



# ASTRO SALUS

NATURALNIE DO ZDROWIA, MĄDRZE DO ROZWOJU

## PLAN KURSU

# METODA PSYCHOTRONICZNA ONLINE

Marta Pyrczała-Zarzycka

[www.astrosalus.pl](http://www.astrosalus.pl) [www.sukces-biznes.pl](http://www.sukces-biznes.pl)

[www.astrosalus.pl/kursy-online/](http://www.astrosalus.pl/kursy-online/)

### LEKCJA 1 – metoda psychotroniczna. Podstawy wiedzy i praktyki

**W tej lekcji zapoznasz się z podstawami wiedzy dotyczącymi metody psychotronicznej (metafizycznej).** Dowiesz się tu między innymi:

- w jaki sposób powstała metoda psychotroniczna,
- jakie są jej cechy charakterystyczne,
- co można dzięki niej osiągnąć,
- ponadto poznasz przykłady jej działania.

[www.AstroSalus.pl](http://www.AstroSalus.pl)  
[www.Sukces-Biznes.pl](http://www.Sukces-Biznes.pl)  
[kursy@astrosalus.pl](mailto:kursy@astrosalus.pl)

12.01.2019 10:00:00



# ASTRO SALUS

NATURALNIE DO ZDROWIA, MĄDRZE DO ROZWOJU

## LEKCJA 2 – trzy jaźnie

W tej lekcji zapoznasz się z trzema jaźniami człowieka. Pomoże Ci to zrozumieć wpływ umysłu na ciało i życie.

- Trzy jaźnie i ich właściwości,
- Podświadomość,
- Świadomość,
- Nadświadomość.

## LEKCJA 3 – techniki relaksu

Metoda psychotroniczna jest skuteczna między innymi, kiedy umysł i ciało są w stanie relaksu. Opanowanie efektywnego rozluźniania się pomoże Ci osiągnąć szybciej i pewniej Twoje cele.

- Stres – teoria. Konsekwencje stresu.
- Metody uwalniania się od stresu.
- Medytacja. Korzyści z medytacji. Metody wprowadzania się w stan medytacyjny.



# ASTRO SALUS

NATURALNIE DO ZDROWIA, MĄDRZE DO ROZWOJU

## LEKCJA 4 – budowanie treści metody psychotronicznej

W metodzie psychotronicznej bardzo ważna jest jej treść. Ma ona charakter sugestywnej afirmacji.

**W tej lekcji zapoznasz się z tworzeniem prawidłowych afirmacji, co pomoże Ci w tworzeniu dobrej treści rozkazów w metodzie psychotronicznej.**

- autosugestia,
- afirmacje,
- przykłady.

## LEKCJA 5 – tworzenie skutecznej wizualizacji w metodzie psychotronicznej

W tej lekcji dowiesz się, w jaki sposób tworzyć skuteczną wizualizację. **Wizualizacja** to kierowane, świadome i celowe wyobrażanie sobie czegoś. To jeden z etapów modlitwy metody psychotronicznej

Ponadto nauczysz się wywoływać w sobie odpowiednie emocje, które przydają się dla zwiększenia efektywności wizualizacji.

- czym jest wizualizacja,
- działanie wizualizacji,
- trening wizualizacji,
- wizualizacja sukcesu – przykład.



# ASTRO SALUS

NATURALNIE DO ZDROWIA, MĄDRZE DO ROZWOJU

## **LEKCJA 6 – kierowanie emocjami. Budowanie poczucia mocy**

**W tej lekcji zapoznasz się z metodami, które pomogą Ci skutecznie kierować emocjami w afirmacjach i wizualizacjach. Ponadto nauczysz się wywoływać w sobie uczucie mocy, które jest niezbędne w procesie realizacji celów za pomocą metody psychotronicznej.**

## **LEKCJA 7 – przeszkody w realizacji celów i metody radzenia sobie z nimi**

**Według Monahan uczucie nieszczęścia zwykle wynika z problemów takich, jak:**

- negatywne myślenie, pesymizm,
- nienawiść,
- brak życzliwości,
- radość z cudzego nieszczęścia,
- zwątpienie,
- poczucie odrzucenia,
- upokorzenie,
- poczucie winy,
- poczucie skrzywdzenia,
- pogarda dla innych.

W tej lekcji za pomocą wcześniej poznanych metod możesz pomóc sobie w uwolnieniu się od tych przypadłości i rozwinięciu cech do nich przeciwnych.

- Metody uwalniania się od niechcianych cech,
- Rozwój cech pozytywnych,
- Kształtowanie pożądanej osobowości.

[www.AstroSalus.pl](http://www.AstroSalus.pl)  
[www.Sukces-Biznes.pl](http://www.Sukces-Biznes.pl)  
[kursy@astrosalus.pl](mailto:kursy@astrosalus.pl)

1000 1000

1000 1000



# ASTRO SALUS

NATURALNIE DO ZDROWIA, MĄDRZE DO ROZWOJU

## LEKCJA 8 – metody osiągnięcia celów – krok po kroku

W tej lekcji zapoznasz się z podstawami konwencjonalnych technik realizacji celów. Dzięki nim wspomogiesz realizację swoich celów. Warto robić to w sposób umiejętny biorąc pod uwagę najważniejsze aspekty działania.

Tu zapoznasz się z:

- metodami organizacji czasu,
- ustalaniem celów życiowych - krótkoterminowych, średnioterminowych i długoterminowych,
- ustalaniem priorytetów,
- tworzeniem planu działania,
- pracą nad automotywacją.

## LEKCJA 9 – jak skutecznie wykonywać technikę metody psychotronicznej

Jeśli gruntownie zapoznałeś się z treścią poprzednich lekcji i solidnie wykonałeś ćwiczenia z nich, jesteś gotowy do skutecznego stosowania metody psychotronicznej.

**W tej lekcji zapoznasz się z budową całej techniki oraz z konkretnymi przykładami jej zastosowania.**

- Metoda psychotroniczna – wstęp do techniki.
- Metoda psychotroniczna – przykład ogólny.
- Metoda psychotroniczna – zastosowanie w przypadku różnych chorób.
- Metoda psychotroniczna – zastosowanie w przypadku problemów emocjonalnych i nałogów.
- Metoda psychotroniczna – zastosowanie do rozwoju osobistego i realizacji celów.

[www.AstroSalus.pl](http://www.AstroSalus.pl)  
[www.Sukces-Biznes.pl](http://www.Sukces-Biznes.pl)  
[kursy@astrosalus.pl](mailto:kursy@astrosalus.pl)



# ASTRO SALUS

NATURALNIE DO ZDROWIA, MĄDRZE DO ROZWOJU

## **LEKCJA 10 – wykorzystanie koloroterapii w metodzie psychotronicznej**

### **Plan lekcji:**

- Wpływ kolorów na zdrowie i samopoczucie.
- Koloroterapia w metodzie psychotronicznej – zastosowanie.
- Metoda psychotroniczna w różnych przypadkach.