Автор: admin
23.08.2014 04:36 -

Управление гневом, стрессом Вас это уже не волнует Тренинг личностного роста Коучинг Эмоции в кулак

{youtube}nHKGZTsZAq8{/youtube}
Описание:
http://kichaev.ru Мини-семинар по управлению стрессом и презентация книги Александра Кичаева "Кризис и стресс. Пособие по приручению", а также тренинга "Как сохранить семью. Как влюбить и сохранить любовь" (тренеры Елена Мазепина и Александр Кичаев)
МДК "Новый Арбат" 14 февраля 2009 г.
Само слово стресс — звучит как-то свистяще-устрашающе. Особенно в период кризиса, когда нестабильность окружающего мира усиливает неуверенность и тревожность внутри. И, наверное, у каждого имеется не самое лучшее отношение к этому распространенному явлению в нашей жизни...
Если вас заинтересовало название книги, значит, стресс вам знаком не понаслышке...
А давайте проверим, действительно ли актуальна эта тема для вас?
Задумайтесь на секунду и ответьте, есть ли у вас следующие симптомы:
 рассеянность и забывчивость;
 повышенная возбудимость;
 постоянная усталость и «опустошенность»;
 потеря чувства юмора;
 вы начали или возобновили курение; резкое увеличение количества выкуриваемых сигарет (если курили);
 появились проблемы в сексе;
 усилившееся пристрастие к алкогольным напиткам, наркотикам;
 плохой сон;
 плохой или, наоборот, «очень хороший» аппетит;
 резко поправились или похудели;
 болевые ощущения в области головы, спины, желудка;
 длительное давящее ощущение в области грудной клетки или солнечного сплетения;
 участились конфликты с окружающими;
 в вашей речи очень часто стали появляться слова, типа: «боюсь», «кризис», «страшно», «напрягает», «достали!», «устал» и пр.
 к счастливым и успешным вы стали испытывать «черную» зависть в несколько раз чаще чем «белую»;
 жизнь перестала радовать.
Если вы обнаружили у себя более половины из перечисленных признаков, значит, эта книга точно для вас...
Можно ли подружиться со своим стрессом?
Можно ли превратить себя из добровольного или вынужденного заложника своих ощущений в освободителя, корректируя неприятное в приятное?
Может ли быть полезным и важным то, чего меньше всего хочешь, чего боишься?
Можно ли управлять тем, что пока управляет нами?
В этой книге вы найдете ответы на эти и другие вопросы... если будете читать ее внимательно и отвечать на вопросы. Сразу скажу, данная книга имеет отличие от других

книг по теме стресса.
В чем?
В том, что она написана в формате стресс-коучинга и является практическим пособием теории энергетического притяжения, которая строится на принципе «подобное притягивает подобное». Что же касается целевой аудитории, то книга адресована в первую очередь тем, кто готов причислить себя к управляющим, руководителям, владельцам... своих эмоций, мыслей, жизни...