



**ASTRO SALUS**  
NATURALNIE DO ZDROWIA, MĄDRZE DO ROZWOJU

## **PROGRAM KURSU ONLINE** **„Wizualizacje i twórcza wyobraźnia”**

### **PROGRAM KURSU „WIZUALIZACJE I TWÓRCZA WYOBRAŹNIA”**

#### **Program ogólny**

Wyobraźnia i wizualizacje

Siła sugestii. Efekt placebo i efekt voodoo

Umysł. Podświadomość i jej wpływ na życie

Rozwijanie czynników skuteczności wizualizacji. Usuwanie problemów

Techniki relaksu i medytacji dla skutecznej wizualizacji

Trening wyobraźni

Uzdrowianie uczuć za pomocą wizualizacji

Uwalnianie się od negatywnych nawyków poprzez wizualizacje

Programowanie umysłu dla zdrowia i urody metodą wizualizacji

Związek ze sobą. Związki z innymi

Programowanie umysłu dla rozwoju osobistego za pomocą wizualizacji

Wizualizacje w realizacji różnych celów

Wizualizacje w życiu codziennym oraz dla samopoznania

Wizualizacje w rozwoju duchowym i pracy z energiami

Wizualizacje w różnych systemach ezoterycznych

Metoda Silvy - specyficzna wizualizacja w stanie relaksu

Wizualizacje w metodzie psychotronicznej

Wizualizacje w Hunie

Konwencjonalne metody osiągania celów dla wspomoczenia działania wizualizacji

[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. Wyobraźnia i wizualizacje**

Witaj w kursie wizualizacji i twórczej wyobraźni!

**W tej lekcji dowiesz się:**

- czy ludzie wielcy cechowali się bujną wyobraźnią, czy może jest ona czynnikiem nieistotnym w procesie realizacji różnych celów,
- czym jest wyobraźnia,
- czym jest wizualizacja,
- czym jest twórcza wyobraźnia,
- co na temat wyobraźni mówią naukowcy,
- dlaczego wyobraźnia jest tak istotna w życiu człowieka,
- jakie są niebezpieczeństwa współczesnego świata co do rozwoju wyobraźni.

## **LEKCJA. Siła sugestii. Efekt placebo i efekt voodoo**

Wyobraźnia jest silnym elementem sugestii. Ma olbrzymi wpływ na zdrowie i życie

**W tej lekcji zapoznasz się z terminami takimi, jak sugestia, autosugestia, efekt placebo i efekt nocebo. Poznasz także niektóre eksperymenty i przykłady działania sugestii na zdrowie i życie.**

## **LEKCJA. Umysł. Podświadomość i jej wpływ na życie**

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

## **LEKCJA. Rozwijanie czynników skuteczności wizualizacji.**

### **Usuwanie problemów**

**W tej lekcji zapoznasz się z czynnikami skuteczności wizualizacji oraz z metodami, które pomogą Ci je rozwijać.**

**Ponadto dowiesz się, jak usuwać przeszkody, które utrudniają Ci efektywne korzystanie z wizualizacji. Dzięki temu Twoje wizualizacje będą bardziej efektywne.**



# ASTRO SALUS

NATURALNIE DO ZDROWIA, MĄDRZE DO ROZWOJU

## **LEKCJA. Techniki relaksu i medytacji dla skutecznej wizualizacji**

Stan relaksu jest niezbędnym czynnikiem wykonywania różnego rodzaju technik, także wizualizacyjnych.

**W tej lekcji dowiesz się, jak stres wpływa na organizm i jak się od niego uwalniać. Ponadto poznasz efekty medytacji oraz metody wprowadzania się w stan medytacji. Dzięki opanowaniu relaksu Twoje wizualizacje będą jeszcze skuteczniejsze.**

## **LEKCJA. Trening wyobraźni**

**W tej lekcji zapoznasz się z podstawami technik wizualizacyjnych. Dowiesz się:**

- czym jest wizualizacja,
- jak wyobraźnia wpływa na organizm,
- jak można nauczyć się wizualizować,
- jakie są zasady skutecznej wizualizacji.

**Ponadto poznasz i wykonasz:**

- ćwiczenia rozwijające wyobraźnię,
- trening twórczej wyobraźni,
- różne ćwiczenia wizualizacyjne,
- trening wizualizacyjny dla zaawansowanych.

## **LEKCJA. Uzdrawianie uczuć za pomocą wizualizacji**

Wizualizacje ze względu na swoją siłę oddziaływania na Podświadomość mogą być niezwykle skuteczne także w przypadku uzdrawiania emocji. Może pomagać usuwać nawet głębokie problemy emocjonalne, w tym poważne nerwice i depresje. Wiadomo na przykład, że Freud nigdy nikogo nie wyleczył za pomocą psychoanalizy. Jednak udało mu się komuś usunąć dwa przewlekłe problemy (w tym jąkanie się) w przypadku zastosowania wizualizacji - i to już po jednym zaledwie razie!

**W tej lekcji zapoznasz się z przykładami wizualizacji w zastosowaniu w uzdrawianiu emocji.**

[www.AstroSalus.pl](http://www.AstroSalus.pl)

[www.Sukces-Biznes.pl](http://www.Sukces-Biznes.pl)

[kursy@astrosalus.pl](mailto:kursy@astrosalus.pl)



## **LEKCJA. Uwalnianie się od negatywnych nawyków poprzez wizualizacje**

Negatywne nawyki, natręctwa i nałogi skutecznie blokują rozwój i osiągnięcie szczęścia. Jeśli dręczy Cię któryś z tych problemów, bardzo ważne jest dla Ciebie usunięcie negatywnych programów z tym związanych.

**W tej lekcji zapoznasz się z przykładami wykorzystania programowania umysłu do wspomagania siebie w uwalnianiu się od szkodliwych nawyków.**

## **LEKCJA. Programowanie umysłu dla zdrowia i urody metodą wizualizacji**

Programowanie umysłu za pomocą wizualizacji ma bardzo szerokie zastosowanie. Może być też używane w celu wpływu na swoje zdrowie i urodę.

**W tej lekcji dowiesz się, jak tworzyć wizualizacje dla:**

- poprawy zdrowia,
- polepszenia samopoczucia,
- poprawy urody,
- przedłużenia młodości,
- wspomagania osiągnięcia idealnej wagi ciała,
- wprowadzenia zdrowych nawyków żywieniowych,
- zwiększenia motywacji do stosowania regularnej gimnastyki.

## **LEKCJA. Związek ze sobą. Związki z innymi**

Aby cieszyć się harmonijnym rozwojem osobistym, należy uzdrowić związek ze sobą. Do osiągnięcia szczęścia przydaje się też poprawa związków z innymi.

**W tej lekcji zapoznasz się z tematem uzdrawiania związku ze sobą oraz z innymi.**

**Tematyka uzdrawiania związku ze sobą:**

- przebaczenie sobie,
- miłość do siebie,
- szacunek do siebie,
- spełnianie swoich marzeń.



# ASTRO SALUS

NATURALNIE DO ZDROWIA, MĄDRZE DO ROZWOJU

## **Tematyka uzdrawiania związków z innymi:**

- przebaczenie,
- tworzenie związku miłosnego,
- sprawy rodzinne,
- przyjaźń,
- seks.

## **LEKCJA. Programowanie umysłu dla rozwoju osobistego za pomocą wizualizacji**

Programowanie umysłu metodą wizualizacji warto też stosować do rozwoju osobistego i kształtowania charakteru.

### **W tej lekcji dowiesz się, jak formułować wizualizacje do rozwoju:**

- asertywności,
- poczucia własnej wartości,
- pewności siebie,
- systematyczności,
- wytrwałości,
- niezależności i samodzielności,
- motywacji.

## **LEKCJA. Wizualizacje w realizacji różnych celów**

Wizualizacje są wykorzystywane, aby ułatwić osiągnięcie różnych celów i osiągać sukcesy. Dlatego stanowią składnik dobrych kursów kadry średniego i wysokiego szczebla oraz psychoterapii, w szczególności treningów związanych z rozwojem, a ponadto treningów dla sportowców.

### **W tej lekcji dowiesz się, jak stosować programowanie rzeczywistości za pomocą wizualizacji do osiągnięcia celów takich, jak:**

- wymarzona praca,
- samochód,
- podróże,
- zarobki,
- dom.



# ASTRO SALUS

NATURALNIE DO ZDROWIA, MĄDRZE DO ROZWOJU

## **LEKCJA. Wizualizacje w życiu codziennym oraz dla samopoznania**

Jeśli cierpisz na brak czasu, a chcesz pomimo to praktykować wizualizacje, możesz wprowadzić je w codzienną rutynę.

W tej lekcji zapoznasz się z tym tematem.

**Ponadto poznasz wizualizacje, które pomogą Ci:**

- lepiej poznać siebie,
- rozwiązać problemy,
- podjąć decyzje,
- zinterpretować Twoje sny,
- osiągnąć lepsze wyniki w sporcie.

## **LEKCJA. Wizualizacje w rozwoju duchowym i pracy z energiami**

**W tej lekcji zapoznasz się z mentalnymi technikami wpływu na czakry.**

Dowiesz się, jak mogą wyglądać metoda Silvy, metoda psychotroniczna oraz różne wizualizacje w pracy z czakrami. Poznasz przydatne afirmacje dla czakr i dowiesz się, jak wykorzystać energię emocjonalną do wzmacniania czakr. Poznasz też inne ćwiczenia na czakrach.

## **LEKCJA. Wizualizacje w różnych systemach ezoterycznych**

Wizualizacje są stosowane od zarania dziejów także w różnych systemach ezoterycznych, np w:

- druidyzmie,
- szamanizmie,
- alchemii,
- tarocie.

W tej lekcji zapoznasz się z tym tematem



## **LEKCJA. Metoda Silvy - specyficzna wizualizacja w stanie relaksu**

**W tej lekcji zapoznasz się z metodą Silvy.** Jest to rodzaj wizualizacji w stanie relaksu. W tym sposobie osiągania różnych celów występuje też autosugestia.

Tematyka lekcji:

- o metodzie Silvy,
- metodyka wykonania metody Silvy,
- przykłady zastosowań metody Silvy.

## **LEKCJA. Wizualizacje w metodzie psychotronicznej**

Metodę psychotroniczną również można wykorzystywać do różnych celów (np. do relacji planów, kształtowania charakteru, uwalniania się od negatywnych cech i emocji, wspomagania zdrowia).

W tej metodzie przydaje się też umiejętność wizualizowania, układania afirmacji i kierowania emocjami. Jest to mało znana, a bardzo cenna, bo bardzo przydatna technika. Jej poświęcimy tę lekcję.

Dowiesz się tu:

- jak powstała metoda psychotroniczna,
- jakie są czynniki skuteczności tej metody,
- co zmniejsza efektywność - czego należy unikać w metodzie psychotronicznej,
- do czego można jej użyć,
- jakie są zasady działania metody,
- jak wygląda metoda psychotroniczna ogólnie,
- jakie są przykłady kształtowania afirmacji w metodzie.

## **LEKCJA. Wizualizacje w Hunie**

Huna to starożytna nauka, w której istotna jest teoria trzech jaźni.

**W tej lekcji poznasz podstawy wiedzy o Hunie, w tym między innymi:**

- pojęcie Huny,



# ASTRO SALUS

NATURALNIE DO ZDROWIA, MĄDRZE DO ROZWOJU

- umiejętności potrzebne w Hunie,
- zasadę działania Huny,
- teorię many,
- istotę kontaktu z podświadomością w Hunie,
- ogólne wskazówki co do "modlitwy" Huny,
- przykład modlitwy Huny.

## **LEKCJA. Konwencjonalne metody osiągnięcia celów dla wspomnienia działania wizualizacji**

**W tej lekcji zapoznasz się z podstawami konwencjonalnych technik realizacji celów. Dzięki nim wspomóżesz 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.

*Zapraszam na kurs. W nim wiele aktywności dodatkowych, weryfikacja wiedzy, dyplom i zaświadczenia, bezpłatna pomoc merytoryczna i techniczna i roczny dostęp w całkowitej cenie.*

*Marta Pyrchala-Zarzycka*

Masz pytania? Pisz na [kursy@astrosalus.pl](mailto:kursy@astrosalus.pl) lub dzwoń pod numer 506-320-330.

[www.astrosalus.pl](http://www.astrosalus.pl)

[www.kosmetyka-fitness.pl](http://www.kosmetyka-fitness.pl)

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

[www.magia-zycia.com.pl](http://www.magia-zycia.com.pl)

[www.edukacja-domowa.pl](http://www.edukacja-domowa.pl)

[www.astrosalus.com](http://www.astrosalus.com)

[www.AstroSalus.pl](http://www.AstroSalus.pl)

[www.Sukces-Biznes.pl](http://www.Sukces-Biznes.pl)

[kursy@astrosalus.pl](mailto:kursy@astrosalus.pl)