



Тимофей Аксаев

УБОЙНЫЕ ТЕХНИКИ STOP STRESS



2017 год

Аксаев Company

ПСИХОТЕРАПИЯ, КОУЧИНГ & ТРЕНИНГОВЫЙ БИЗНЕС

Тимофей Аксаев

Убойные техники
Stop stress. Часть 1

«ЛитРес: Самиздат»

2017

Аксаев Т. А.

Убойные техники Stop stress. Часть 1 / Т. А. Аксаев —
«ЛитРес: Самиздат», 2017

Интересно, как глубоко мы переживаем, когда не можем разрешить ситуацию в отношениях в семье, с друзьями, любимыми. И носим в себе, с дрожью в сердце и внутренней обеспокоенностью! Как долго мы можем продолжать бояться того, что, в принципе своем, должно уже исчезнуть. Тревожиться и переживать по поводу своей внешности, испытывать неуверенность, тщетно бороться с внешними обстоятельствами современной жизни, или наоборот, Вы устали соответствовать родительским наказаниям, полученным еще в далеком детстве, и бросить обидно, и еще столько нести придется. Напрягаться по-поводу и без, трястись при каждом шорохе и скрипе, паниковать только при одной мысли: «как же мне весь этот хаос в моей жизни преодолеть... и возможно ли это?» КАК же со ВСЕМ ЭТИМ грузом тревог, страхов, раздражения и общего напряжения СПРАВИТЬСЯ?? Думаю, мы вместе с ВАМИ найдем этот выход, под названием «Убойные техники Stop stress»!!

Оглавление:

- Об Авторе
- Векторы поведения и основные реакции на стресс человека
- Зона комфорта
- Основные эмоции человека и для чего они необходимы
- Этапы проведения медитации
- Техника Медитации
- Заключение
- Полученные сертификаты

© Аксаев Т. А., 2017

© ЛитРес: Самиздат, 2017

Аксаев Т. А.
Убойные техники Stop stress [часть I]

Об Авторе

Меня зовут Тимофей Александрович Аксаев.



- Доктор-психотерапевт, психиатр II категории,
- Действительный член Профессиональной Психотерапевтической Лиги (ППЛ) России,
- Тренер, коуч,
- Предприниматель, владелец [Аксаев Company],

- Автор эффективной Системной Прогрессивной Полимодальной Психотерапии (System Progressive Polymodal Psychotherapy),
- Автор разработанного направления – DRUM-ТЕРАПИЯ (терапия с барабанами)
- Автор книг по психологии и бизнесу,
- Автор множества различных статей на психологическую и бизнес тематику,
- Автор различных тренинговых программ и множества Кастов (подкастов) в психологии, психотерапии и коучинге,
- Член Закрытого бизнес-сообщества Chief Time (Улан-Удэ),
- Партнёр и резидент Co-Working (Республиканский Бизнес Инкубатор),
- Более 10-лет практики в сфере психологии и психотерапии..

Являюсь также автором разных тренинговых программ:

Для тех, кто хочет овладеть навыками публичных выступлений и свободно чувствовать себя перед любой аудиторией, для тех, кому важно быть уверенным в себе во время своих выступлений, докладов, тренингов – специально разработанная авторская тренинговая программа: « ХОЧУ ГОВОРИТЬ УВЕРЕННО !!»

2. Если вы чувствуете и испытываете:

1. Тревогу
2. Раздражительность
3. Общее напряжение (как внешнее мышечное, так и внутреннее)
4. Внутренний дискомфорт
5. Сложность совладать со стрессовыми ситуациями
6. Вероятные панические атаки
7. Состояние вегето-сосудистой дистонии (ВСД, НЦД)
8. Трудность расслабиться
9. Проблемы засыпания (и другие нарушения сна)
10. Ощущение, что энергия куда-то исчезает..

тогда мой тренинг «7 эффективных шагов – как избавиться от тревоги и напряжения за 1,5 недели. Путь к радости» именно то, что вы вероятнее всего давно ищете...

Ну, а если Ты – молодой человек, который уже давно хочет познакомиться с прекрасной незнакомкой ... но, только хочешь и все как-то складывается не удачно в сфере знакомства, а может вообще, не складывается – тогда, специально для тебя, мой авторский тренинг « КАК ПОЗНАКОМИТЬСЯ С ДЕВУШКОЙ БЫСТРО И ЛЕГКО ?!!»

Для тех, кто хочет научиться выстраивать свои цели, следовать своим желаниям и уверенно их реализовывать – авторская тренинговая программа «Как грамотно выстраивать своё время и цели: или как увеличить свой доход до 100.000 + Руб. за пару месяцев»

Специальное предложение для тех, у кого уже имеется свой бизнес или те, кто только задумывается над тем, как с радостью обрести финансовую и личностную свободу и независимость от вышестоящего персонала и увеличить свой доход – индивидуальная (или в группе) коучинговая программа, где я буду очень тесно с Вами со-трудничать и давать Вам основные правила и «фишки» ведения грамотного и прибыльного бизнеса, правильно и поэтапно внедряя которые в свою профессиональную жизнь, Вы сможете добиваться хороших реальных результатов.

Есть определенные техники, которые уже достаточно эффективно зарекомендовали себя среди моих клиентов, которые их используют.

Помимо тренингов и курсов, в своей практике я использую и провожу индивидуальные консультации, где мы вместе с моими клиентами разрешаем следующие трудности и проблемы:

- проблемы в отношениях в семье, на работе;
- конфликты с окружающими людьми, семейная дисгармония;
- неуверенности в себе;
- страхи, различного характера комплексы;

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.