КУРС

Подготовительная неделя

- Введение в курс
- Диагностика состояния своего ЭИ на начало курса
- Органы и наши эмоции
- Видео-урок: презентация «ЭИ и как им управлять»
- План питания "Активный Блуждающий нерв"
- Тоники, соки, смузи для Активации Блуждающего Нерва
- Школа Ароматерапии. Гид по аромамаслам
- Авторский рецепт Бленда аромамасел Ожерелье для Вагус нерва
- Аромамасла Свобода от раздражения, чувства вины и стыда
- Аромамасла для активации неокортекса. Концентрация внимания
- Аромамасла при страхе потери контроля
- Школа Цветотерапии
- Школа Частот Сольфеджио и Плей-лист
- **Бонус**
  - Протокол идеального сна
  - Плей-лист "Идеальный сон"
  - Протокол «Блуждающий нерв и Нежный возраст»
  - Протокол "Блуждающий нерв и Свобода от раздражения" и Плей-лист
- ДЛЯ
  - Оценка органов ЭИ и состояний, вызывающих дисбаланс ЭИ
  - Выбор масла по гиду

1 шаг

- Как встретиться со своими страхами за 15 минут
- Введение в 1ю неделю
- Введение в Радикальный стресс-детокс
- Техника Сет 1 (Степ и Хамминг)
- Плей-лист "Базовый"

2 шаг

- Алхимия страха
- Признание страхов
- Как отпустить свой страх? Медитативная беседа "Solve Et Coagula" (Разделя и объединяй)
- Видео-визуализация "Solve Et Coagula"
- Видео-урок: Школа Ароматерапии. Состав "Без раздражения" своими руками

3 шаг

- Видео-урок: Школа Ароматерапии. Состав "Без боли" своими руками
- Техника Сет 2 (Половинка Саламандры и Winhof)
- Плей-лист "Прогрессивный"

4 шаг

- Техника Сет 2 (Половинка Саламандры и Winhof)
- Плей-лист "Прогрессивный"

5 шаг

- Техника Сет 3 (Полная Саламандра и Океан)
- Плей-лист "Прогрессивный 2"
- Модуль: Альтернативный фитнес
  - Введение. Вагус Нерв и фитнес
  - Упражнения 1-9

6 шаг

- Роль намерения в нашей жизни
- Намерение. Ведение дневника
- Намерение. Протокол
- Техника Сет 3 (Полная Саламандра и Океан)
- Плей-лист "Прогрессивный 2"

7 шаг

- Введение во 2ю неделю - Как полюбить свои страхи
- Активируем альтернативные источники энергии
- Дополнительные источники энергии (выбрать 2-3 источника)
- Техника Сет 4 (Авторский массаж и Дайвинг)
- Плей-лист "Deep Theta"

8 шаг

- Медитативная беседа "Радикальное прощение, которого вы никогда не испытывали"
- Видео-визуализация с использованием законов геометрии
- Дополнительные источники энергии
- Техника Сет 4 (Авторский массаж и Дайвинг)
- Плей-лист "Идеальный сон"
- Плей-лист "Deep Theta"

9 шаг

- Необычные медитации. "Бэби бумеры"
- Дополнительные источники энергии
- Протокол "Блуждающий нерв и Свобода от раздражения"
- Аромамасла против раздражения, чувства вины и стыда
- Техника Сет 5 (Твист и Полька)
- Плей-лист "Бэби бумеры"
- Плей-лист "Deep Theta"

10 шаг

- Дополнительные источники энергии
- Техника Сет 5 (Твист и Полька)
- Плей-лист "Deep Theta"

11 шаг

- Дополнительные источники энергии
- Техника Сет 6 (Мантра Гласность и Невидимка)
- Плей-лист "Прогрессивный"

12 шаг

- Дополнительные источники энергии
- Техника Сет 6 (Мантра Гласность и Невидимка)
- Плей-лист "Прогрессивный 2"

13 шаг

- Дополнительные источники энергии
- Техника Сет 7 (Твист и Урчание)
- Ведение дневника

14 шаг

- Радикальный стресс-детокс
- Дополнительные источники энергии
- Техника Сет 7 (Твист и Урчание)
- Выбор сета индивидуальных техник

15 шаг

- Радикальный стресс-детокс
- Дополнительные источники энергии
- Сет индивидуальных техник

16 шаг

- Радикальный стресс-детокс
- Дополнительные источники энергии
- Сет индивидуальных техник

17-18 шаг

- Медитация безопасности "Глаз бури"
- Видео-визуализация с использованием законов геометрии
- Дополнительные источники энергии
- Техника "Супердыхание Ясность" и Плей-лист
- Сет индивидуальных техник

19 шаг

- Оценка своего состояния "Возврат к себе", следование выбранному ежедневному ритуалу
- Дополнительные источники энергии
- Сет индивидуальных техник

20 шаг

- Оценка своего состояния "Возврат к себе", следование выбранному ежедневному ритуалу
- Дополнительные источники энергии
- Сет индивидуальных техник

21 шаг

- Эссе «Мой ЭИ: что изменилось» (по плану, пдф-файл)
- **Видео-отзыв (записать в 1й месяц после окончания курса, по желанию, для получения бонуса*)**
- Дополнительные источники энергии
- Сет индивидуальных техник

4 неделя

- Чат
- ***Бонус: всем приславшим видео-отзыв в подарок личная Визуализация-мандала.**
  Также из числа самых активных, выполнявших план курса и участвовавших в интерактивах (чате), выбираются:
  - 2 кандидата на обучение по методу Активации Блуждающего нерва.