

Зимняя психологическая школа «ИНСАЙТ: зов к пробуждению и самореализации»

9 - 13 января 2020 г., Гомель, Беларусь.

Этот тренинг для тех, кто



хочет изменить свою жизнь и качество ее проживания;

- хочет сменить привычную рутину и однообразие на живость восприятия;
- жаждет вдохновения и озарений, а потому готов научиться их слышать и следовать им;
- хочет не только ставить цели, но и их достигать;
- хочет двигаться по своему уникальному пути самореализации;
- хочет быть более успешным и здоровым;
- хочет лучше понимать себя, слышать свои жизненные потребности и их реализовывать;
- хочет лёгкости и ощущения полноты жизни.

В программе тренинга:

- Практическое знакомство с дыхательными психотехнологиями (ребефинг, вайвейшн, холотропное дыхание, ДМД).

Все техники основаны на связном дыхании, однако дают различные состояния и

позволяют прорабатывать различные пласты психики.

- Дыхательные психотехники незаменимы для быстрого восстановления тонуса и энергетики тела, психологического благополучия, обретения свежего восприятия и творческого заряда.

- Обучение практикам телесно-ориентированной психологии, позволяющим высвободить энергию тела, освободиться от мышечных и суставных зажимов.

Перестав тратить энергию на чрезмерное напряжение, освоив новую для себя пластику тела, человек уходит от шаблонного мышления и от шаблонных способов поведения.

Вы сможете на своем примере оценить, как жизнь в более свободном и гибком теле отличается от жизни в теле, зажатом перенапряжениями.

- Активные медитации, специальные релаксационные техники.
- Использование направленных визуализаций для изучения психологической карты реальности.

- Лекционная работа:

изучение процессов связного дыхания и расширенных состояний сознания на уровнях физиологии, психофизиологии, психологии.

Базовый профессиональный тренинг «Инсайт» был сформирован еще в 90-е годы XX века, в этом году - его 30-летие.

Тренинг будет проходить в санатории в 40 км от Гомеля.

Стоимость участия в тренинге - 250\$.

студенты, магистранты, аспиранты очных отделений, пенсионеры - 150\$

Стоимость проживания и питания за 5 дней тренинга:

для граждан Беларуси - 215 бел.р.

для граждан России и зарубежья - 235 бел.р. (примерно 7500 рос. рублей.)

Дополнительную информацию можно уточнить у организатора:

pavlova.iulia@gmail.com ☎ ☎ +375 29 3922848 Юлия

[Группа в ВКонтакте](#)

[Мероприятие на Facebook](#)

"Если ситуация не предполагает благоприятных возможностей для самореализации, человек должен принять внутреннее решение не зависеть от ситуации и реализовывать свою судьбу своими руками по своему желанию. Есть люди, которые сделали сами себя и сделали свою судьбу сами. Как бы то ни было, всегда есть люди, которые вам помогают в реализации, люди–ориентиры в вашей реализации, принимающие вас люди, пусть даже без понимания."

В.В. Козлов. Гомель, 2014г.

"Раскрывать свою потенцию, свои способности, с одной стороны, в витальном, энергетическом отношении достаточно трудно, потому что ожидания уже структурированы в обществе. Любая подструктура личности закреплена еще и в обществе, а общество очень ригидно. Человеку достаточно легко живется с тем, с чем он адаптирован. Будь это алкоголик, директор завода, академик или крестьянин. Эго является, по большому счету, способом адаптации к обществу. Эго – это инструмент. Люди, которые или спонтанно, или при помощи каких-то специальных техник, тренингов и т.д., соприкасаются со своими возможностями, как правило, раскрывают Я-потенциальное.

Первичный путь трансформации – это движение к потенциальному Я. Пока мы движемся к потенциальному Я, сама трансформация не встречает как внутреннего, так и внешнего сопротивления. Из точки внутренней самооценки происходящие изменения ожидаемы и личность как бы интуитивно догадывалась об этих своих возможностях. С точки зрения социума, такое движение тоже ожидаемо и не находится в противоречии, так как социум сам заинтересован в активном преодолении личности. Социум живет за счет самопроявления Я. Энергия высвободившегося потенциального Я является питательной средой для социума. Когда человек начинает свое путешествие в Я-потенциальное, он узнает свои не раскрытые способности. Прорыв может осуществиться в любую сферу: материальную, социальную, духовную...

На первых порах Я-потенциальное шокирует саму личность и шокирует окружение. Но социум заинтересован в том, чтобы личность в социуме давала больше энергии. И в силу того, что раскрываются возможности человека и он начинает выбрасывать огромное количество энергии в социум, социум приветствует это. Когда личность достигает Я-потенциального, она достигает самоактуализации и реализации. Это может быть психодуховный путь, материальный путь, путь социальных игр. Когда человек начинает реализовываться, он находит новое пространство, где он не только сам деятельностно проявляется, но и получает положительное подкрепление в виде славы, карьеры, духовных почестей или каких-то материальных ценностей, а иногда все в сочетании. Когда человек достигает своей потенции, критерием достижения Я-потенциального является «ощущение невыносимой легкости жизни». Точка реализации отличается тем,

что все, что хочешь, еще не успев подумать, получаешь."

В.В. Козлов, "Психология кризиса". 2012г.