



## Начало: 10:00

- Знакомство с группой, цели посещения тренинга, организационные вопросы.
- Почему так важна самооценка, а не оценка окружающих.
  - Драйверы эволюции «выжить» и «размножиться».
  - Как происходит естественный отбор у людей.
  - Почему у тебя отберут деньги и ресурсы, которые ты не в состоянии защитить.
  - Четыре этапа формирования самооценки по Владимиру Макулову
  - Виды самооценки: Заниженная/завышенная/адекватная.
- Как оценить эффективность любого пройденного вами семинара по саморазвитию, психологии.
- Схема быстрого роста в любом деле.
- Механизм компенсации. Как внешние цели (купить/достичь) делают тебя еще более несчастным.
- Механизм прокрастинации и самосаботажа.
- Диагностика на желающих.
- Главная ошибка начинающих саморазвитие.
- Погоня за состоянием, вместо работы с негативным самоопределением.
- Разбираемся в собственных чувствах.
- Выход на негативное самоопределение.
- Проработка негативного самоопределения «я плохой».
- Самоконтроль. Постоянное напряжение как следствие желания «быть хорошим». Групповое упражнение на проработку самоконтроля.
- Телесные зажимы. Диагностика на желающих.
- Естественный механизм освобождения от стресса.
- Групповое упражнение на вибрации, дыхание и работу с голосом.
- Деньги. Почему люди притягивают бедность.
- Секс как ядро человеческого счастья