

# «Современные медитации как путь решения личных и профессиональных задач»

\* Оригинальный подход Марка Пальчика

Марина *Михеева*

ОНЛАЙН КУРС

27 ноября – 4 декабря

С 19:00 до 21:00



**Современный мир- это как катания на волнах.** Они либо нас накрывают, и мы стремимся выбраться из них, наглотавшись воды, чувствуя усталость, страх и бессилие. Либо мы ловим волну и скользим по ней, получая удовольствие на пути к Успеху.

\*Главное отличие подхода Марка Пальчика состоит в том, что, **меняя себя мы меняем мир вокруг нас**, а не стараемся изменить реальность.

Если внешний мир меняется, то рано или поздно, наступает момент, когда мы должны изменить себя. Медитация – это современная версия древних энергетических практик.

**Цель курса:** решение личностных и профессиональных проблем через внутренние изменения.

**Меняемся мы → Меняется Мир вокруг нас → Проблемы решаются/уходят из нашей жизни**

**Главное умение – это владеть своим состоянием,** способность сохранять равновесие, когда со всех сторон возникают самые разные соблазны, угрозы и опасности, сбивающие вас с пути.

**Для всех, кто хочет:**

- 🕉 Быть в ресурсе;
- 🕉 Быть эмоционально и физически здоровым;
- 🕉 Продуктивным в бизнесе и на работе;
- 🕉 Достигать целей легко;
- 🕉 Убрать рамки и ограничения и увеличить масштаб бизнеса в разы;
- 🕉 Проработать сложные жизненные ситуации;
- 🕉 Не сталкиваться с выгоранием в жизни и на работе;
- 🕉 Быть в своем лучшем состоянии и наслаждаться благами жизни.

**Результат:**

- ✓ Изменится стиль мышления;
- ✓ Повысится продуктивность;
- ✓ Научитесь справляться со стрессом;
- ✓ Снизите эмоциональное напряжение;
- ✓ Найдете внутренние причины болезней, страхов, негативных установок, поработаете с ними;
- ✓ Повысится качество жизни.

## Ведущая: Марина Михеева, Новосибирск













Бизнес-консультант, психолог, сертифицированный тренер Центра бизнес-консультирования и образования **Altway** **Марка Пальчика**.

Более **22 лет** занимается обучением медитационным практикам.

**Высшее психологическое, экономическое, управленческое образование, большой опыт работы в крупном бизнесе, многолетнее обучение практикам медитаций.**

### В программе

-  Отличия медитации для современного человека. Медитация как путь внутренних изменений. Структура медитации. **Круг практик.**
-  Как внешний мир воздействует на наше состояние, наши переживания, наше тело. Понятия «**внутренняя территория личности**» и личная история. Как возникают жесткие стереотипы поведения и мышления. **Линии напряжений.**
-  Ощущения, эмоции, мысли, поступки. Слои внутренней территории. Ценности и миссия. Фантомные ценности. **Уровни зрелости человека.**
-  Понятие энергий **ЦИ, Инь и Ян**. Иньские и Янские качества силы. Распад ЦИ. Задачи и проблемы, как следствие распада ЦИ.
-  Понятие энергии. Основные энергетические потоки. Поток управления и поток силы. Ощущение «Я». Понятие «внутренний наблюдатель». Медитационные техники (стратегии трансформации).
-  Медитативная йога «**ALWAY**».

-  Стратегии постановки задач. Как подобрать **сюжет** для медитации.
-  Техники выслеживания: от события к ощущению и в личной истории.  
**Как работать с событиями будущего.**
-  Тема заболеваний и работы с ними. **Выслеживание болезней.** Как убрать острую боль. Как лечить хронические заболевания.
-  Объединение с другими людьми. Способ защиты от воздействия людей (**создание барьера**). Открытость или защищённость – есть ли выбор? Достоинства и недостатки выбора. Знаки и подсказки внешнего мира.  
**Практики в повседневной жизни.**

Стоимость — 15 500 Р за 8 дистанционных занятий,  
продолжительностью 2 часа.

В каждом занятии будут включены практические занятия.

## Отзывы участников семинаров

*«Добрый день. Марина, хотел поделиться: вчера удалось помедитировать в беге на свою тревогу, которую определили во время вчерашнего упражнения. Удалось достичь повышенной концентрации, пробежал легко в два раза больше, чем обычно. Сегодня события, которые эту тревогу вызывают, ещё есть, конечно, но не такие сильные, и есть силы их отложить в сторону и заняться чем-то другим. Буду продолжать дальше. Спасибо!»*

*«Марина, спасибо за отличный тренинг! Несколько лет интересуюсь методом, но полную картину метода, практики и вариантов применения получил только сейчас. В силу обстоятельств был онлайн лишь 1 раз, тем не менее и при таком заочном варианте информация отлично усваивается. медитация 8 дня очень глубоко расслабила и уже чувствую прогресс в выслеживании и распознании эмоций. С удовольствием поучаствую в следующих мероприятиях»*

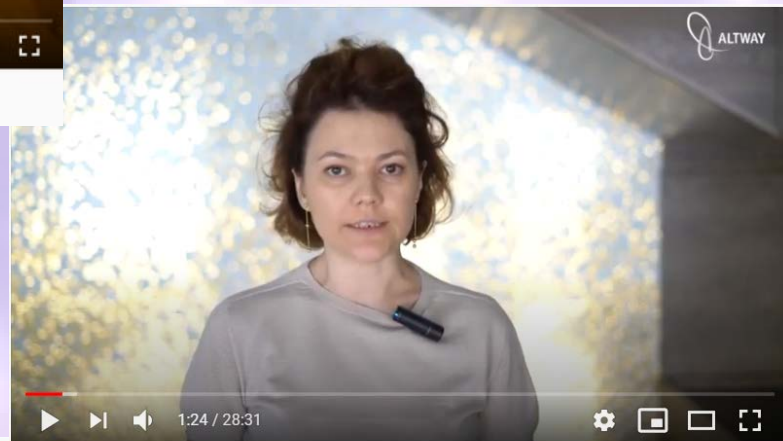
*«Марина, большое Вам спасибо за тренинг, за знания, за терпение. Для меня стало понятно с чего начинать и что делать. Понимаю теперь, почему у меня не было результатов от разных аффирмаций и практик. Вы очень понятно и доступно на примерах объяснили, как нужно правильно, чтоб результат был. Огромное спасибо и успехов. У меня уже привычка за время тренинга выработалась - постоянно себя спрашиваю " что сейчас чувствую",*

*трансформирую и вижу результаты (по мелочам пока, но все равно это радует). Благодарю. Благодарю. Благодарю»*

*«Очень рада, что случилась возможность встречи- онлайн и знакомство с практикой. Я за дальнейшее обучение и практику, готова углублять и познавать, удивляться неожиданно быстрым результатам. Буду благодарна, если будете сообщать о планах и программах. Марина, спасибо за сопровождение в этом процессе!»*



Марина Михеева «Стрессоустойчивость»



Марина Михеева «Решение сложных задач»

Ограниченный доступ



Марина Михеева «Личная сила и внутреннее знание»

Ограниченный доступ