UZDRÓW SWOJE EMOCJE!

(Plan kursu)

Platforma edukacyjna

Ucz się bez wychodzenia z domu!

www.astrosalus.pl/kursy-online

Marta Pyrchała-Zarzycka
kursy@astrosalus.pl

ASTRO SALUS EDUCATION LTD

PROGRAM KURSU INTERNETOWEGO JAK UZDROWIĆ SWOJE EMOCJE

PLAN OGÓLNY KURSU

1. Wpływ emocji na zdrowie
2. Jak działa stres
3. Jak uwalniać się od stresu
4. Medytacja dla uzdrawiania emocji
5. Kierowanie emocjami za pomocą afirmacji
6. Programowanie umysłu w uzdrawianiu uczuć cz 1
7. Programowanie umysłu w uzdrawianiu uczuć cz 2
8. Usuwanie szkodliwych nawyków za pomocą programowania umysłu
9. Uzdrawianie związku ze sobą za pomocą programowania umysłu
10. Wyobraźnia w autopsychoterapii
11. Uzdrawianie uczuć za pomocą wizualizacji
12. Usuwanie negatywnych nawyków za pomocą wizualizacji
13. Metoda psychotroniczna i jej zastosowanie w problemach emocjonalnych
14. Terapia sztuką
15. Muzykoterapia
16. Podstawy autopsychoterapii

PLAN SZCZEGÓŁOWY KURSU

WPŁYW EMOCJI NA ZDROWIE

W tej lekcji zapoznasz się z podstawami wpływu emocji na zdrowie. Dowiesz się na przykład, jak na organizm wpływa smutek, strach i ból. Poznasz psychofizjologię emocji. Dzięki temu jeszcze lepiej uświadomisz sobie, dlaczego tak ważne jest, aby uzdrawiać emocje.

JAK DZIAŁA STRES

Stres powoduje negatywne emocje, a negatywne emocje wywołują stres.

W tej lekcji zapoznasz się z wpływem stresu na zdrowie. Dzięki tej wiedzy będziesz bardziej świadomy tego wpływu i możesz mieć więcej motywacji do przeciwdziałania stresowi.

JAK UWALNIAĆ SIĘ OD STRESU

Wiesz już, jak negatywnie stres wpływa na organizm. **W tej lekcji poznasz proste sposoby relaksu idealne w warunkach domowych.**

MEDYTACJA A UZDRAWIANIE EMOCJI

W tej lekcji dowiesz się:

- czym jest medytacja,
- jakie są korzyści regularnego medytowania,
- jakie są metody wprowadzania się w stan medytacji.

AFIRMACJE W UZDRAWIANIU UCZUĆ

W tej lekcji poznasz terminy takie, jak afirmacje ("pozytywne zdania")**, proces afirmacyjny oraz dekret afirmacyjny. Dowiesz się, jak poznawać blokady w swoim umyśle oraz jak tworzyć afirmacje i ich zespoły (dekrety). Poznasz także czynniki skuteczności afirmacji.** Dzięki temu uzyskasz umiejętności w zakresie programowania swojego umysłu, będziesz mógł łatwiej wpływać na swoje emocje - uwalniać się od negatywnych i rozwijać pozytywne - oraz kształtować swoją osobowość.

PROGRAMOWANIE UMYSŁU W UZDRAWIANIU UCZUĆ CZ. 1

Odpowiednio przeprowadzane programowanie umysłu metodą afirmacji jest niezwykle skuteczne także w przypadku uzdrawiania emocji. Może pomagać usuwać nawet głębokie problemy emocjonalne, w tym poważne nerwice i depresje.

W tej lekcji zapoznasz się z metodyką tworzenia dekretów afirmacyjnych związanych z różnymi emocjami oraz z konkretnymi przykładami zastosowania.

PROGRAMOWANIE UMYSŁU W UZDRAWIANIU UCZUĆ CZ. 2

W tej lekcji zapoznasz się z kolejnymi problemami emocjonalnymi oraz ich rozwiązaniem dzięki programowaniu umysłu.

Negatywne nawyki, natręctwa i nałogi skutecznie blokują rozwój i osiągnięcie szczęścia. Jeśli dręczy Cię któryś z tych problemów, bardzo ważne jest dla Ciebie usunięcie negatywnych programów z tym związanych.

W tej lekcji zapoznasz się z przykładami wykorzystania programowania umysłu do wspomagania siebie w uwalnianiu się od szkodliwych nawyków.

PROGRAMOWANIE UMYSŁU W UZDRAWIANIU ZWIĄZKU ZE SOBĄ

Aby cieszyć się harmonijnym rozwojem osobistym, należy uzdrowić związek ze sobą. Do osiągnięcia szczęścia przydaje się też poprawa związków z innymi.

W tej lekcji zapoznasz się z tematem uzdrawiania związku ze sobą oraz z aspektem przebaczania innym.

Tematyka uzdrawiania związku ze sobą:

- przebaczanie sobie,
- miłość do siebie,
- szacunek do siebie,
- spełnianie sowich marzeń.

Elementy uzdrawiania związków z innymi:

- przebaczanie.

UZDRAWIAJĄCE WIZUALIZACJE

W tej lekcji zapoznasz się z technikami wizualizacyjnymi dla zdrowia. Dowiesz się:

- jak wyobraźnia wpływa na organizm,
- jak można nauczyć się wizualizować,
- jakie są zasady skutecznej wizualizacji,
- jakie są przykłady wizualizacji dla zdrowia,
- jak można wykorzystać metodę Silvy do osiągania celów.

UZDRAWIANIE UCZUĆ ZA POMOCĄ WIZUALIZACJI

Wizualizacje ze względu na swoją siłę oddziaływania na Podświadomość mogą być niezwykle skuteczne także w przypadku uzdrawiania emocji. Może pomagać usuwać nawet głębokie problemy emocjonalne, w tym poważne nerwice i depresje. Wiadomo na przykład, że Freud nigdy nikogo nie wyleczył za pomocą psychoanalizy. Jednak udało mu się komuś usunąć dwa przewlekłe problemy (w tym jąkanie się) w przypadku zastosowania wizualizacji - i to już po jednym zaledwie razie!

W tej lekcji zapoznasz się z przykładami wizualizacji w zastosowaniu w uzdrawianiu emocji .

UWALNIANIE SIĘ OD NEGATYWNYCH NAWYKÓW ZA POMOCĄ WIZUALIZACJI

Negatywne nawyki, natręctwa i nałogi skutecznie blokują rozwój i osiągnięcie szczęścia. Jeśli dręczy Cię któryś z tych problemów, bardzo ważne jest dla Ciebie usunięcie negatywnych programów z tym związanych.

W tej lekcji zapoznasz się z przykładami wykorzystania programowania umysłu do wspomagania siebie w uwalnianiu się od szkodliwych nawyków.

METODA PSYCHOTRONICZNA I JEJ STOSOWANIE W PROBLEMACH EMOCJONALNYCH

Metodę psychotroniczną również można wykorzystywać do różnych celów (np. do realizacji planów, kształtowania charakteru, uwalniania się od negatywnych cech i emocji, wspomagania zdrowia).

W tej metodzie przydaje się też umiejętność wizualizowania, układania afirmacji i kierowania emocjami. Jest to mało znana, a bardzo cenna, bo bardzo przydatna technika. Jej poświęcimy tę lekcję.

Dowiesz się tu:

- jak powstała metoda psychotroniczna,
- jakie są czynniki skuteczności tej metody,
- co zmniejsza efektywność - czego należy unikać w metodzie psychotronicznej,
- do czego można jej użyć,
- jakie są zasady działania metody,
- jak wygląda metoda psychotroniczna ogólnie,
- jakie są przykłady kształtowania afirmacji w metodzie.

ARTETERAPIA I JEJ LECZNICZE DZIAŁANIE NA PSYCHIKĘ

Arteterapia to inaczej leczenie sztuką. Zaliczana jest do metod stosowanych we współczesnej psychoterapii, na przestrzeni wieków okazało się jednak, że ma ona również zbawienny wpływ na organizm.

Do metod, które mają zastosowanie w arteterapii należą:

- Muzykoterapia,
- Dramatoterapia (terapia poprzez teatr),
- Choreoterapia (terapia ruchem),
- Biblioterapia (leczenie za pomocą książek),
- Plastykoterapia (wspomaganie za pomocą malarstwa i rzeźbiarstwa).

Każdą z tych form zajmiemy się w kolejnych lekcjach. Tu zostaną omówione choreoterapia, dramatoterapia, biblioterapia (terapia książką) i plastykoterapia. Muzykoterapia zostanie omówiona w osobnej lekcji.

MUZYKOTERAPIA

W tej lekcji zapoznasz się z:

- historią,
- badaniami,
- wskazaniami,
- skutkami,

- kazuistyką

w muzykoterapii. Dowiesz się także, jakie mogą być efekty leczenia śpiewem, poznasz wpływ muzyki na fizjologię oraz utwory przydatne w muzykoterapii.

RÓŻNE PROSTE METODY AUTOPSYCHOTERAPII

Emocje, myśli, przekonania i wyobrażenia mają wpływ na fizjologię ciała. Aby być zdrowym należy uwalniać się od negatywnych i budować w sobie pozytywne. **W tej lekcji poznasz podstawy prostej domowej autopsychoterapii.**

O PLATFORMIE EDUKACYJNEJ ASTRO SALUS I NAUCE NA NIEJ

Platforma edukacyjna firmy Astro Salus Education Ltd stworzona przez Martę Pyrchała-Zarzycką jest intuicyjna w obsłudze – wygląda, jak zwykła strona internetowa, a aktywności kursów, jak linki. Wchodzi się w nie poprzez ich kliknięcie.
Platforma znajduje się pod adresem www.astrosalus.pl/kursy-online
Sprawdź, jakie kursy się na niej znajdują. Jest ich wiele i ich liczba stale rośnie! Na pewno znajdziesz coś dla siebie.
Są tu też kursy **darmowe**. Aby z nich skorzystać, zarejestruj się na platformie i poczekaj na potwierdzenie rejestracji. Potem możesz się już logować i korzystać z kursów.
Instrukcja rejestracji jest na stronie platformy.

JAK WYGLĄDAJĄ KURSY ONLINE NA PLATFORMIE EDUKACYJNEJ

W kursach Astro Salus znajdziesz aktywności takie, jak:

- aktywności obowiązkowe:
- lekcje,
- zadania,
- quizy,
- gry sprawdzające wiedzę,

- aktywności dodatkowe – jeszcze bardziej poszerzające wiedzę:
- słowniki,
- blogi,
- pliki pdf,

- prezentacje,
- ciekawe linki,
- filmiki,
- głosowania
- i inne aktywności.

Zapraszamy.

Marta Pyrchała-Zarzycka
Astro Salus Education Ltd
Naturalnie do zdrowia, mądrze do rozwoju

kursy@astrosalus.pl

STRONY INTERNETOWE	**BLOGI**
www.astrosalus.pl	http://astrosalus.pl/medycyna-naturalna/
www.astrosalus.com http://kosmetyka-fitness.pl	http://astrosalus.pl/reiki/ http://kosmetyka-fitness.pl/ona/
www.magia-zycia.com.pl	http://magia-zycia.com.pl/duchowosc/
www.sukces-biznes.pl	http://sukces-biznes.pl/sukces/
www.edukacja-domowa.pl	www.edukacja-domowa.pl/rozwoj-dzieci