

# КАК СТАТЬ РЕШЕНИЕМ СВОИХ ПРОБЛЕМ

## Практический курс из 4х занятий

### ЗАНЯТИЕ 2. ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ ПЕРЕОБУЧЕНИЕ СИСТЕМЫ УМ-ЭМОЦИИ-ТЕЛО

#### План

- Балансировка вегетативной системы
- Восстановление эмоционального равновесия
- Алгоритм прохождения сложных ситуаций

Участники занятия получают аудиозаписи упражнений для психофизиологического переобучения

Продолжительность занятия 4 часа. Программа является одновременно профилактической, восстанавливающей и обучающей