вебинаре даны мощные практики саморегуляции: кинезиологические, телесные, дыхательные, самогипноз, акупрессурные, энергетические из восточных боевых искусств, а также авторская техника избавления от тревожности, патологического стресса, невротных состояний.

Упражнения помогут успокоить мысли, снять нездоровую тревожность, заикленность на каких-то событиях. Вы перестанете бесконечно прокручивать в голове негативные мысли, ощущать несправедливость жизни. Результат: спокойное удовлетворённое состояние, принятие себя и происходящего.

Видеозапись вебинара и все дополнительные материалы предоставляются бессрочно.

Противопоказания: эпилепсия, шизофрения, острый психоз, астма, беременность 1 и 3 триместр, неустоявшееся грудное вскармливание, возраст до 16 лет (женщины), до 21 года (мужчины). Практики запрещены, если вы принимаете транквилизаторы и нейролептики. Переломы, вывихи и прочие состояния, ограничивающие движения, также помешают выполнению упражнений.