**«Тренинг-центра ИНО КФУ» приглашает освоить методику саморегуляции ДФС!**

В основе данного курса Методика ДФС «Огненный цветок" (И. Калинаускаса)

Знакомо ли Вам состояние, когда говорите, но не находите взаимопонимания со стороны окружающих. Чувство недовольства растет, возникает ощущение безысходности, отношения Вас не устраивают, и происходят события, не подвластные вашему влиянию. Что же  делать человеку, который вроде бы и знает, как ему поступить в той или иной жизненной ситуации, но никак не может справиться со своими чувствами? Как совладать с собой? Часто можно услышать совет: «Измени отношение!» Но как это сделать на практике, когда эмоции захлестывают? Вы узнаете о секретах диалога с близкими,  с миром, овладеете искусством слушать и слышать! Познакомитесь с упражнением «шапка невидимка».

**Всего 30 занятий. Участвовать могут все желающие! На каждом новом занятии мы будем рассматривать новую тему, которая поможет Вам для самоуправления. Вы узнаете как энергетизироваться,  черпать энергию от того, чем Вы занимаетесь, в зависимости от того на каком жизненном периоде Вы находитесь, Вы найдете свой ключ к самореализации, узнаете о секретах для  Вашего здоровья!** **С помощью этой методики Вы сможете влиять на ситуации, изменять как свое собственное настроение, так и настроение окружающих людей.  И все это не отвлекаясь от своих обычных дел.**

**ДФС – секретное оружие профессионала.** Рекомендуем 1 раз в год проходить данную методику с целью профилактики синдрома сгорания и восстановления ваших ресурсов. Те, кто прошли ранее методику также могут присоединяться к занятиям!

**Немного о курсе по активной саморегуляции:**

         Вам не понадобится уединяться, закрывать глаза и принимать какие-то специальные позы. Продолжая, как ни в чем не бывало, общаться, читать лекции, принимать деловых партнеров, пить кофе или чистить зубы, Вы сможете, одновременно, создавать нужное Вам состояние и настроение. Вы станете обаятельны и убедительны, Вам скажут, что Вы сегодня особенно хорошо выглядите или аргументировано говорите, но никто не догадается, как Вам это удается. Данная методика содержит 4 базовых упражнения, язык состояний (16 разных психоэмоциональных состояний). **Первые 10 занятий** посвящены овладению инструментом самоуправления, **следующие 10 занятий** – освоение языка состояний, овладение искусством действия в разных состояниях,  **завершающие 10 занятий** – работа с вибрационными техниками, голосовыми практиками, состояние целостности человека «Делаю, думаю, чувствую  одно».

**Владение этой техникой позволит Вам:**

**·** Регулировать свое состояние, эмоции, настрой, тонус.

·Обрести душевное равновесие, легко справляться с психологическими нагрузками.

· Сделать отношения с людьми более гармоничными и конструктивными.

· Научиться слышать других людей и быть услышанным ими.

· Выйти за рамки привычных способов поведения, реагирования, мышления.

· Иметь столько энергии, сколько необходимо для решения своих задач.

· Жить в настоящем.

Методика ДФС официально запатентована, сертифицирована и применяется сотнями тысяч людей в 12 странах мира уже 32 года.

Программу курса, а также официальную информацию смотрите на сайте [www.ahmadullina.ru](http://usndr.com/ru/mail_link_tracker?hash=5tiay139bgqcmo54x81rqyapgmex7y63ugi77h6eoiuekbqgw18bg41ddq477bjc35oqb8ag6ky5se&url=http%253A%252F%252Fwww.ahmadullina.ru) **Начало занятий с 10 декабря по 27 декабря 2014 г. Запись по тел. 89196979551**