

```
window.yaContextCb.push(=>{ Ya.Context.AdvManager.render({ "blockId":  
"R-A-7038977-3", "renderTo": "yandex_rtb_R-A-7038977-3" }) })
```



Что за курс.

Авторский обучающий курс, психологический подход к состоянию "здесь и сейчас".

Автор курса психолог Елена Борисова.

В основе курса:

- Методы гештальт-терапии Ф. Перлза;
- Разработки отечественных психологов и психофизиологов;
- Японская философия достижений "кайдзен";
- Собственная научная концепция спирального развития психики;
- Собственные научные исследования;
- 4-летняя практика упражнений.

12 видео-файлов: 8 занятий и 4 упражнений в личном кабинете для самостоятельной практики.

Что вошло в курс.

Содержание курса.

- Вкус к жизни.
- Освободи свой разум.
- Психологическое прошлое, будущее и настоящее.
- Внутреннее чутье.
- Зона оптимальной производительности.
- Источник жизненных сил.
- Непознанное.
- Кайдзен.
- Упражнение "Остановить время".
- Упражнение "Осознание".
- Упражнение "Доверие телу".
- Упражнение "Принятие".
- Упражнение "Внутренний свет".
- Практика для расширения сознания.
- Методика самоисцеления.

Видеопрезентация курса.

Дополнительную информацию смотрите на сайте курса:
[подробности \(перейти на страницу курса\)](#)

[Узнать](#)

** Карточка курса:** * Название: Здесь и сейчас
Автор(ы): Борисова Елена
Формат курса: Курс
Цена: 9700 руб.
Партнерская программа: Есть

*-данные карточки курса могут не соответствовать текущим данным о курсе, подробную информацию смотрите на сайте курса

** Другие курсы автора(ов), издателя:** Ссылки на страницы автора(ов),
издателя: Борисова Елена

```
window.yaContextCb.push(()=>{ Ya.Context.AdvManager.render({ "blockId":  
"R-A-7038977-2", "renderTo": "yandex_rtb_R-A-7038977-2" }) })
```