

КУРС

Разреши себе стать счастливой





Урок 1

Что такое счастье?





Что такое счастье?

Состояние души человека.

Чувство радости и удовлетворения
ЖИЗНЬЮ.



Уровни ощущения счастья:

- Ментальный
- Эмоциональный
- Телесный





Счастье и несчастье.

Выгодно быть несчастливym?

Скрытые выгоды состояния несчастья:

- манипуляция окружением
 - бездействие
 - уход от страха провала
 - избегания быть видимым
-



Счастье и тревога



всегда СЕЙЧАС



всегда В БУДУЩЕМ





Тревога - воображаемый лев,
живущий в будущем

