



Вектор развития: пациент-ориентированное здравоохранение



ЛАБОРАТОРИЯ ИЗМЕНЕНИЙ «Мастерская трансформации себя»

Немирова Зоя Сергеевна

соучредитель Центра психологического развития «Дар», психолог, телесно-ориентированный терапевт, ТВ-эксперт, арт-терапевт, игропрактик, специалист по работе с МАК, сертифицированный специалист по кинерджетике

Москва, 27 ноября – 1 декабря 2024

<https://congress-vsp.ru/xv/>





Техники трансформации негативных мыслей и эмоций в позитивные

1

Осознание негатива

Осознайте негативные мысли и эмоции, чтобы отпустить их.

2

Трансформация

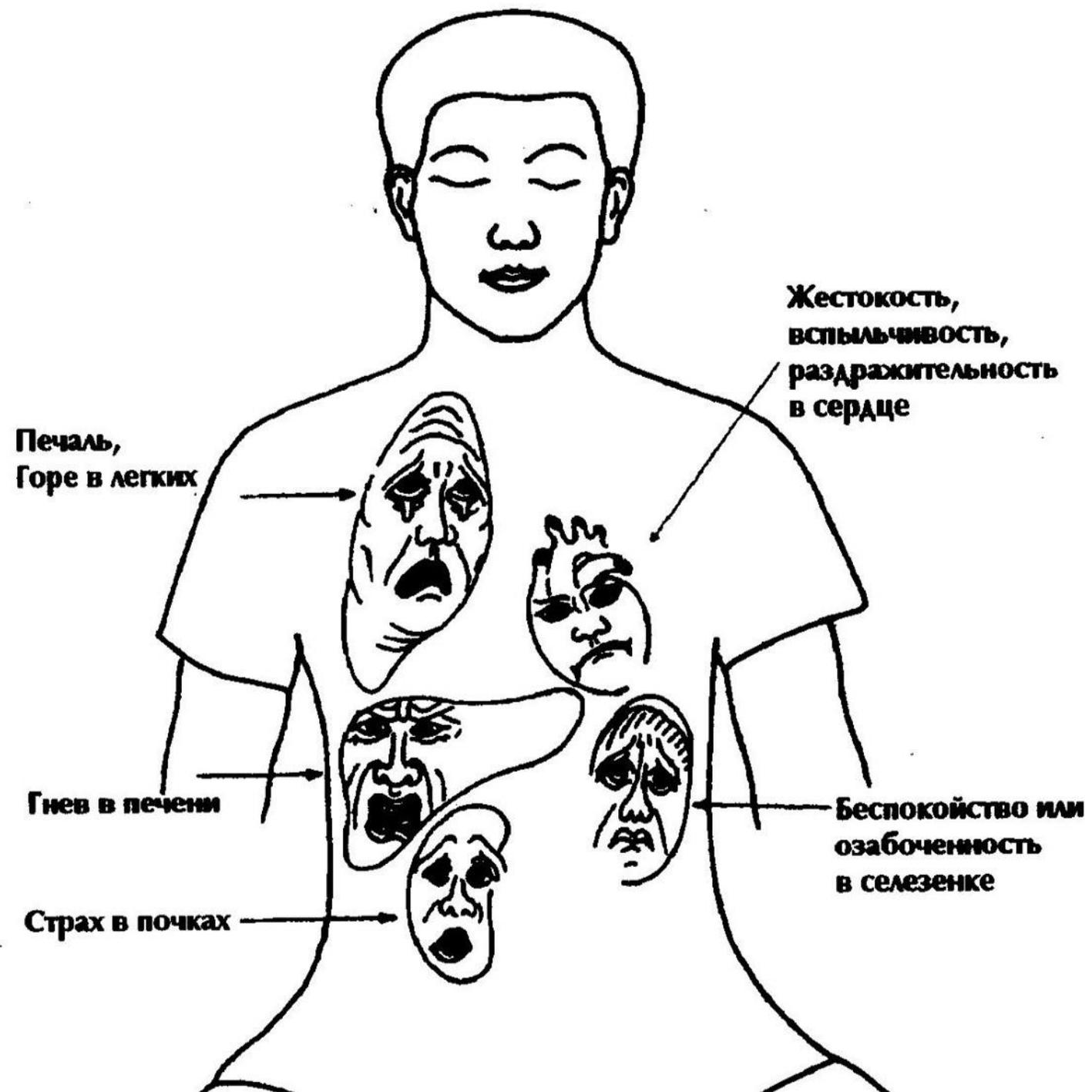
Превратите негативные мысли и эмоции в позитивные, освободитесь от груза прошлого.

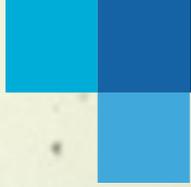
3

Позитивное мышление

Развивайте позитивное мышление, чтобы привлекать в свою жизнь больше радости и успеха.

Тело помнит все





Освобождение от ограничивающих стереотипов и комплексов

1 Сбросьте оковы прошлого

Освободитесь от негативных убеждений, мешающих вам жить полной жизнью.

2 Разрушайте стереотипы

Избавьтесь от ограничений, навязанных обществом и собой.

3 Примите себя

Полюбите себя без условий, раскройте свой истинный потенциал.





Обретение внутренней уверенности и положительного образа "Я"

Повышение самооценки

Укрепите свою самооценку, научитесь любить и уважать себя.

Развитие уверенности

Освободитесь от страхов и сомнений, станьте увереннее в себе.

Создание позитивного образа "Я"

Постройте позитивный образ себя, прощайте ошибки и цените свои достижения.



Упражнения на осознанность, mindfulness и работу с телом



Практика осознанности

Научитесь присутствовать в настоящем моменте, чтобы жить с большей ясностью и спокойствием.



Движение и осознание

Соедините движение тела с осознанием, чтобы ощутить гармонию между разумом и телом.



Дыхательные практики

Развивайте глубокое дыхание, чтобы успокоить ум и снять напряжение.

Эффективные методики изменения жизненных установок

Изменение
убеждений

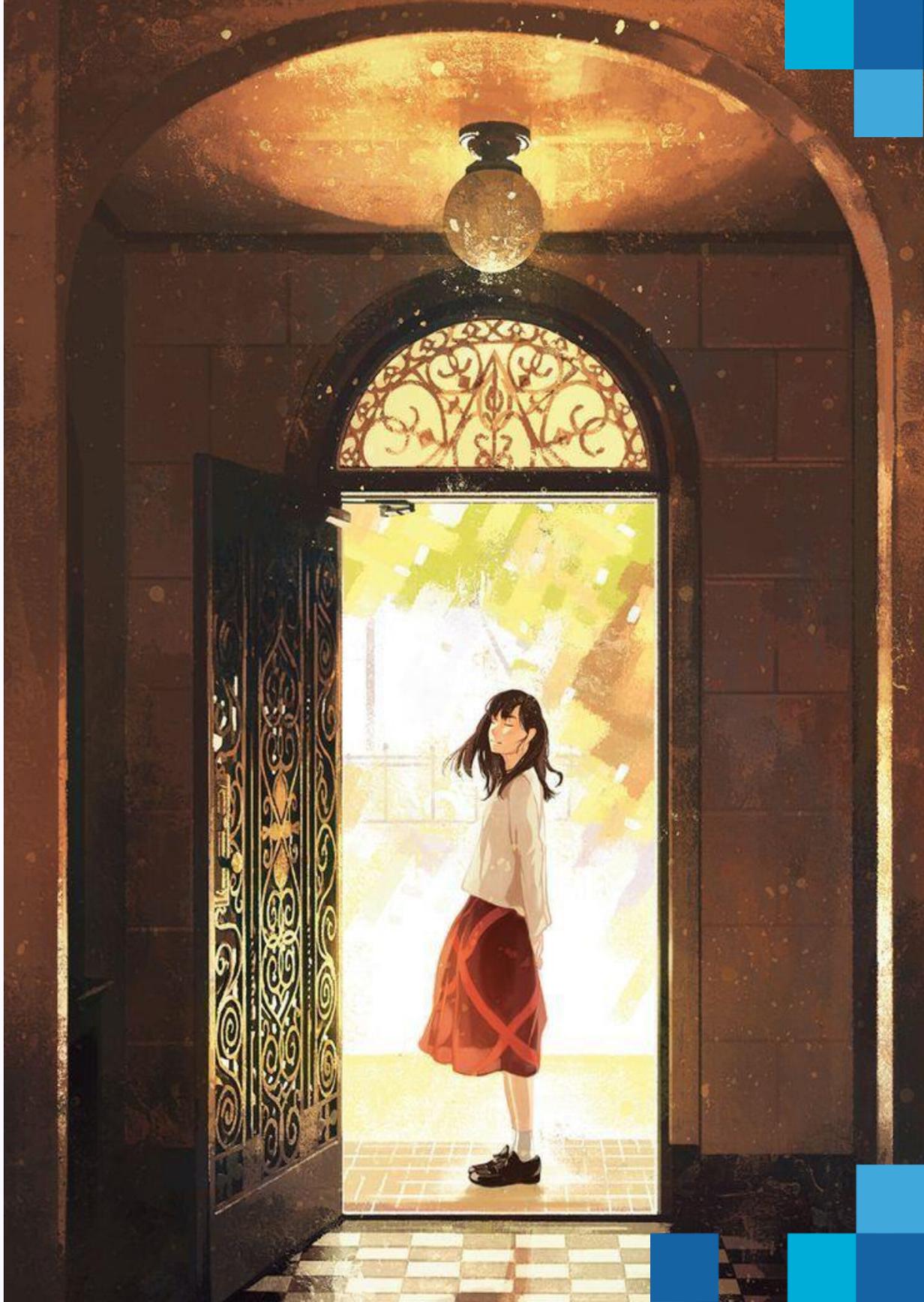
Определение
ценностей

Установка новых
целей

Развитие навыков

Формирование
позитивных
привычек

Перепрограммиро
вание
подсознания





БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ!



<https://congress-vsp.ru/xv/>