

**Счастье – это не результат, это процесс  
достижения результата!**

**10 - 19  
ИЮЛЯ  
МЕЩЕРА**



**ПУТЬ УСПЕХА:  
СИЛЬНАЯ  
ЛИЧНОСТЬ,  
СЧАСТЛИВЫЕ  
ОТНОШЕНИЯ**

**Тренинг проводят:**

**Николай Иванович  
Козлов**

Ведущий российский писатель в области практической психологии, автор-разработчик и ведущий программ развития личной эффективности, более 30 лет успешной тренинговой работы.



**Марина  
Смирнова**

Автор и ведущая тренингов для родителей и семейных пар, профессиональный коуч.



Несмотря на огромную занятость, они умеют находить время друг для друга.

И своим примером показывают нам, как можно любить и уважать своего партнера.

Их личное счастье не подвластно времени, а искренние чувства только укрепляются с годами.

Учиться у такой пары — настоящая удача, упустить которую нельзя!

# ВЫ УЖЕ РЕШИЛИ, ГДЕ ОТДОХНУТЬ ЭТИМ ЛЕТОМ?

В Мещере мы собираем известнейших тренеров России и СНГ. Сюда приезжают активные, интересные люди со всего света. Вы заведете новых друзей, отлично отдохнете и пройдете лучшие тренинги. Приезжайте в Мещеру!



## Почему:

Это – **потрясающий отдых**, полезные знакомства с яркими и талантливыми людьми, 10 дней занятий с полным погружением, **выгодная стоимость**.



## Для кого:

Для всех тех, кто хочет **быть счастливым**, иметь замечательную семью и растить чудесных и умных детей.



## Зачем:

Чтобы научиться быть счастливыми и **дарить счастье** другим, **управлять своими эмоциями**, избавиться от страхов, строить радостные, **крепкие отношения** на долгое время, воспитывать умных и заботливых детей.

## ПРОГРАММА ТРЕНИНГА

### 10 июля

**Заезжаем  
и сразу за работу!**

- Учим лидерский язык тела, заряжаем энергетику.
- Узнаем, кого мы воспитываем в детях: Паразитов, Романтиков или Творцов.
- Разбираемся, какое поведение выбираем мы и окружающие люди.
- Становимся авторами своего поведения и жизни, сразу встраиваем навыки.
- Упражнения дня: «Руки приветствия», «Спокойное присутствие».

### 11 июля

**Свобода, смелость,  
развитие!**

- Учимся находить достоинства в себе и других.
- Практикуем бесконфликтное общение, влияние через позитив.
- Узнаем, как слушать и слышать собеседника.
- Тренируемся получать и дарить радость через прикосновения и объятия.
- Упражнения дня: Тотальное Да, Повтори-согласись-добавь.
- Игра дня: «Воздушный шар».

### 12 июля

**Теория социального  
психоанализа  
эмоций.**

- Узнаем, откуда берутся эмоции и как они формируются.
- Поймем, как младенец управляет родителями, и как этого избежать.
- Разберемся в мастерстве детского плача и игре в эмоции.
- Решим, что нам делать с нашими эмоциями.
- Научимся обсуждать сложные вопросы в семье и личных отношениях.
- Задание дня: Вопросник семенного договора.

### 13 июля

**Учимся быть  
счастливыми!**

- Познаем науку вчувствования и понимания других людей.
- Поймем, как быть радостными и счастливыми тогда, когда это нужно.
- Попрактикуем управление различными эмоциями.
- Узнаем о позициях восприятия и научимся использовать их с пользой.
- Упражнения дня: «Прочувствованное удовольствие», «Словарь эмоций».

**14 июля**

**Меридиан. День отдыха, спорта и осмысления пройденного.**

**15 июля**

**Как переживать  
потери.**

- Учимся отличать важное от ерунды.
- Знакомимся с техникой быстрого отдыха и расслабления.
- Снимаем с себя страхи, вину и прочий негатив.
- Страхуем свою душу от будущих потерь.
- Упражнения дня: «Эмоциональный светофор», «Аутотренинг», «Техника душевной страховки».

**16 июля**

**Какую семью  
вы выбираете?**

- Учимся различать типы семей и их особенности.
- Практикуемся передавать любовь через прикосновения.
- Тренируемся выбирать подходящего партнера и понимать его.
- Узнаем, кто такие элитные мужчины и женщины, и как ими стать.
- Упражнения дня: «Любящие руки», «Твоя цена на брачном рынке».

**17 июля**

**Цивилизованные  
отношения в семье.**

- Разберем формат отношений, и к чему приводят его нарушения.
- Научимся сохранять картинки любви и радости и ценить их.
- Узнаем, для чего в семье нужна конституция.
- Поймем, надо ли делить семейную территорию, и как делать это правильно.
- Упражнения дня: «Картинки радости и счастья».

**18 июля**

**Что такое Любовь  
и где она живет.**

- Узнаем, что такое настоящая любовь, и какая бывает еще.
- На примерах разберем споры и выяснения отношений.
- Научимся решать очень трудные семейные разногласия и просить прощение.
- Упражнения дня: «Белое и черное Море», «Разговор о трудных отношениях».

**19 июля**

**День подведения итогов и отъезд**



**Дополнительно каждый участник проходит ежедневную индивидуальную коучинг-программу фоновых тренингов под руководством кураторов.**

## СТОИМОСТЬ УЧАСТИЯ

Стоимость участия зависит от срока оплаты:  
**вы экономите, оплачивая тренинг заранее.**  
Чтобы получить самую выгодную стоимость,  
**позвоните менеджеру прямо сейчас,**  
и узнайте о действующих скидках.



Менеджер – Земскова Анастасия

Контакты для связи:

+7 (916) 570-9472

+7 (495) 507-8793

[anastasia.z@syntone.ru](mailto:anastasia.z@syntone.ru)