



## **ВЛАДИМИР МАКУЛОВ**

- **Метацель. Для чего мне вообще вставать с утра?**
- **Выявляем бессознательные стопоры энергообмена.**  
**Демонстрация на желающих.**
- **Проработка драйверов: контроль и самоконтроль, безопасность, одобрение, свобода.**
- **Энергобаланс: Получаем. Тратим. Восполняем.**
- **Упражнение на подсчет прихода и расхода.**
- **Групповое упражнение: эскалация состояний**
- **Механизм накопления стресса и освобождения от него.**
- **Групповое упражнение: перезарядка**

## **МАКСИМ БАРАНОВСКИЙ**

- **Что понимать под стрессом с физиологической точки зрения**
- **Самые энергозатратные и энергоэффективные системы организма. Изменения в них под влиянием стресса**
- **Методика для снижения расходования энергии стрессом.**  
**Упражнение с физиологическим обоснованием. Упражнение на работу с мышечными зажимами**
- **Методика для перевода организма в режим нормального расходования энергии. Упражнение с физиологическим обоснованием**
- **Физиологические причины накопления стресса**

Страница семинара: [makulov.com/venergy/](http://makulov.com/venergy/)