



ТЕМЫ

- Почему так важна самооценка, а не оценка окружающих.
 - Драйверы эволюции «выжить» и «размножиться».
 - Как происходит естественный отбор у людей.
 - Почему у тебя отберут деньги и ресурсы, которые ты не в состоянии защитить.
 - Четыре этапа формирования самооценки по Владимиру Макулову
 - Виды самооценки:
Заниженная/завышенная/адекватная
- Как оценить эффективность любого пройденного вами семинара по саморазвитию, психологии
- Схема быстрого роста в любом деле
- Механизм компенсации. Как внешние цели (купить/достичь) делают тебя еще более несчастным
- Механизм прокрастинации и самосаботажа
- Диагностика на желающих
- Главная ошибка начинающих саморазвитие
- Погоня за состоянием, вместо работы с негативным самоопределением
- Разбираемся в собственных чувствах
- Выход на негативное самоопределение



- Проработка негативного самоопределения «я плохой»
- Самоконтроль. Постоянное напряжение как следствие желания «быть хорошим». Групповое упражнение на проработку самоконтроля
- Телесные зажимы. Диагностика на желающих
- Естественный механизм освобождения от стресса
- Групповое упражнение на вибрации, дыхание и работу с голосом
- Деньги. Почему люди притягивают бедность
- Секс как ядро человеческого счастья

Страница семинара: makulov.com/vfs/