



DMITRY LITVINOV
MENTAL COACH

КУРС • ОСОЗНАННОЕ МЫШЛЕНИЕ



ПРОГРАММА:

МЕНТАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ И ФОРМУЛЫ ОСОЗНАННОЙ ЖИЗНИ

СТРЕСС-МЕНЕДЖМЕНТ • ГИГИЕНА МЫШЛЕНИЯ
МЕНТАЛЬНЫЙ ФИТНЕСС • ПРАКТИКИ МАЙНДФУЛНЕСС

01



DMITRY LITVINOV
MENTAL COACH



ПРИКЛАДНЫЕ ИНСТРУМЕНТЫ

ОПТИМАЛЬНОГО ПЕРЕЖИВАНИЯ.

ЖИВОЙ ДИАЛОГ И ВОПРОСЫ, КОТОРЫЕ

ЗАСТАВЛЯЮТ ИНАЧЕ ВЗГЛЯНУТЬ НА ТО,

ЧТО ПРОИСХОДИТ В ТВОЕЙ ЖИЗНИ



02



**КАК СДЕЛАТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ ГАРМОНИЧНЕЕ,
РАБОТУ ЭФФЕКТИВНЕЕ И В УДОВОЛЬСТВИЕ,
ОБРЕСТИ ВНУТРЕННИЙ БАЛАНС И УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ,
С ПОМОЩЬЮ УПРАВЛЕНИЯ СВОИМ МЫШЛЕНИЕМ И ЭНЕРГИЕЙ**

ЛИЧНЫЙ НАБОР АНТИСТРЕССА



ПРОГРАММА ПОЛЕЗНА

ВСЕМ, КТО:



**СВЯЗАН С УПРАВЛЕНИЕМ КОМПАНИЯМИ, КОМАНДАМИ.
КОММУНИКАЦИЯМИ С КЛИЕНТАМИ, ДРУГИМИ ЛЮДЬМИ**



**ХОЧЕТ НАУЧИТЬСЯ БЫСТРО ВЫХОДИТЬ ИЗ СТРЕССА.
ПОНИМАТЬ СЕБЯ, ДРУГИХ ЛЮДЕЙ И НЕ СЛИВАТЬ ЭНЕРГИЮ**



В РЕЗУЛЬТАТЕ

УЧАСТНИКИ СМОГУТ

- ◆ **НАУЧИТЬСЯ ВЫБИРАТЬСЯ ИЗ СОБСТВЕННОГО КРИЗИСА ЛЕГКО И БЕЗ ПОСЛЕДСТВИЙ**
- ◆ ПОНЯТЬ, КАК РАСПОЗНАВАТЬ СКРЫТЫЙ СТРЕСС В ТЕЛЕ И ПЕРЕВЕРНУТЬ ЕГО В ИНСТРУМЕНТ ДЛЯ ВНУТРЕННЕГО И ВНЕШНЕГО РОСТА
- ◆ **НАУЧИТЬСЯ СОХРАНЯТЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ РАВНОВЕСИЕ И ЗАБОТИТЬСЯ О СЕБЕ. РАЗВИТЬ ПЕРСОНАЛЬНУЮ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ**
- ◆ УЛУЧШАТЬ РАЗРЕШЕНИЕ КОНФЛИКТОВ, ЭФФЕКТИВНО РАБОТАТЬ В КОМАНДЕ
- ◆ **РАЗВИВАТЬ КОНЦЕНТРАЦИЮ И УВЕЛИЧИВАТЬ ПОКАЗАТЕЛИ ЭФФЕКТИВНОСТИ**
- ◆ ВНЕДРИТЬ В КОЛЛЕКТИВ ПРАКТИЧЕСКИЕ ИНСТРУМЕНТЫ ПО РАБОТЕ СО СТРЕССОМ
- ◆ **ВНЕДРИТЬ В ЖИЗНЬ СИЛЬНЕЙШИЕ ФОРМУЛЫ ОСОЗНАННОГО МЫШЛЕНИЯ**

ПРОГРАММА

В GOOGLE, APPLE, INTEL, FACEBOOK, NIKE И МНОГИХ ДРУГИХ КОРПОРАЦИЯХ ПРАКТИКУЮТ НАВЫКИ ОСОЗНАННОСТИ, НЕ ОТХОДЯ ОТ РАБОЧЕГО МЕСТА.

MINDFULNESS ВХОДИТ В СИСТЕМУ ОБРАЗОВАНИЯ ГАРВАРДСКОГО, КЕМБРИДЖСКОГО И ОКСФОРДСКОГО УНИВЕРСИТЕТОВ.

В США НАВЫКИ ОСОЗНАННОСТИ ТРЕНИРУЮТ ПОЛИЦЕЙСКИЕ, МОРСКИЕ ПЕХОТИНЦЫ, СОТРУДНИКИ ФБР И ЦРУ.





1

МЕНТАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ

- ◆ ЧТО ТАКОЕ МЕНТАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ
- ◆ ПРИЗНАКИ МЕНТАЛЬНОГО РАССТРОЙСТВА
- ◆ ЧТО ДЕЛАТЬ С ЭМОЦИЯМИ И КАК ИХ ПРОЖИВАТЬ
- ◆ СПОСОБЫ МЕНТАЛЬНОЙ ДЕТОКСИКАЦИИ
- ◆ ОСОЗНАННАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ И В ЧЕМ ЖЕ, НА САМОМ ДЕЛЕ, ТВОЯ ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ЗРЕЛОСТЬ



2

ВНИМАНИЕ И ГИГИЕНА МЫШЛЕНИЯ

- ◆ **КАК ОПРЕДЕЛИТЬ, ЧТО ТЫ ДЕЛАЕШЬ ЧТО-ТО НЕ ТАК И С КЕМ-ТО НЕ ТЕМ, ЗАРАНЕЕ**
- ◆ **КАК ЛЕГКО НАУЧИТЬСЯ ПОНИМАТЬ СЕБЯ И ЗАБОТИТЬСЯ О СВОЕМ ВНУТРЕННЕМ СОСТОЯНИИ**
- ◆ **КАК СЛЫШАТЬ СИСТЕМУ ОПОВЕЩЕНИЯ СВОЕГО ОРГАНИЗМА**
- ◆ **КАК НЕ ЗАХОДИТЬ В СТРЕСС И НЕ ВАРИТЬСЯ В НЕМ**



3

ФОРМУЛА КОММУНИКАЦИИ ДЛЯ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЯ ЖИЗНИ

- ◆ **КАК ПЕРЕСТАТЬ ПРИНИМАТЬ ВСЕХ И ОПРЕДЕЛЯТЬ ТОКСИЧНЫХ ЛЮДЕЙ**
- ◆ **ОСОЗНАННОЕ ВОСПРИЯТИЕ. КАК ПОНИМАТЬ СЕБЯ, НЕ ПРОЖИВАТЬ ЭМОЦИИ ДРУГИХ И НЕ СЛИВАТЬ ЭНЕРГИЮ**
- ◆ **КАК УПРАВЛЯТЬ СОБСТВЕННОЙ ЭНЕРГИЕЙ, ЧТОБЫ БРАТЬ ТОЛЬКО НУЖНОЕ И НЕ ОТДАВАТЬ СВОЕ**

ПЕРЕХОД ОТ СТРЕССА К СВОБОДЕ



4

ФОРМУЛА ОЖД - ОСОЗНАННОЙ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

- ◆ ПРАВИЛА ЭКОЛОГИЧНЫХ РЕШЕНИЙ
- ◆ КАК ДЕЛАТЬ ВЫБОР И ДЕЙСТВОВАТЬ В УСЛОВИЯХ КРИЗИСА САМООПРЕДЕЛЕНИЯ
- ◆ КАК ПРИНИМАТЬ ОСОЗНАННЫЕ РЕШЕНИЯ И ПЕРЕСТАТЬ «ПЕРЕКРЫВАТЬ ВОДУ», КОГДА МОЖНО ПРОСТО «ПОЧИНИТЬ КРАН»

ОБРЕТАЕШЬ СПОКОЙСТВИЕ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ БАЛАНС



5

MINDFULNESS & COMPASSION

осознанность и сочувствие

- ◆ МАЙНДФУЛНЕСС. ОСОЗНАННОСТЬ. ЧТО ЭТО?
- ◆ SELF-COMPASSION И КОМПОНЕНТЫ САМОСОСТРАДАНИЯ
- ◆ МЕНТАЛЬНЫЙ ФИТНЕСС. СПОСОБЫ РАЗВИТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ И СНИЖЕНИЯ СТРЕССА
- ◆ МЕДИТАЦИИ MBSR. ПРАКТИКИ ОСОЗНАННОСТИ

ОТКЛЮЧИ СВОЙ РАЗУМ - ЗАРЯДИ СВОЮ ДУШУ



БОЛЬШЕ НЕ НУЖНО

- ◆ ЖИТЬ ПОД ВЛАСТЬЮ АВТОМАТИЧЕСКИХ РЕАКЦИЙ
- ◆ СТРАДАТЬ ОТ РАЗРУШИТЕЛЬНОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ СТРЕССА НА ОРГАНИЗМ
- ◆ ПРЕБЫВАТЬ В СОСТОЯНИИ ТРЕВОГИ, ПОДАВЛЕННОСТИ, ПЕРЕУТОМЛЕНИЯ
- ◆ СОЖАЛЕТЬ О ПОСЛЕДСТВИЯХ НЕОБДУМАННЫХ СЛОВ И ДЕЙСТВИЙ
- ◆ ПЕРЕЖИВАТЬ ЗА ЭФФЕКТИВНОСТЬ В РАБОТЕ И ДРУГИХ СФЕРАХ ЖИЗНИ
- ◆ ИСКАТЬ ПОВОДЫ ДЛЯ РАДОСТИ И СЧАСТЬЯ



ОРГАНИЗАЦИЯ

- ◆ РЕГЛАМЕНТ: 4,5 ЧАСА.
- ◆ ФОРМАТ: ОФЛАЙН ИЛИ ОНЛАЙН.
- ◆ ПРОГРАММА МОЖЕТ БЫТЬ РАЗДЕЛЕНА НА НЕСКОЛЬКО ВСТРЕЧ.
- ◆ ЛОКАЦИЯ ОФЛАЙН: МЕРОПРИЯТИЕ ПРОВОДИТСЯ НА ТЕРРИТОРИИ ЗАКАЗЧИКА ИЛИ В КОНФЕРЕНЦ-ЗАЛЕ.
- ◆ СТОИМОСТЬ ПРОГРАММЫ: НЕ ВКЛЮЧАЕТ АРЕНДУ ЗАЛА. НЕ ВКЛЮЧАЕТ ПРОЕЗД СПИКЕРА, ПРИ ПРОВЕДЕНИИ МЕРОПРИЯТИЯ ВНЕ КИЕВА.



DMITRY LITVINOV
MENTAL COACH



Дмитрий Литвинов

Ментор. Спикер. Практик осознанности.
Коуч предпринимателей.

Открываю пути реализации и роста

Преподаю осознанное мышление и mental health -
практики ментального детокса

12+ лет опыта обучения, **200+** клиентов довольных своими успехами,
2300+ часов индивидуальных сессий, **1500+** проведенных обучающих мероприятий



Оставайся на связи и получай полезный контент

Instagram



litvinovman

Telegram-канал



• СМЫСЛ •

Facebook



Дмитрий Литвинов

Сайт



www.dlitvinov.com

Telegram, WhatsApp



+38097-932-06-06