

МЫСЛИНГ

«Лучшая Life»



НЕПРИЯТНЫЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ

Случайность

или

Закономерность?

Что **мешает**

ДОСТИЧЬ ЖЕЛАЕМОГО?

неприятные

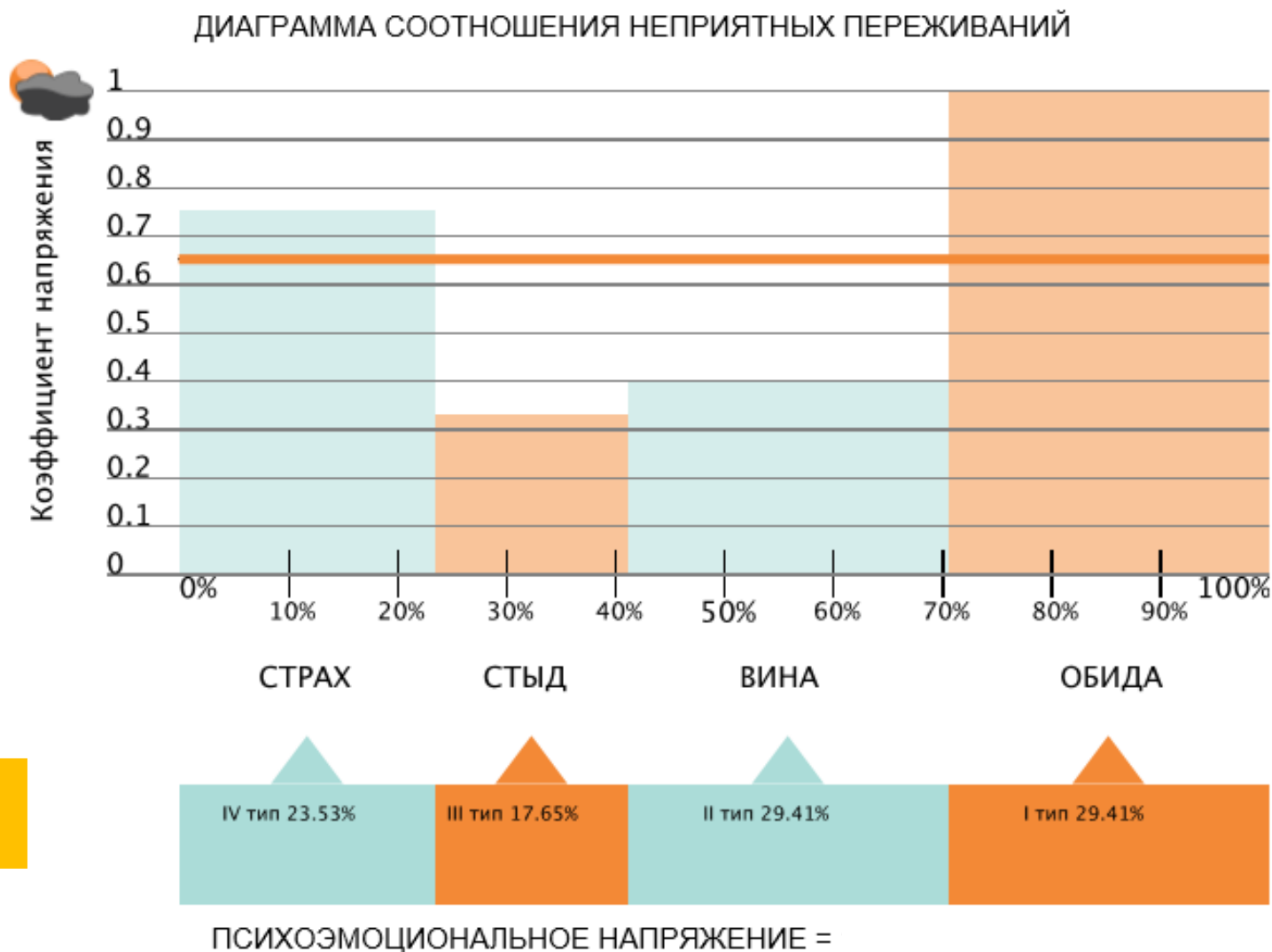
ПЕРЕЖИВАНИЯ





ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ
НАПРЯЖЕНИЕ

Уровень напряжения вы узнали на сайте **Darvin-da.ru**



Больше >10 это серьезное

отклонение от нормы

Сколько у вас?

ЧТО такое

ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ
НАПРЯЖЕНИЕ?

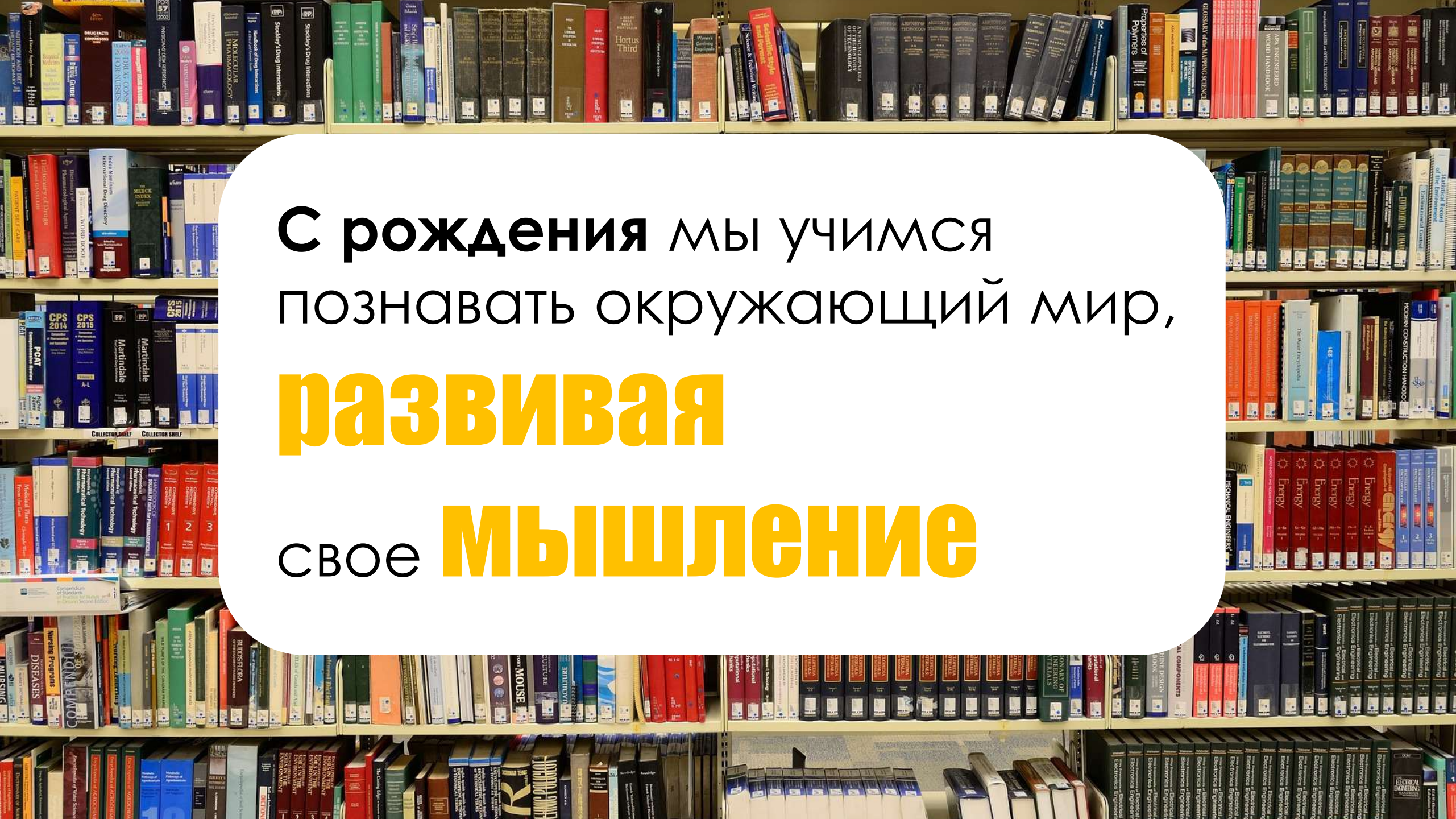


Это состояние,
возникшее в
конфликтной
ситуации, в которой

ОТСУТСТВУЕТ

ВОЗМОЖНОСТЬ
удовлетворить
потребность

КАК ВОЗНИКЛО
ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ
НАПРЯЖЕНИЕ?



С рождения мы учимся
познавать окружающий мир,
развивая
свое **мышление**

Содержание мышления

– знания начинают
формироваться с детства





окружение определяет наши
свойства мышления

Приобретенные свойства мышления
бывают

ПОЛЕЗНЫМИ и **ОПАСНЫМИ**





Полезные свойства мышления
формируют **полезные навыки**



Достижение
ПОЛЕЗНОГО
результата



Опасные свойства мышления
формируют **психоэмоциональное
напряжение** – неприятные переживания



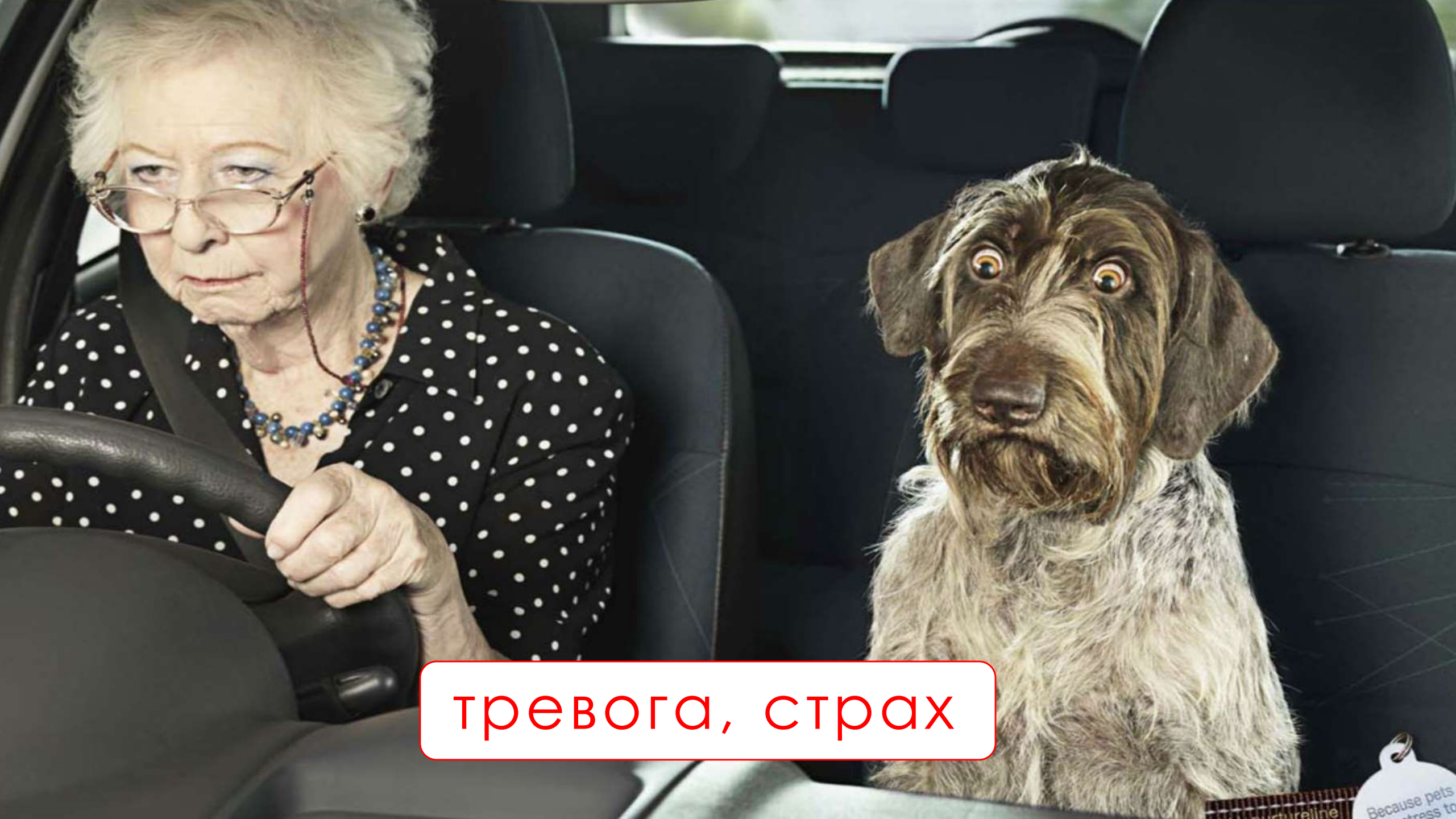
Результат

ПЕРЕНАПРЯЖЕНИЯ



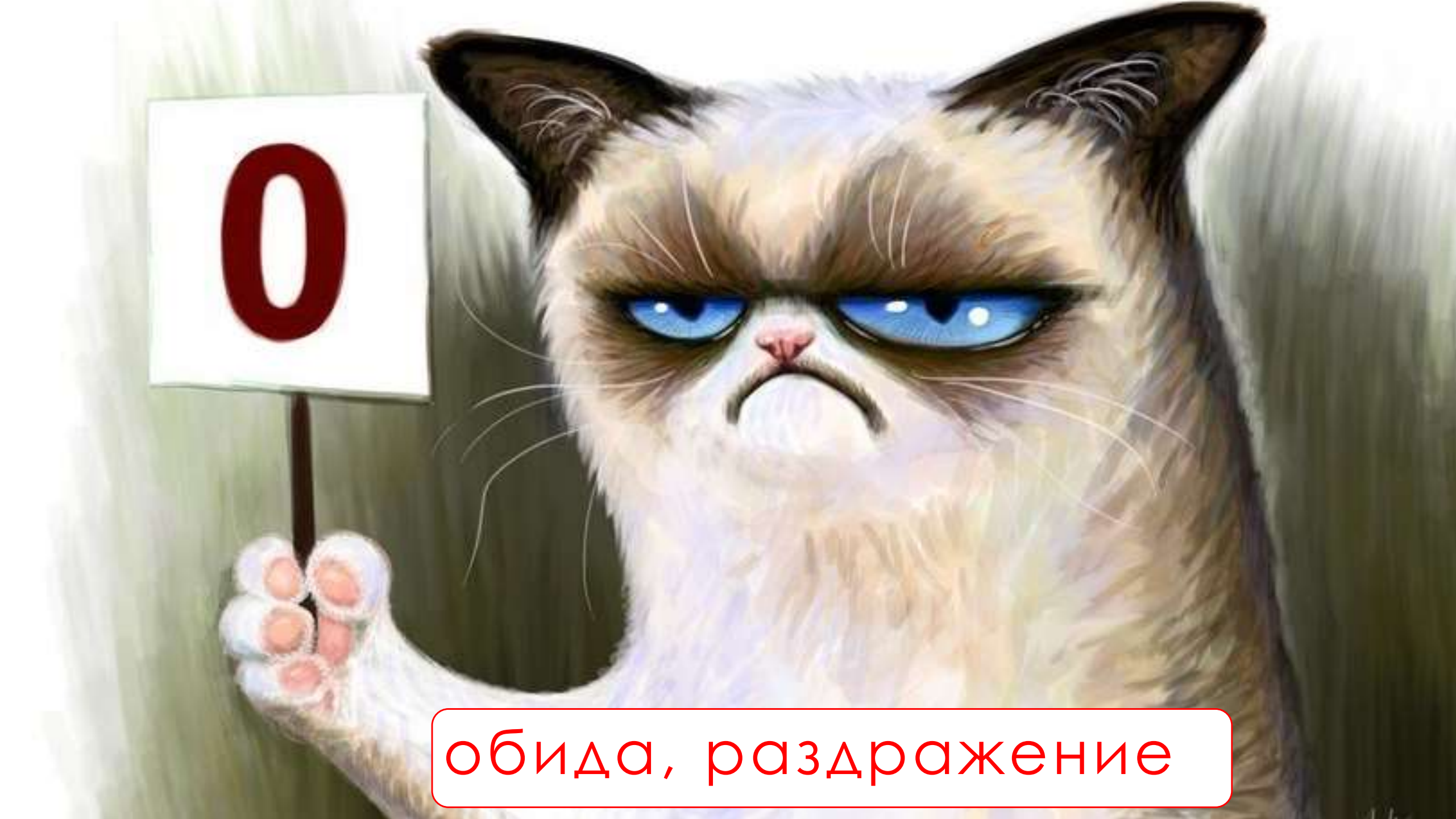


Неприятные переживания:



тревога, страх

Because pets
stress to



обида, раздражение

НЕДОВОЛЬСТВО СОБОЙ



Ожидание



Реальность



Зависимости



Боль, болезни и даже неизлечимые

РЕШЕНИЕ есть



Зная закономерности
формирования НАВЫКОВ, ОТ НИХ
МОЖНО ОТУЧИТЬСЯ

На привычку есть

ОТВЫЧКА

(Народная мудрость)



От переживаний
следует

отучиться =)

1

Причину ухудшения состояния
вы уже выявили **Darvin-da.ru**

*больше 10 серьезное отклонение от нормы

2

Следует **избавиться** от причины,
Восстановить **саморегуляцию** –
нормальную работу организма

А хотите, величина вашего
напряжения будет, например,
в 2 раза меньше?

а в 3 раза?



Некоторым
удается

СНИЗИТЬ

уровень
напряжения

в 15 раз



1

Причину ухудшения состояния вы узнали **Darvin-da.ru**

2

Следует **избавиться** от выявленной причины,
Восстановить **саморегуляцию** - нормальную работу организма

Достижения спортсменов,
которые **отучились** от
неприятных переживаний

Василий Мосин

российский стрелок





Евгений Гараничев

российский
биатлонист



Роман Седых

российский
армрестлер

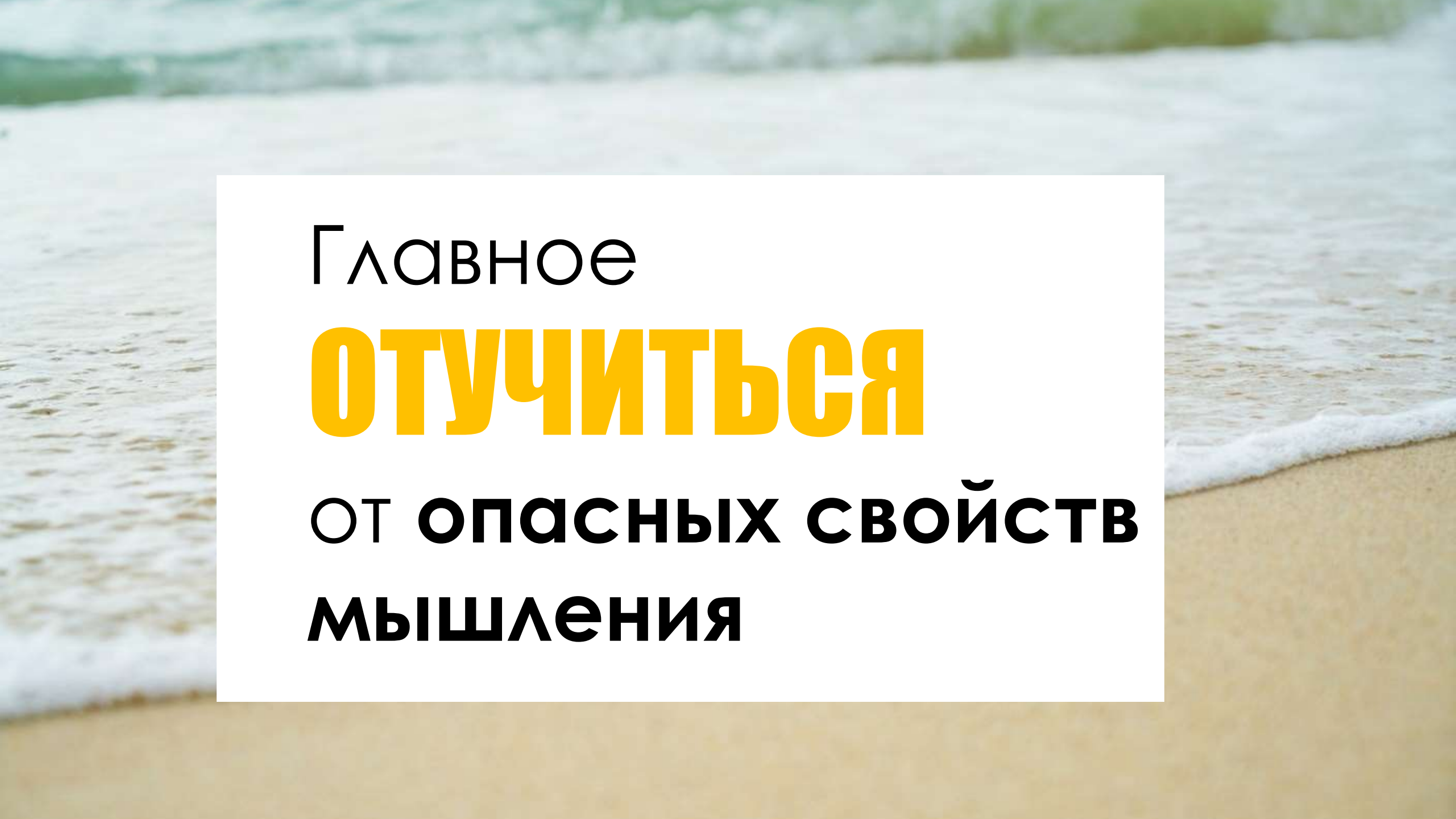
Подведем
ИТОГ



Каждый имеет

ВСЁ для

ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛИ



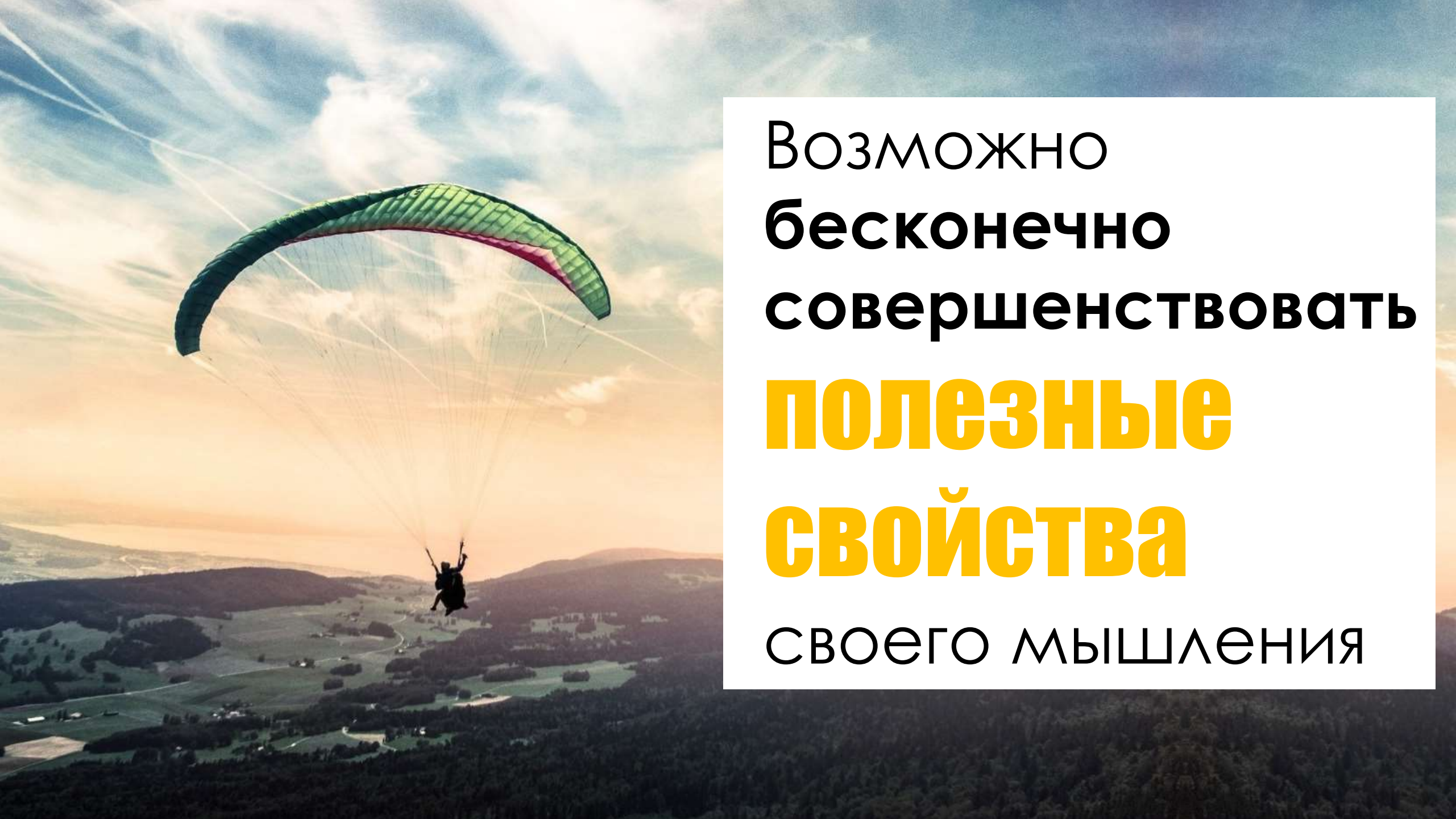
Главное

ОТУЧИТЬСЯ

**ОТ ОПАСНЫХ СВОЙСТВ
МЫШЛЕНИЯ**



И научиться **МЫСЛИТЬ**
ТОЛЬКО С ПОЛЬЗОЙ

A person is paragliding over a valley at sunset. The parachute is green and pink. The sky is orange and blue. The valley below is green and hilly.

Возможно
бесконечно
совершенствовать
ПОЛЕЗНЫЕ
СВОЙСТВА
СВОЕГО МЫШЛЕНИЯ

УСПЕХА

В ДОСТИЖЕНИИ

ПОЛЕЗНЫХ

результатов!

P.S. РЕКОМЕНДАЦИИ

1

Darvin-da.ru

причину вы узнали

2

Восстановить норму- запишитесь на

МЫСЛИНГ **«Лучшая Life»**

**Обратная связь:
Остались вопросы?**

www.l-life.ru

МЫСЛИНГ

«Лучшая Life»

т. 8 925 708-48-35

