

**Как научиться
жить
Здесь и сейчас
Онлайн
Сегодня в 20.00**

Андрей Бирюков





Обо
мне

Факультет психологии МГУ

4 года занимаюсь этой темой

Состояние потока – психология счастья-мотивация

Мисси

Я

Счастье

Горящие глаза

Воплощать мечты

Жить полной

жизнью



Реализация МИССИИ

1. Нормализовать физиологию
2. **Состояние счастья**
3. Социализация
4. Найти предназначение
5. Эффективность



Что такое счастье?

1. Это выбор
2. Организовать свою жизнь
Своим ценностям
Следовать им
3. Баланс духовности и
материи
4. Умение наслаждаться
жизнью
Жить здесь и сейчас



Что будет сегодня:

1. Зачем жить здесь и сейчас?
Постановка цели
2. Как этому научиться
3. Практические задания

Зачем жить здесь и сейчас?

Эффективнос
ть

Счастье

Социум



Как научиться жить здесь и сейчас?

Время

Концентрация

Мысли

Навык



Врем

я

Прошлое

Настояще
е

Будущее



Почему люди живут

В:

Прошлом

Настояще
м

Будущем



Прошло

Боль

Страдания

Неудачи

Я бы сделал

...



Будущее

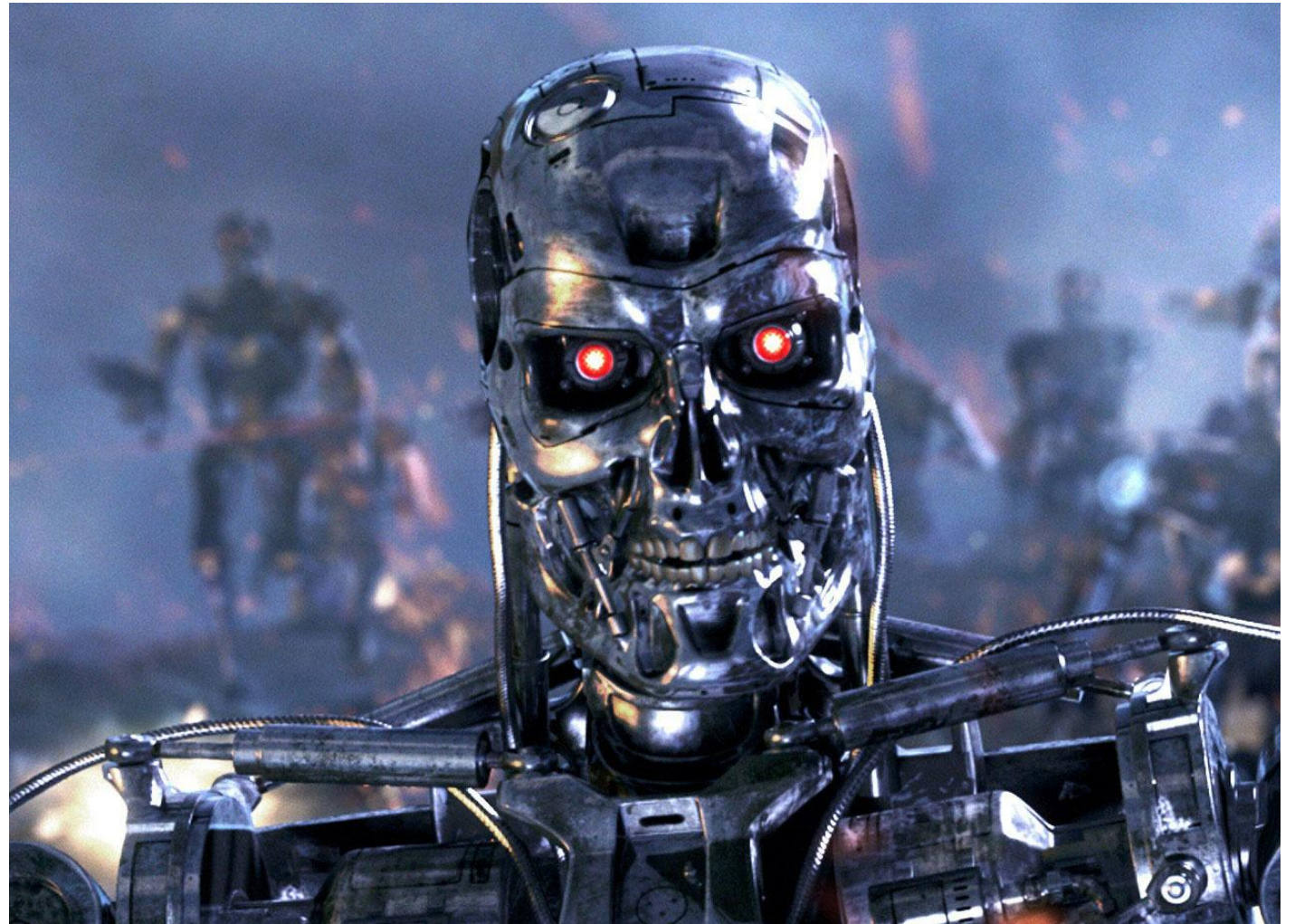
Угрозы

Страдания

Неудачи

Я не достоин...

У меня не
получится...



Настоящ

ее

Забывают

...



А где вы живете?

Прошкое/ ~~Настоящее~~ /
Будущее
50 / 10 / 20



Как использовать Время?

Прошлое Настоящее Будущее



Прошло

Мудр^есть

Принятие

Я молодец

Я много

ДОСТИГ



Будущее

Мечты

Планы и цели

Вдохновения

Впереди так много чего
интересного!



Настоящ

ее



Настоящее

Удовольствие



Восприятие
момента

Реальность

Настоящее

Эффективность



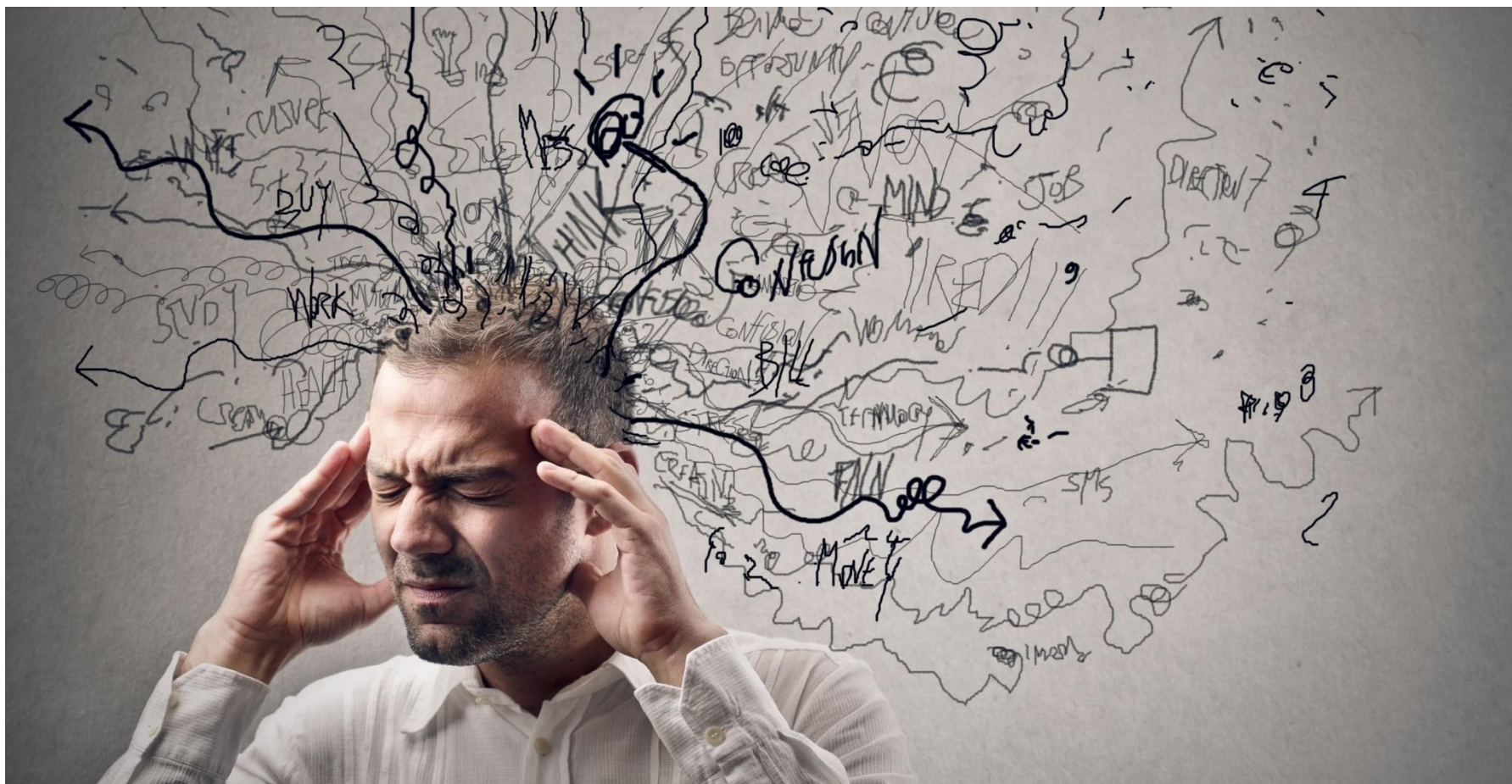
Настоящее

Отдача от жизни



Что мешает человеку жить в настоящем?

Мысли/проблемы



Что мешает человеку?

Негативные эмоции. Физиология



Что мешает человеку?

Негативно настроенное бессознательное



В итоге человек уходит от реальности



Что делать?



Контролировать мысли

Работа с телом

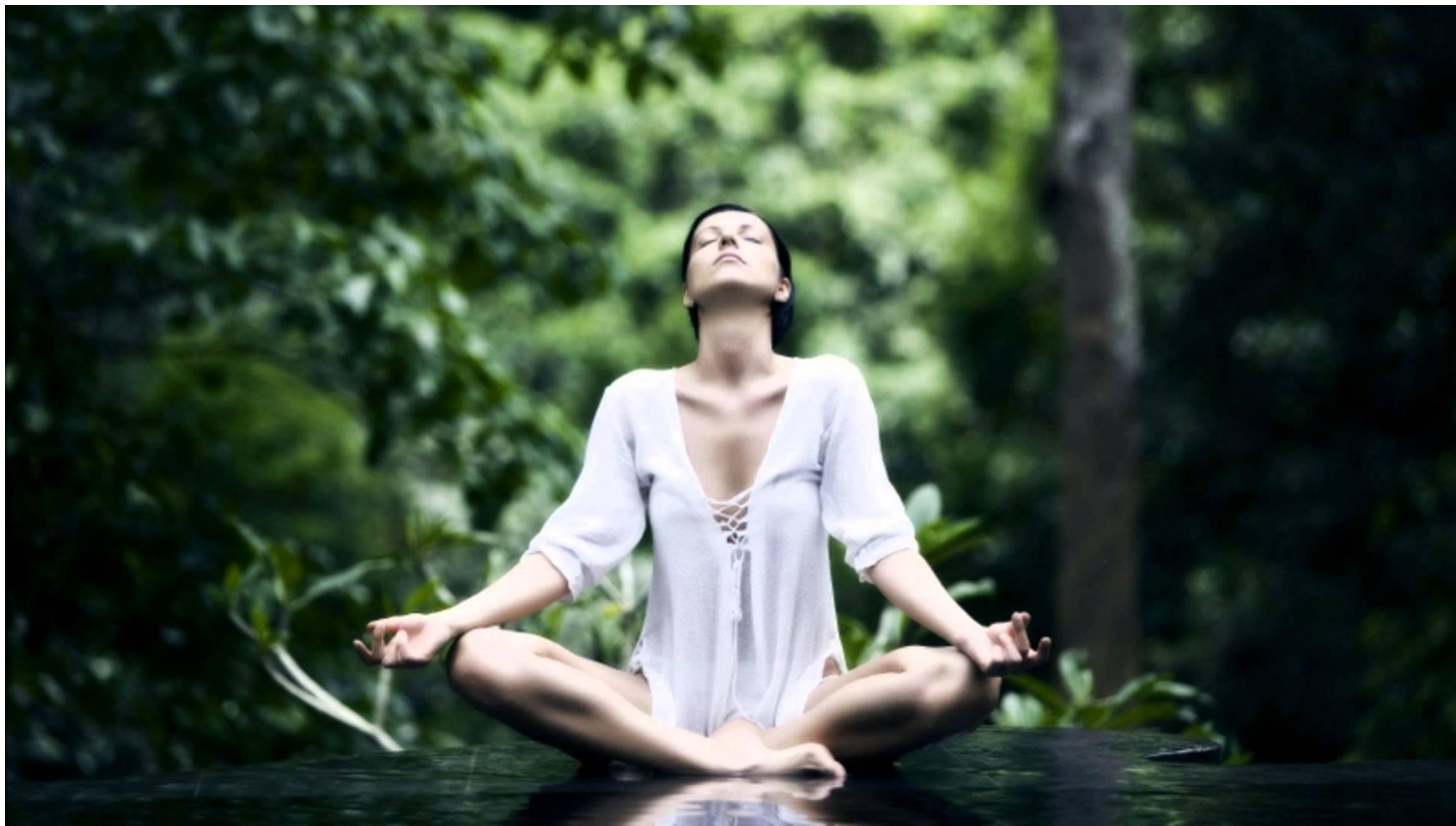


Контролировать мысли

Каждая мысль на облако



ВХОДИТЬ В МОМЕНТ



Марафон 14 дней



1. Мощная движуха
 2. Каждый день задания
 3. Сеанс медитации
 4. Закрытая группа в ВК
 5. Первым 3 записавшимся
- Индивидуальная
консультация
1 час

Начало: 10 июля
Запись мне в лично
сообщение в

Время

Как разобраться с
проц



Как создать мощное
будуц



Как эффективно
плани



Контроль мыслей

Как фокусироваться на
ПОЗИТИВЕ



Как отключать
МЫСЛИ



Сеанс медитации

1. Как правильно медитировать
2. Максимальный эффект от медитации
3. Быстро восстанавливать силы
4. Концентрация внимания



Как войти в состояние здесь и

1. **Созерцание**
2. Полноты жизни
3. Состояние



Спасибо!

Оставь отзыв у меня на стене под постом про вебинар

Моя страница [Vk.com/andrewbirukovm](https://vk.com/andrewbirukovm)

Получи подарок: статья на тему

5 эффективных техник вхождения в состояние здесь и сейчас

