

## ПРОГРАММА ОНЛАЙН-ТРЕНИНГА

### Календарь счастливой жизни: инструменты и механизм работы для достижения своих целей

**Спикер:**

**Богданова Любовь Борисовна** - дыхательный терапевт, психолог, основатель и руководитель Международного центра изучения и практики осознанного дыхания, г. Москва

**Дата проведения:**

**12 января 2022 года  
с 18.00 до 20.00 (МСК)**

Москва 2022

## ПРАКТИЧЕСКАЯ ЗНАЧИМОСТЬ:

Интерес человека к себе, к своему "Я" издавна был предметом особого внимания. И кто знает, может быть, из этого интереса возникла сама психология как наука.

Поведение человека всегда так или иначе сочетается с его представлением о себе (образ "Я") и с тем, каким он хотел бы быть. Изучение свойств самосознания адекватности самооценок, структуры и функций "образа Я" представляет не только теоретический, но и практический интерес в связи с формированием жизненной позиции личности.

# ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ТРЕНИНГА

## Цель:

Проанализировать и проработать инструменты и механизм работы для достижения своих целей

## Для кого тренинг:

Тренинг подходит для широкого круга людей, для каждого, кто хочет, чтобы неприятностей и обид в жизни становилось все меньше, а радостных и счастливых впечатлений, состояний и результатов – все больше!

## Актуальность темы тренинга:

Январь - самое время, чтобы начать этот год с чистого листа! Позади новогодние хлопоты и суета, пришла пора создать план своей новой счастливой жизни!

Мы создадим Ваш личный Календарь счастливой жизни на 2022 год, чтобы это время запомнилось Вам как одно из самых приятных, гармоничных и благополучных

## Что необходимо приготовить к тренингу:

Блокнот и ручку

# ПРЕДСТАВЛЕНИЕ СПИКЕРА ТРЕНИНГА

## Спикер



**Богданова Любовь Борисовна**

Тел. +7 (495) 318-85-18

Тел./Whatsapp [+7 \(903\) 117-36-63](tel:+79031173663)

Email: [info@odyhanie.ru](mailto:info@odyhanie.ru)

**Богданова Любовь Борисовна** – практик осознанного дыхания с 25-летним опытом, дыхательный терапевт, психолог;

Создатель и руководитель “Международного центра изучения и практики осознанного дыхания”;

Специалист международного реестра по профессиональному стандарту GPBA с правом обучения специалистов по работе с дыханием с выдачей международного сертификата за своей подписью;

С 2016 г. организатор ежегодных международных конференций в России и русскоязычном интернете “Международный практический форум по осознанному дыханию”, на котором выступают зарубежные создатели дыхательных техник и ведущие мировые мастера дыхания с большим опытом;

Докладчик от России на международных зарубежных профессиональных дыхательных конференциях “Global Inspiration” - 2016, 2017;

Консультант Научно-исследовательской группы IBF (International Breathwork Foundation), ведущей проекты под эгидой ООН;

Автор более 30 тренингов, включая программы “учитель учителей”;

Автор книги “Вдох-выдох. Практики осознанного дыхания”;

Эксперт на центральных и региональных каналах ТВ.

# КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Продолжительность ~ 2 часа

Тайминг		
1.	Вводное слово	2 мин
2.	4 обезьяны	3 мин
3.	Что такое “счастье” и “счастливая жизнь”	5 мин
4.	Диагностика 1 вашего текущего уровня счастья “4Д”	10 мин
5.	Диагностика 2 “Полная Жизнь”. Практическая проработка 3 основных сфер жизни	15 мин
6.	Дело года, дело месяца, дело дня	5 мин
7.	Справляемся с забытыми и отложенными делами и не накапливаем их в новом году	5 мин
8.	Расходы и доходы жизненной энергии	5 мин
9.	Доходы жизненной энергии по 4Д	5 мин

# КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

## Тайминг

10.	Как находить время на радости и удовольствия. Важно или срочно? Как расставлять приоритеты	5 мин
11.	Благоприятный образ жизни: польза и удовольствие в каждом дне	15 мин
12.	Составляющие “Календаря Счастливой Жизни”	10 мин
13.	Как пользоваться “Календарем Счастливой Жизни”: - что делать 1 раз в полгода - что делать 1 раз в месяц - что делать 1 раз в неделю - что делать каждый день	10 мин
14.	Распорядок дня по “Календарю Счастливой Жизни”	5 мин
15.	Завершающая практика осознанности – ключевые мысли для успеха и благополучия в новом году	5 мин
16.	Ответы на вопросы	15 мин



## ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ

1. Очищающее дыхание.
2. 4D.
3. Полная жизнь.
4. Съесть лягушку с утра.
5. Список Расходов жизненной энергии.
6. Список Доходов жизненной энергии.
7. Дело года - дело месяца - дело недели - дело дня.
8. Удовольствие месяца - удовольствие недели - удовольствие дня.
9. Благоприятный образ жизни – планирование.
10. Практика осознанности - ключевые мысли для успешного и благополучного года.

ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ



ВЕДУЩИЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПОРТАЛ РОССИИ

Спасибо за внимание!

<https://infourok.ru/>