



Новая высота

Информация о курсе

“Новая высота”

...которую нам с вами предстоит взять! Это истинное отношение вас с самими собой.

Именно на этой Новой высоте вы осознаете, почему отношения с самим собой — это БАЗА, которая является фундаментом для всех остальных аспектов жизни, и фундамент этот должен быть несокрушимым!

Новая высота — это про любовь к себе и про любовь ко всем вокруг через себя.

Этот курс — возможность узнать и научиться применять навыки, в отношении с собой, партнером, детьми, родителями, коллегами, друзьями.

- Аудио курс.
- 7 монологов .
- 4 Практических упражнений для самостоятельной работы.
- Устранения блоков, программ. Установление новых своих отношений в определении себя и других людей.
- Продолжительность аудиокурс 195 минут (3часа; 25мин)

Курс, посвященный отношениям с самим собой, включает в себя различные аспекты и темы, которые помогут вам лучше понять и развивать ваше отношение к себе. Вот некоторые из тем включенных в курс .

Самосознание: Развитие осознанности о своих мыслях, эмоциях, потребностях и ценностях. Это помогает вам лучше понять себя и свои внутренние мотивации.

Самоуважение и самооценność: Изучение способов укрепления своей самооценки и положительного отношения к себе, преодоление негативного самооценочного мышления.

Самопринятие: Понимание и принятие себя со всеми своими сильными и слабыми сторонами, осознание, что вы достойны любви и принятия независимо от своих несовершенств.

Саморазвитие и самореализация: Постановка целей, личностный рост, развитие навыков, самодисциплина и самомотивация.

Управление эмоциями: Навыки регулирования эмоций, управление стрессом, развитие позитивных эмоций и общего благополучия.

Забота о себе: Развитие навыков заботы, физического и психологического здоровья, установление границ и умение говорить "нет" важно для своего благополучия.

Развитие самоэффективности: Повышение уверенности в своих силах, развитие навыков решения проблем, улучшение коммуникационных навыков и взаимодействие с другими людьми.

Привычки и рутины: Создание здоровых привычек и рутины, которые поддерживают ваше физическое и эмоциональное благополучие.

Поиск смысла и целей: Рефлексия о вашем месте в мире, поиск смысла жизни и определение ваших целей и стремлений.

Любовь к себе: Развитие способности давать себе любовь, заботу и сострадание, развитие навыков самосострадания.

В курсе так же есть упражнения для вашей личной работы которая поможет вам сохранить много ваших сил и денег для определения вашей новой высоты в отношениях с вами самими и других людей, программ и установок. Вам понадобится карандаш или ручка, блокнот (листы бумаги).