

На самом деле я на пределе
Смертельный номер, но тут дрожь в теле...

В 2021 году героиня мультфильма "Энканто" жёстко триггернула многих.

Мода на силу, многозадачность, успешный успех и стальные яйца взяла людей в такие тиски, что мы забыли, как это - дышать полной грудью.

В боевиках герои попадают в перестрелки, кубарем несутся с лестниц, мчатся с гор. И вот лежит Рэмбо в овраге. Удивительно, что вообще дышит.

И кто-то обязательно да спросит:
— Are U okay, Jonny?

И он бодренько:
— Good! 🙌

"А мог ли Геракл сказать: "Подвиги мне надоели"?

Доводилось ли вам говорить "Всё гуд!", собирая себя по кусочкам? Было ли желание кричать "Мне надоели ваши ебанные подвиги"?

Я это проходила.
И это зовётся выгоранием.

В целом, есть два подхода к жизни:

№1 Через «надо», «должна» и «соответствуй»

№2 Через истинные желания и раскрытие собственного потенциала

Угадаешь, какой приводит к выгоранию и, как следствие, к депрессии?

Выгорание может быть разных видов:

- Эмоциональное
- Физическое
- Поведенческое

Основные признаки:

- Психическое и физическое истощение. Когда ничего не хочется, встал и уже устал. Тревога, страх, апатия
- Деперсонализация. Равнодушие, отсутствие эмоций, бестактность. Восприятие людей вокруг себя как объектов, а не субъектов
- Потеря смысла и уныние. Когда всё кажется бесполезным, и вы задаётесь вопросами: мой труд, усилия и результаты кому-то нужны?

Все стадии прогрессируют, если ты не принимаешь меры.

Привет, депрессия!

Рассказать подробнее о том, что с этим делать?

Дыхание маткой?

Между вдохом и выдохом есть пауза. Эта пауза называется "момент здесь и сейчас".

Дыхание — главный инструмент в любых практиках.

Есть такое понятие как женское дыхание/расслабленное дыхание.

В нас, женщинах, есть "плохая" и "хорошая" сторона — светлая и темная. И если в контексте сексуальности на это смотреть, в контексте практик, выделяются две стороны женщины — сторона Венеры и сторона Луны.

Луна символизирует женское взрослое начало. Она про мудрость, про зрелую женственность, мягкость, глубину. И основной центр Луны — это наше сердце.

Венера олицетворяет низшее начало. Это наше стремление к роскоши, наше удовольствие, сексуальность, игривость, кокетливость, а ещё творчество, артистизм.

Венера расцветает во время подросткового возраста. Вспомните, в этот период наверняка хотели красную помаду, короткую юбку. И эту часть в нас обычно подавляют.

Но я хочу поговорить про Лунное состояние.
К нему ведут три ключа:

▫Замедление.

Когда мы делаем какие-то медленные движения, когда дыхание ровное через живот, когда мы убираем суету и резкость.

▫Расслабление.

Расслабление всего тела. Глубокий вдох через нос и выдох со звуком "ха".

▫Прикосновения.

Когда ты замечаешь, что прикасается к себе — какие ткани, материалы.

Даосские практики, тантрические практики — все основаны на дыхании и прикосновении. И это можно постичь только через познание своего Лунного состояния.

Тема: Это всё мне? А за что?

Просто так!

Второй день бесплатного интенсива перед тренингом позад.

И ваша обратная связь бесценна — «Это все мне?»

А почему бы и да!

Конечно, многие привыкли, что всё на просторах интернета одновременно для них и всех. Что вся информация одновременно эффективна и бесполезна.

Что все бесплатное интересно и обесцененно.

А тут два дня бесплатной и ~~100~~ нужной и применимой информации.

И все это тебе.

Запись по ссылке:

ССЫЛКА

А ещё тебе просьба, требование, рекомендация —

Отъ@бись от себя!

Не навешивай на себя ярлыки
Не сравнивай себя с другими
Не обесценивай себя
Не бойся быть собой
Не топи себя в работе и достигаторстве

Не упускай свою возможность!

Первый в мире игровой тренинг ПРО ТЕБЯ, который смывает страхи и приводит к нужному результату стартует уже 21 августа 🔥

- 🎮 Месяц игры Лиля
- 🎮 Живые эфиры с моими авторскими техниками
- 🎮 Практика в мини-группах
- 🎮 Распределение по факультетам

Тебе не нужно быть с достигаторами, если твой основной фокус — семья.
Тебе не обязательно понимать молодых мамочек, если твоя цель — карьера.

Тебе нужно понимать только себя.

И тренинг «Отъ@ебись от себя» — твой помощник в этом вопросе.

Это все тебе:

КНОПКА

Дисциплина — спасение или проклятье?

Все есть яд, и все есть лекарство.

Люди, любящие расслабленный образ жизни, мечтают о проявленности и результатах в лёгкости и без дисциплины. И никогда к ним не приходят.

Люди, которые загоняют себя
дом-работа-деньги-успех-рост-развитие-дом-работа, живут в том количестве и качестве дисциплины, которое становится гиперконтролем. И задыхаются в этих тесных стенах.

Дисциплина — это спасение. Но! Если идти к ней из любви.

🧠 Клетка 14 в Игре говорит нам о той самой любви, ради которой мы можем совершить невозможное:

Построить отношения с любящим партнером.
Заработать денег легко, реализуя свои таланты.

Дисциплина — это спасение для "баб с яйцами", которым нужно научиться расслабляться.

Дисциплина — это спасение для женщин, которые не могут собрать себя в кучу.

Дисциплина происходит из любви.
А какая она, эта любовь, мы узнаем

21 августа на тренинге

Я задыхаюсь от нежности...

Мы ежедневно испытываем кучу разных эмоций, которые отражаются в теле.

Замираем от восторга
Задыхаемся от страха (или нежности))
Волнуемся из-за высоты

Наши эмоции неразрывно связаны с телом ⚡

Тело более материальное, твердое, оно не меняется легко и быстро, как пластилин. Все наши страхи, все наши блоки, вся наша боль, как самые сильные эмоции для психики, отражаются в нём.

С самого момента прохождения родовых путей до самой смерти, тело, словно ящик Пандоры, хранит в себе печати всех страхов и блоков.

Ты заходишь в спортзал, видишь качка. У него день ног, но лицо тоже напряжено. Хотя лицевыми мышцами он ничего не качает 🙄

Поэтому же нам сложно выйти на сцену, проявляться?
Помнишь, как сдавливают горло? Как меняется тембр? Твоё тело реагирует на твои страхи.

И с эти можно работать.

Впереди ретрит «_____!» 🔥
Практики на нём могут изменить тебя,
научить подчинять себе психику, эмоции, тело.

И одна из них — ребёфинг.

Она прошла множество трансформаций разных авторов и разного видения.

В той версии, в которой провожу его я, это практика перерождения.
И это раз и навсегда !

Твоя психика осознает, откуда появились все блоки, а твоё тело их отпускает. По итогу Ребёфинга женщина начинает активнее и масштабнее пропускать через себя женскую энергию, потому что её тело расслаблено.

И это основная задача для работы с глубокими психическими процессами.

Как ты чувствуешь свое тело?
Можешь назвать место, где есть блоки? 🤔

ТЕМА: ЧТО ДЕЛАТЬ В ИЮЛЕ НА ОГОРОДЕ?

Казалось бы, всё понятно: продолжать растить то, что взошло. Наверно полоть, травить жуков, сыпать всякую химию... И ещё желательно уставать так, чтобы обещать себе бросить огород и залить всё асфальтом.

А если у растений начнутся болезни, то и вовсе отчаяться 🤔

И паниковать.

У наших клуберов планы совсем другие:

- Получать максимум удовольствия от работы в саду и огороде;
- Консультироваться напрямую с дипломированными агрономами;

- Общаться с единомышленниками;
- Следовать четким инструкциям.

🌸 Клуб садоводов. ИЮЛЬ: Уход и защита + сбор раннего урожая

Благодаря клубу можно не бояться вредителей и болезней. Ведь спросить о них можно в специальном чате со специалистами. А в уроках мы расскажем о том, как с опасностью бороться.

Например, в июле мы вместе готовимся к фитофторе. Поговорим о схеме профилактических обработок.

Вы узнаете больше о подкормке овощных и плодовых культур, как продлить сбор урожая и использовать площадь своего огорода на все 100%.

Получите чек-лист работ в саду и огороде на месяц.

Клуб поможет сформировать рациональное мышление органического садовода. Научиться жить в гармонии с природой и окружающим миром.

До наступления ИЮЛЯ осталось меньше суток! ⚡

Проведите этот месяц с пользой для вашего огорода.

Кстати, в конце каждого месяца мы дарим ценные подарки, которые будем разыгрывать между активными участниками.

🔥 Стоимость одного месяца — всего от 3550 руб. 🔥

Чтобы узнать подробнее и присоединиться, нажмите кнопку ниже:

КНОПКА

Если у вас есть вопросы, наша служба заботы на них подробно ответит:

КНОПКА

Стартуем ЗАВТРА! До скорых встреч!

💬 Единственная красота, которую я знаю, — это здоровье

Г. Гейне

Здравствуйте! Рада, что вы присоединились к участникам бесплатного семинара

● "Пестициды: польза и вред"!

За 1,5 часа вы узнаете, как вырастить здоровые продукты для себя и своей семьи.

Поставьте напоминание или запишите в ежедневник:

 Семинар {{DATE}} в {{TIME}} Мск.

Но я тоже обещаю прислать оповещение 😊

С нетерпением жду встречи, потому что находиться в окружении людей, которые дорожат самым главным, — важно и ценно для меня.

Нужно ли подготовиться?

▫ Главное — выделить 1,5-2 часа. Лучше рассчитывать с запасом, чтобы до семинара подготовить комфортное место, стакан воды или чай, а после — поделиться своими выводами или спокойно записать их в блокнот.

▫ На время семинара попросите близких не беспокоить вас и выключите уведомления на телефоне.

▫ Подготовьте блокнот и ручку, если захотите сделать конспект.

▫ Проверьте стабильность интернета, качество звука/видео.

▫ Будьте в бодром расположении духа 😊 Это тоже важно.

До встречи!

P.S. А пока вы можете познакомиться чуть ближе со мной и идеями Школы органического земледелия

Телеграм-канал 👉 http://t.me/svetlana_zolotareva_agroblog

Группа во Вконтакте 👉 https://vk.com/organicschool_online

С теплом, Светлана Золотарёва.

Вы беременны? Результат за 2 часа

Беременность для женщины – всегда волнительный и важный этап. Медицинский центр  «АРМЕД» стремится сделать этот период счастливым и комфортным для вас.

Хорионический гонадотропин человека или ХГЧ называют «гормоном беременности». Привычные экспресс-тесты, будь то электронные или тест-полоски, определяют наступление беременности по наличию гормона в

моче. Но анализ крови эффективнее — он позволяет получить точный результат на еще более ранних сроках. Кроме того, анализ крови даёт не только качественный, но и количественный результат — точную концентрацию гормона.

В центре «АРМЕД» можно выполнить экспресс-тест и получить результат уже через два часа **!**

Служба гинекологии центра оснащена полным спектром услуг для комплексного обследования женского здоровья: приемы врачей, УЗИ (в том числе по беременности на любом сроке), анализ крови на ХГЧ, кольпоскопия, радиоволновая терапия, удаление доброкачественных новообразований.

Ведут приемы врачи со стажем более 20 лет.

Узнать подробнее можно:

👉 в директе

📞 по номеру +7 (862) 254-55-55

— Вы любите весну? — У меня на неё аллергия 🌻

Знакомо? Первое цветение или летний тополиный пух кому-то приносят радость, а кому-то — проявления аллергии.

Приблизительно каждый 4-5-й человек хотя бы раз в жизни сталкивался с проявлениями аллергии.

📌 Аллергия - это повышенная или извращенная чувствительность организма к какому-либо аллергену.

Аллергенами могут быть:

- Домашняя и библиотечная пыль;
- Пыльца цветущих растений;
- Пищевые добавки и продукты питания;
- Лекарственные препараты;
- Шерсть домашних животных;
- Плесневые грибы;
- Паразиты;
- Бытовая химия;
- Бактерии, вирусы.

Главное правило снижения аллергической заболеваемости — меры её профилактики.

Профессионализм, компетентность и большой опыт специалистов центра  «АРМЕД», а также современное диагностическое оборудование помогут поставить точный диагноз и назначить эффективное лечение.

С чего же начать?

15.05-15.06.2023 в медицинском центре «АРМЕД»

 действует скидка 10%

на первичный прием врача-аллерголога.

Узнать подробнее и записаться можно:

 в директе

→  по номеру +7 (862) 254-55-55

Мы работаем, чтобы вы были здоровы!

Гарантийный талон

 Выдаётся моему клиенту и партнёру, с которым мы вместе запустим новый продукт, ____имя____фамилия____. Гарантирую, что запуск принесёт 1 000 000 (один миллион) рублей...

Я понимаю, что многие из вас мечтают о таком вот письменном обязательстве. Особенно сейчас, когда идёт тренд на золотые горы (которые на деле оказываются разочарованием и рассрочками, платежи за которые горами почему-то не принимают ).

Многие заказчики очень хотят получить гарантии на твердые результаты. Ой, да что там многие — все!

Будь то эксперт, владелец онлайн-школы, человек, который решил монетизировать своё хобби. И это понятно, ведь все они вкладывают средства,

Но только есть лишь одна гарантия, которую могу дать безоговорочно — то, что я качественно выполняю свою работу.

Если бы я выдавала талон, там были бы ещё пункты:

- Доносить реальный ход работы;
- Обозначать реальные результаты;
- Не запрашивать того, что не нужно;
- Не сливать бюджет;
- Адекватно работать.

Но давать гарантии — это быть уверенным, что ты можешь влиять на ВСЕ процессы.

А это не так. Ведь совместная работа — это парный танец 😊

Вы в этом танце гарантируете выполнять всё необходимое со своей стороны?)

Lead Magnet (лид-магнит),
Tripwire (трипваэр),
Core Product (основной продукт),
Profit maximize (максимизаторы прибыли),
Return Path (тропинка возврата).

Если вы дочитали до этой строчки, вы уже герой. Сейчас я добавлю ещё одно страшное словосочетание а потом расскажу, что это и зачем я посвящаю каким-то терминам целый пост.

▫ Продуктовая линейка.

Страшно?

На самом деле это приятное понятие, которое делает вашу работу эффективнее. К слову, в одном из закрепленных постов мы затрагивали эту тему.

Вы — тренер 💪

У вас есть индивидуальные тренировки и дорогой продукт, который вы хотите запустить — курс по похудению для молодых мамочек.

Что может быть прекраснее, правда?)

Ну, например, охватить гораздо больше целевой аудитории. Больше 2/3 ваших подписчиков просто не могут купить дорогой курс, а личные занятия им не подходят.

Ещё вариант: дело не в деньгах, а в недоверии курсам. Хочу познакомиться с вашим подходом, но не готова за знакомство отдавать 50 тысяч.

Варианта два:

1. Забить 🙄
2. Помочь, создав продукт для них. Такой, который можно пощупать и не обжечься.

Я не помогу в первом, но точно знаю, что нужно делать во втором.

Представьте торт 🍰

Условно, мы вместе готовим дегустационный сет, который позволяет попробовать продукт. Маленький бенто-тортик. Торт из четвертинок разных вкусов. Торт для тех, кто на ПП. Большой свадебный торт.

Каждый найдет то, что актуально ему.

Так вот я помогаю подобрать идеальные "рецепты" и "формы", чтобы вся ваша целевая аудитория могла получить желаемое.

Коллекционер предательств

По своей натуре я человек, который всегда был очень открыт. В детстве и юности я доверял людям и верил во всё, что мне говорят.

С течением времени в разных ситуациях я обжигался. Каждая раз учился подвергать сомнению слова и лучше разбираться в окружающих.

Знаете, я даже не побоюсь назвать себя коллекционером предательств.

Когда-то человек, который просто попросил меня постоять рядом, когда он разбирался со своим старым знакомым, в полиции обвинил в этих разборках меня. Это было абсурдным, но сделало на какой-то период мою жизнь ужасом.

Тогда я закрылся от людей на какой-то период ❌

Прошло всего лет пять и человек, которого я называл другом, попросил меня помочь ему финансово. Я дал крупную сумму денег в долг на два месяца. К концу этого периода он написал мне сообщение, по которому было ясно: возвращать деньги он не собирался.

В тот момент я подумал о людях в моём окружении. Ведь я испытываю к другим друзьям тоже самое, отношусь так же, как относился к этому человеку до его сообщения. Это значит, что они могут поступить со мной так же!?

Мне хватило побыть в этом состоянии полдня, чтобы понять дальнейший план действий и продолжить заниматься своими делами.

Спустя несколько лет меня снова предают. Человек, которому я помог раскрыть свой потенциал, для которого стал проводником в другой мир, называл это "выбором себя".

В такие моменты думаешь: может стоит закрыться от мира, перестать доверять людям, не подпускать? Ограничить круг близких людей, чтобы больше никто не мог в него попасть.

Но жизненный опыт показывает, что каждого из людей, предавших меня, сильно наказывала "судьба". На деле же это не судьба, не карма, не вселенная, а следствие их решений и действий.

Поэтому пока я продолжаю наблюдать за их испорченными жизнями и открываться новым, другим, людям.

Как мы потеряли 10 млн при покупке квартиры

Такое возможно, только если ты риэлтор-новичок?

У меня огромный опыт. Я в сфере недвижимости с 18-ти лет. Звёзды здесь продают в месяц 6-7 квартир. Я же вышел на результат более 10 и держал его несколько лет. Сейчас у меня успешное агентство, Академия риэлторов....

...Но мы всё равно оказались в такой ситуации ⚡

Мы, в том числе, занимаемся срочным выкупом для инвестиционного направления. С таким объектом начали работу и в этот раз:

Рыночная стоимость квартиры - от 16 млн рублей.
Купить можем всего за 10 млн рублей.

💰 Хорошая доходность, типичная для нас задача.

Квартира была куплена около 10 лет назад супругом. Год назад мужчина скончался. Два сына оказались от наследства, поэтому все права на квартиру принадлежат вдове.

В целом, чтобы купить жильё на вторичке, многого не надо - несколько справок, договор. Но мы всегда идём дальше.

Мы проверили детально **!** историю владения. Убедились, что владелица не состоит на учете. Решили провести сделку нотариально, чтобы заверить дееспособность продавца.

Всё было идеально.

Через пять дней на сделке женщина поделилась, что хочет купить квартиру одному из сыновей. Звонить детям и уточнять что-то она отказалась.

С точки зрения закона, мы проверили всё и даже больше.

Договор купле-продажи подписан.
Ни одного намёка, что что-то идёт не так.

После получения права собственности мы опубликовали объявление о продаже.

И тут поступил звонок, после которого всё начало разворачиваться на 180°


Наш коллега, агент, сказал, что занимается продажей объекта эксклюзивно и просит снять объявление. Его клиент - сын собственницы - может это подтвердить.

Позже сын связался с нами, сказав, что сделки не может быть - ведь он единственный собственник квартиры.

! И мы либо мошенники, либо что-то перепутали.

Мы связались с агентом продавца. Она вместе с клиенткой ехала в банк. Мы тут же предложили собрать всех вместе.

Но ни мама, ни сын не приехали.

Вечером мы снова позвонили женщине. И её слова я запомню навсегда...

 "Всё, что я вам говорила - неправда.
Меня вынудили продать квартиру.
Заявление в прокуратуру уже подано"

Как считаете, что было дальше?

До 2022 г.

Коучинг

Учусь у лучших 

Один из важных этапов развития – выбор качественных обучений, подбор надежных наставников, работа с хорошими специалистами.

Я опираюсь на это как в собственном развитии, так и в работе с клиентами
! Поэтому процесс повышения квалификации не останавливаю.
Как мы все знаем, не предела совершенству)

Для того чтобы стать профессионалом, нужно подробно изучать все тонкости профессии и тренироваться. Этого можно достичь, получив специальное образование.

 Про обучение ICF я вам уже немного рассказывала.

Россия уже начала работать в соответствии с принятыми в мире стандартами и критериями качества.

Сертификат Международной Федерации Коучинга (ICF) является признанным «золотым стандартом» в мире коучинга ⚡

 Сейчас в моей работе появилась новая ветвь – бизнес-коучинг.

У меня есть опыт ведения бизнеса, результаты в коучинге, что само по себе позволяет успешно работать с предпринимателями.

Но, и на своем опыте, и на опыте клиентов, я понимаю, что грамотное вложение средств, сил и времени, позволяет получить невероятные результаты.

 И курс «Бизнес коучинг предпринимателей» - вложение не только в моё развитие, но и в ваши результаты, а это – главное в моей работе **!**

Курс создал и ведет коуч МСС ICF, преподаватель Академии 5 Призм, ТОП-5 коучей России Юрий Мурадян @yura.muradyan

Все программы Академии 5 Призм имеют международную аккредитацию. Результатом обучения станут незаменимые знания, практический опыт и международный сертификат, подтверждённый в 154 странах мира.

Иногда ваш результат – это следствие тысяч ваших ошибок.
Работа с профессионалами же – это возможность избежать тысяч чужих ошибок.

Сейчас я на стадии обучения бизнес-коучингу для предпринимателей.
За плечами 12 лет руководства во #всеинструментыру
и результаты 60 клиентов.

Стоимость коуч-сопровождения для предпринимателей на текущий момент
минимальна !

Цена значительно вырастет в ближайшее время.

Запишитесь в директ
или по ссылке в шапке профиля



Бизнес-коучинг ⚡

Друзья, у меня для вас прекрасная новость 🔥 Новое направление моей
работы – коучинг для предпринимателей – набирает обороты !

Расскажу подробнее о том, что такое бизнес-коучинг:

📌 Это программа для предпринимателей. Основное направление -
увеличение и достижение финансовой цели.

Вы ставите финансовую цель, и я сопровождаю вас к результату в течение
трёх месяцев.

📌 Как идет работа:

- ▲ Диагностика бизнеса – 3-4 сессии, на основании которых я выявляю ограничивающие убеждения, устройство бизнеса и его слабые моменты.
- ▲ Трекинг, в котором мы фиксируем все договоренности, обратную связь. Согласовываем план и идём в коучинг.
- ▲ Коучинг – прорабатываем убеждения и страхи, ведем работу по бизнес-запросам, исходя из диагностики.

В среднем, для достижения целей необходимо 10 встреч. Число может
меняться, в зависимости от результатов диагностики. Работа идёт каждую
неделю в течение 3 месяцев.

📌 Что вы получаете:

- Амбициозную финансовую цель, возможность пробить финансовый потолок
- Выстроенный бизнес, возможность быть собственником бизнеса (выйти из роли предпринимателя, перестать тянуть всё на себе, заняться глобальным развитием и масштабированием)

- Грамотное делегирование
- Изменение мышления

Стоимость сопровождения на текущий момент минимальна ! Цена значительно вырастет в ближайшее время.

Запись на коуч-сессию в директ
или по ссылке в шапке профиля
@

Мастермайнд

С огоньком! 🔥

Так я предпочитаю делать в жизни всё. На драйве, ответственно, качественно. Так же прошли вчера бесплатный мастер-класс и торжественное открытие продаж на

🔥 ТРЕТИЙ ПОТОК КУРСА «__»! 🔥

Е-е-е-е! 🤪

Мои поздравления и благодарности всем, кто участвовал. Более 80 человек в эфире (При том, что мест уже осталось меньше 50 на трёх тарифах)!

И как много оказалось участников из других часовых поясов. По многочисленным просьбам запись мастер-класса будет доступна сутки по ссылке в шапке профиля.

⚡ А теперь к самому главному.

Скидки сгорят через 8 часов ! !

Оставьте предоплату 1000 рублей и забронируйте себе место на курсе по лучшей цене.

📌 Вам нужен курс "__" если:

- ✓ Клиентов много, а доход не устраивает и не растёт
- ✓ Работаете на износ – не хватает времени на себя, семью и отдых
- ✓ Нестабильный доход – у вас нет длительного продукта/работаете только одиночными консультациями
- ✓ Устали все время искать новых клиентов – вкладывать деньги в рекламу и трафик
- ✓ Вы не знаете, что делать с клиентами после завершения программы
- ✓ Не знаете, как выйти на новый уровень в своей практике
- ✓ Большая часть ваших учеников не доходят до конца курса
- ✓ Вы не понимаете, как организовать полезный Мастермайнд

📌 Что будет на курсе?

Выполняя домашние задания, вы соберете и проведете первую бесплатную группу и запустите первый платный набор!

📌 Что будет после курса?

Вы решите проблемы с доходом и доходимостью

Доступны три тарифа, чтобы каждый участник смог выбрать оптимальный формат работы.

- СТАНДАРТ. Только теория
- ЭКСПЕРТ. Теория и практика
- VIP. Индивидуальное сопровождение

Для участия вам не обязательно платить всю сумму сразу.

! Вы можете получить беспроцентную рассрочку от Тинькофф на 3/6/12 месяцев без переплат, комиссий и первоначального взноса. Первый платеж только через месяц. Я также предоставляю доверительную рассрочку, которую вы можете получить, написав мне в личные сообщения.

⚡ Старт курса уже 1 ноября! ⚡

Впереди у тех, кто станет учениками, два месяца работы и масса новых успехов!

Хотите зарегистрироваться?

Пишите «Методолог» в комментариях и я пришлю ссылку со всеми подробностями!

Образование

Временные трудности

Время - самое ценное, что есть у человека ⌚

Ресурсы сильно ограничены, поэтому мы вынуждены выбирать приоритеты: отдых, работа, семья, саморазвитие... Из таких важных деталей составляем свой пазл-циферблат 🕒

Будущих студентов Университета Практической Психологии вполне разумно пугает новая нагрузка.

"Я не первое обучение прохожу. Как вспомню бесконечные "пары", ужас перед сессией... 😬 У меня семья и работа. Их придётся забросить?"

 Все наши студенты - взрослые работающие люди.

Поэтому для вас подобран оптимальный формат обучения - дистанционно/онлайн.

Уделяя всего 30 мин  времени, вы будете успевать за программой обучения.

При этом, результаты упражнений Дистанции будут вас безмерно радовать и давать вам дополнительные бонусы в виде отличного настроения и энергии.

"Вот сейчас (доработаю/ уйду в отпуск / уволюсь / дочь доучится - нужное подчеркнуть или придумать), и поступлю. Пока временные трудности"

Временные и временные трудности никогда не заканчиваются.  А возможности проходят мимо 

Наши студенты успевают больше, чем до университета!

А что касается семьи, все выпускники и студенты отмечают "побочку" - отношения с родными становятся крепче. Вы будете меняться и менять своих близких в лучшую сторону.

Многих пугает, что полное обучение длится два года.

Первый год - это работа над собой, привычками и практика со студентами. (А самые смелые начинают консультировать уже через два месяца).

Поверьте, вы будете увлечены и не заметите, как пролетит время!

 Начните с первого шага - запишитесь на Вводный онлайн-курс "Консультант и коуч: профессии XXI века". Он стартует уже 1 июня.

 Запись в шапке профиля 

Психолог

Все козлы, а ты хорошенький!

Самая народная русская забава - пожалеть мужчину. Даже в финансах. Ведь муж должен заработать много денег , а только потом у него можно что-то попросить.

«Зачем озвучивать свои желания? Возможности всё равно нет, зарплата маленькая ».

Это может длиться десятилетиями.

Получаем семьи, которые живут со взрослыми детьми в двухкомнатных «хрущевках». Доход всегда на одном уровне. Отпуск - дома.

Женщина будет сидеть рядом и жалеть мужчину: «Да, да, я всё понимаю. Государство – козлы, начальник – козёл, в мировом правительстве заговор... 🤔 Все козлы, а у тебя просто не получается. Ты-то хороший 😊».

! Результат - вы стоите на месте.

А как по-другому?

В нашей семье была одна машина и двое детей, и она нужна была всем. Мужу - для работы, мне - возить детей по кружкам. Как тут совместишь? Я брала машину тогда, когда нужно. 🧑 Старшего отвозила к логопеду, на занятия для подготовки к школе. Младшего – на грудничковое плавание в бассейн три раза в неделю. Муж вдруг стал понимать, что машины у него практически нет. Возможность приобрести ещё одну появилась через полгода. ⚡

Не у всех есть деньги даже на одну машину!!!
Безусловно. Начинайте с малого. Так я просила помочь супруга порезать мясо, и нашлась возможность купить хороший нож.

Подведём итог.

🔴 Мужчинам нужна поддержка и любовь, но не жалость. Входя в их положение «всё плохо», вы только продлеваете этот период. Конечно, требовать от мужа, который зарабатывает 20000 рублей в месяц, доход в миллион - тоже глупо.

Но можно постепенно создавать определенные ситуации, когда мужчина прочувствует необходимость улучшать финансовое благополучие семьи.

Важно говорить о новых возможностях, чтобы мужчина их реализовывал.

? Какие вопросы про отношения вас волнуют?

Напишите в комментариях 🙋

Фотография

Психология фото

Гайс, спасибо, что активно отвечали под постом про новые рубрики и писали мне в директ.

Одна из тем, на которых я решил остановиться – психология фотографии 🤔

Почему?

Сейчас я приведу небольшой пример по этой теме. И вы все поймете.

Гештальт-теория появилась в 1920-х годах и объясняет некоторые способы, при помощи которых люди воспринимают окружающий мир. Основная идея - сталкиваясь с визуально хаотической картиной, человеческий разум 🧠 упрощает ее до узнаваемых моделей и форм.

То есть теория гештальта дает представление о процессе распознавания образов, который происходит, когда люди смотрят на фотографии

Например, один из примеров:

📌 Близость.

Пара или группа объектов, которые находятся близко друг к другу, будут восприниматься как гармоничные. Если они находятся далеко друг от друга – это менее вероятно 🤖

То есть фото, на котором человек обнимает собаку, скорее всего понравится вам больше.

Круто же???

Вот немного тем, на которые я хотел бы написать еще в этой рубрике:

- Уместные фото. Как воспринимают снимки работодатели/ подчиненные/ друзья/ люди с сайтов знакомств и т.д.
- Психология цвета. Что говорит выбор цвета о человеке, как влиять при помощи цвета, как цвет воздействует на подсознание.
- Какие фото нравятся мозгу. Гештальт-теория.
- Почему некоторые снимки пугают.
- Стереотипы о фото и почему мы в них верим.
- Как чувствовать себя уверенно перед камерой, почему мы боимся сниматься и т.д.

Примерно так. Звучит, может, сложно. Но поверьте, это ужасно увлекательно 🔥

Есть еще темы в этом направлении, о которых вам хотелось бы узнать?

Пишите в комментариях 👉👉👉

Буду признателен)

Вейк

Нам ТРИ года!!! 🥳

День рождения – грустный праздник? Нееет! 😱
Это будет самое яркое и веселое событие года!

NSP WAKE INSIDE отмечает своё трехлетие!!! 🥳🌟🍷

🧑🏻‍🎓 Спасибо за то, что три года вы с нами. 🧑🏻‍🎓 Спасибо за то, что вы с нами сейчас. 🧑🏻‍🎓 Спасибо за то, что будете с нами ещё очень долго!

Три года солнце, воздух, энергия, атмосфера, настроение, сама жизнь! Мы растём и развиваемся только для вас. Вы – наша большая семья!

Не важно, вы с нами три года или только планируете познакомиться,

! ждём 10 июля в 14:00!

🤗 Вход свободный

🤗 Admission is free

🎁 В подарок принимаются яркие образы, отличное настроение, и искренние улыбки!

Что дарим мы?

☂️ Пенную вечеринку

🍸 Освежающие коктейли

🎧 Dj

И, конечно, море веселья и драйва! 🎂

Йога

Я умирала.

Нет, это не кликбейт, к сожалению. Это история моего спасения.

Был в моей жизни период увлечения Ведической культурой. Я встречалась с интересными и авторитетными личностями, изучала мантры, историю, традиции, аюрведу.

На одной встрече специалист по практикам сказал мне ни с того ни с сего: «Когда будешь умирать, но будешь ещё не готова, дыши через правую ноздрю». 😬 Не знаю почему, но его совет мне врезался в память. И такой случай мне представился очень скоро. 😞

На границе с Бирмой и Тайландом со мной случилась беда (на тот момент я еще не знала, что именно произошло). Просто начала терять сознание и синеть. Вокруг ни больниц, ни врачей, только джунгли. Я проваливалась в темноту от острой боли в животе, а мой муж доставал меня оттуда пощечинами.

Я вспомнила этот совет - дышать правой ноздрей. Пока ждали скорую из соседней деревни, я поддерживала жизнь этим способом. 🕒

Меня возили из одной больницы в другую, а мой живот разрывался от крови, переполнившей брюшную полость. 😞 Периодически теряла сознание, и медики доставали меня с помощью электрических разрядов. Я потеряла 60% крови, и в глухой больничке в Тайланде мне подарили новую жизнь и много тайской крови. 🏥 Может поэтому спустя три года я стала практиковать буддизм?

Могу точно сказать, что продержаться до приезда врачей мне помогла именно практика дыхания через правую ноздрю. Называется она Сурья Бхедана Пранаяма. Чтобы применять её, не обязательно дожидаться смерти...

Практику применяют при:

- ♦ пониженном давлении
- ♦ апатии
- ♦ низком уровне энергии
- ♦ сонливости
- ♦ как вспомогательную практику при депрессии (депрессия - это серьезное заболевание. Не занимайтесь самолечением)
- ♦ замедленном пульсе
- ♦ чтобы усилить метаболические процессы
- ♦ когда нужно согреться
- ♦ для лечения простуды

Обязательно прочитайте противопоказания ! :

- ♦ низкое давление
- ♦ инфекционные заболевания
- ♦ любые воспалительные процессы
- ♦ стресс
- ♦ бессонница

Технику выполнения Сурья Бхедана Пранаяма смотрите в видеопосте. Напишите кто пробовал, какие ощущения.

Магазин одежды

Я открою небольшую тайну.

Но для этого давай немного на «ты»?

У тебя получится быть красивой, стильной, элегантной. Потому что ты уже такая. Ты отличаешься от серой массы. Они говорят тебе какой нужно быть, но не объясняют зачем. Они – общественное мнение, собранное из «среднего» мнения каждого. Ты можешь купить себе белую шубу, а кто-то скажет: маркая. Ты можешь купить черный спортивный пуховик, а общество заявит: это не женственно. Но ты теперь знаешь тайну: у тебя получится быть красивой, стильной и элегантной в любом образе.

А LS позаботится о твоём тепле и уюте.

Как пандемия влияет на мир моды?

LS ощутил на себе влияние вируса по двум направлениям. Одно напрямую коснулось вас, дорогие клиенты, – временно был закрыт наш магазин. Теперь наши двери в ТЦ «Променад» снова распахнуты, мы ждём вас, как и прежде.

Кроме того, начался новый виток развития LS – появилась доставка по всей России. Каждая леди может заказать красивую и качественную верхнюю одежду без рисков – за 25 лет работы мы доказали свою надёжность!

Есть и ещё одна особенность 2020 года. Альбина, создатель LS, лично посещает международные выставки, чтобы выбрать лучшие актуальные модели. Однако, год преподнёс всем нам сюрприз – мероприятия ушли в онлайн. Но не спешите расстраиваться – век технологий позволят нам оставаться одним из лучших магазинов верхней одежды.

Стиль и качество получают клиентки LS.

Личный блог

Зубная боль 🦷

Сейчас как раз вернулась от стоматолога и решила написать пост пока эмоции свежие. Любопытно, что в контент-плане у меня написана именно эта тема.

И так, зубы - моя боль. Во всех смыслах этого слова.

Начнём с того, что одно из первых болезненных воспоминаний связано именно с тем, что у меня болел зуб. Так, что я рыдала всю ночь. 😞

В школе мой неправильный прикус был причиной насмешек. Кролик, крыса - мои вторые школьные имена у одноклассников не в духе, спасибо вам, добрые люди, за комплекс на всю жизнь. 🍊🍊🍊

Уже в сознательном возрасте зубы были проблемой сначала бесконечной боли, потом бесконечных трат 💰. Даже с виду здоровый зуб просто крошился во время лечения, а фразы "сложные корни, удаление, пульпит" я выучила наизусть. 🦷

Улыбаться с зубами я начала совсем недавно, мне потребовалось много времени, чтобы принять себя вот так вот. 💋

Но хватило меня не надолго, поскольку несколько зубов по бокам удалено, а мне всего 25. Когда я увидела себя по телевизору сбоку, хотелось плакать. 🥹

Сейчас я начала очередное лечение. Точнее, оно уже подходит к концу. Отдала я за него 100+, не буду уточнять сумму. И вроде все должно быть нормально. Но вот я лежу, мне больно, я устала, мне насадкой поцарапали лицо... 🙄 И врач говорит, что есть все равно какие-то сомнения, надо бы прикус ровнять, надо бы ещё что-то там. А я его уже не слышу.

У меня нет сил.

Прикус не исправить, передние зубы так и будут крупными. Но есть много звёзд с такими улыбками и ничего, красивые. Чем я хуже. Главное, чтобы перестали болеть, чтобы я могла нормально жевать, спать по ночам. И надеюсь, что до конца месяца я уже улыбнусь во все сколько-их-там-у-меня.

СММ

Как использовать стикеры в сторис?

Сторис – идеальная площадка для взаимодействия с пользователями. Инстаграм предлагает ряд интерактивных стикеров, с помощью которых можно провести опрос, викторину или интервью.

Большинство пользователей молча просматривают ленты, максимум ставят пару лайков. Они привыкли к позиции наблюдателей. А интерактивы в сторис втягивают их в процесс – проголосуй, покажи свое мнение, напиши, задай вопрос.

В 2020 стикеры вышли на новый уровень. В период пандемии появился стикер «оставайся дома», который выводил интересные и тематические сторис с ним в отдельный кружочек, то есть ставил впереди.

Затем появился стикер благодарности врачам, ещё позже – поддержки малого и среднего бизнеса. Эти стикеры временные, но их использование (разумеется в тему) позволит показать аудитории, что бизнес вовлечён в

жизнь общества, безразличен к её проблемам, социально ответственный (для многих это важно).

Вы можете обратиться к аудитории и попросить поддержать вас с помощью этого стикера, в такое непростое время вам вряд ли откажут, а активные подписчики и сами поспешат это сделать.

Для повышения активности можно использовать ещё один новый стикер «челлендж» - например, дать необычные задание, связанное с вашей организацией самым активным подписчикам, а они будут передавать его дальше.

Стикеры появляются и исчезают регулярно, но их использование – способ повышения активности, упоминаемости и лояльности.

Товары для детей

Ваш ребёнок всё время в телефоне?

Наши дети родились в век технологий, когда телефоны и компьютеры – неотъемлемая, нормальная, привычная часть жизни.

Дети часто посвящают интернету много времени, поэтому «вытащить» их на улицу бывает непросто. С нашими домиками вам этого делать не придётся – дети сами будут стремиться в свой уголок.

Чем ещё домики могут быть полезны родителям:

1. Позволят освободить время. Ваш ребёнок будет занят игрой во дворе, которая при этом не несёт опасности. Он будет под присмотром, рядом, но немного «развяжет вам руки».

2. Конечно, сейчас сложно не вспомнить, что все детские площадки закрыты из-за карантина. Иметь свой развлекательный «островок безопасности» - просто волшебнo.

3. Поможет научить ребёнка понятию «личное пространство». Это будет территория, которая не просто принадлежит малышу, но и показывает, что такое ответственность: пусть ребёнок убирает игрушки в домике, решает, кого можно позвать к себе в гости.

Самое главное – домики делают детей счастливее! Что может быть важнее.

Сфера красоты

Революционная депиляция 🤖

Многие девушки по-прежнему боятся депиляции. Одни столкнулись с плохими отзывами, другие – с болью, третьи – с вросшими волосами. 😞

К счастью, в мире красоты произошла революция - депиляция SKIN'S. 🏆

Это настоящая находка для тех, кто не приемлет устаревшие традиционные способы удаления волос. 🌱

🌸 SKIN'S - новейшая разработка британских технологов, ставшая премиальной маркой в мировой индустрии красоты.

«Бразильский» метод безболезненного удаления волос ароматными полимерными восками в 2 раза быстрее и эффективнее шугаринга и восковой депиляции.

🌟 Такая технология сохраняет кожу гладкой до 6 недель! 🌟

При этом и продукция, и процедура безопасны. Исключены ожоги, раздражения, травмы, снижены болевые ощущения. SKIN'S удаляет даже сверхкороткий волос (от 48 часов после бритья) и вросшие волосы, образованные от других видов депиляции.

🏆 В странах Европы, Азии, Северной Америки и в России метод SKIN'S признан качественным стандартом профессиональной депиляции.

У вас есть страх перед депиляцией?

Товары для детей

Дети ссорятся из-за игрушек?

- Мама, а у Ванечки игрушка лучше!

- Мама, а у Машеньки игрушка больше!

Пошёл холодок по спине? Родители боятся, что в семье, где двое, трое и больше детей, малыши будут ссориться из-за разных игрушек.

И как тут выбрать подарок на Новый год, чтобы не испортить праздник себе и детям? А заодно и весь будущий год.

«Мишаня» предлагает купить одинаковые игрушки в разных одёжках – наших прекрасных медвежат.

С такими дружными мишками малыши не будут ссориться – они одинаково понравятся и мальчикам, и девочкам. Но и перепутать маленьких друзей нельзя – ребёнок получит в подарок игрушку в комбинезончике своего цвета.

Мишки смогут дружить между собой в игре и станут отличными друзьями твоим детям.