

*ПРОГРАММА ДЛЯ ЖЕЛАЮЩИХ*

*ЖИТЬ РАДОСТНО*

ЗАНЯТИЕ 1

**Презентации**

1. «Физическая активность».

2. «Этапы планирования».

3. Ролик «86-летняя гимнастка».

4. Как правильно тренироваться, заниматься фитнесом и спортом.

**План**

1. Процедуры:

* измерение АД

1. Приветствие
2. Мотивы отказа от прежней жизни
3. Обзор программы «Живите радостно!»
4. Цели программы
5. Существующие способы повышения настроения
6. Преимущества оптимизма
7. Преимущества ЗОЖ
8. Физическая активность
9. Ролик «86-летняя гимнастка»
10. Физические упражнения
11. Принцип фразы-формулы «Я выбираю жизнь, наполненную праздником»
12. Заполнение регистрационной анкеты
13. Домашнее задание

**Домашнее задание**

1. Проанализируйте преимущества оптимизма и физической активности.
2. Повторяйте как можно чаще фразу-формулу.
3. Начните выполнять физические упражнения.
4. Принимая решение жить радостно, постарайтесь задействовать все свои силы и внутренние резервы (физические, ментальные и духовные).

Фраза-формула

***«Я решил (а) жить радостно!»***

**Необходимые материалы:**

1. Материалы, выдаваемые на руки:

* регистрационная анкета;
* «Преимущества физической активности».

2. Тонометр.



*Программа для желающих*

*ЖИть РАДОСТНО*

ЗАНЯТИЕ 1

ПРИМЕЧАНИЯ ДЛЯ РУКОВОДИТЕЛЯ ПРОГРАММЫ:Представьтесь участникам программы: назовите свое имя и род занятий. Объясните, почему вы проводите программу «Живите радостно!», поделитесь с аудиторией своим опытом изменения качества жизни. Расскажите, как изменилось состояние вашего здоровья в связи с новым образом жизни. Цель данного занятия – подготовить участников программы к принятию решений: 1) надо что-то менять; 2) начать регулярные занятия физическими упражнениями.

1. **Процедуры**
2. Раздача именных талончиков.
3. Измерение АД.
4. **Приветствие**
5. **Мотивы отказа от прежней жизни**

**А. Большинство из вас понимает, что пессимизм – не лучший спутник жизни**, и вы **уже немало знаете о том**, как поднять настроение. Вероятно, вам требуется дополнить и систематизировать свои знания, чтобы окончательно справиться со своей проблемой.

**Б. Некоторые из пришедших на программу уже внутренне готовы к осуществлению поставленной цели.** Вы четко представляете себе негативные последствия стрессов, депрессии, пессимизма и твердо решили от всего этого избавиться.

**В. Наверное, среди вас есть те, кто пришел из-за некоторого давления со стороны друзей или членов семьи, заботящихся о вашем благополучии**. Вы еще не достаточно обдумали все возможные альтернативы и не остановили свой выбор на путях выхода из сложившейся ситуации. Вероятно, кто-то еще не до конца уверен, нужно ли ему быть сегодня здесь.

**Г. Некоторые, возможно, настроены достаточно пессимистично: вы уверены, что у вас не хватит сил для перемен, что и ваше окружение, и наследственность этому преграда**. Вы уже предпринимали попытки сделать это и, может быть, поднимали настроение, но только на короткое время. Вы держались несколько недель или месяцев, но потом постепенно вас снова одолевал пессимизм или вы впадали в депрессию. Если это случалось с вами, не отчаивайтесь! Есть лишь одно существенное отличие между неудачником и тем, кто преуспел в данном деле. Оно заключается в том, что первый рано или поздно отказывается от своих попыток изменить себя и свое отношение к окружающему миру, а второй продолжает пытаться до тех пор, пока не добьется успеха.

**Д. Так или иначе, почти все присутствующие здесь испытывают противоречивые чувства.** С одной стороны, вы воодушевлены перспективой научиться жить радостно, смотреть на мир позитивно и обрести внутренний мир, несмотря на трудности. Но вместе с тем какая-то неведомая сила держит вас в узах страха и сомнения. Мы понимаем, что изменить привычки в один миг невозможно. Для этого необходимы время, понимание, осознание и поддержка. Поэтому мы предлагаем вам пройти этот путь вместе.

**Е. Тот факт, что сегодня вы находитесь здесь, говорит о вашем желании управлять своей жизнью и научиться радоваться ей.** Первый шаг всегда является самым трудным. Придя к нам, вы уже сделали этот самый трудный шаг. Я поздравляю вас.

1. **Обзор программы «Живите радостно!»**

**«Живите радостно!» – это программа, помогающая человеку научиться жить в гармонии с самим собой и с окружающими, изменить свой внутренний мир и оздоровить свой образ жизни**. Она основана на результатах научных исследований многих ученых и специалистов, тщательно разработана и проста в проведении.

Благодаря полученным знаниям участники программы смогут значительно расширить и обогатить свои представления в вопросах стресса, депрессии, прощения и духовного роста. Практикуя здоровые привычки и изменяя свой образ жизни в направлении профилактики душевных заболеваний, вы также сможете пересмотреть важность таких нравственных категорий, как **ответственность за свою жизнь и выбор своего будущего.** После знакомства с программой многие смогут с удовлетворением сказать: **«Теперь я чувствую себя совсем по-другому! Я начал управлять своей жизнью! Уныние, подавленность и разочарования больше не владеют мною!»**

1. **Цели программы**

**А.** Дать человеку полную и достоверную информацию о радости, причинах ее потери, путях приобретения, о том, что есть «радость совершенная» (см. Ин. 15:11; 16:24; 17:13). Оказать эффективную помощь в повышении и удержании настроения, обретении и сохранении внутреннего мира, используя био-психо-социо-духовную модель изменения.

**Б.** Обратить внимание на основные причины изменения настроения и появления депрессии: неумение справляться со стрессом, незнание причин возникновения депрессии и путей избавления от нее.

**В.** Помочь освободиться от того, что не приносит мир в сердце, и изменить свой образ жизни, упорядочив такие компоненты, как физическая активность и отдых, питание и достаточное употребление воды, солнце и свежий воздух, воздержание и вера в Бога.

**Г.** Дать возможность каждому присутствующему поделиться своими взглядами и опытом, что, безусловно, обогатит всех участников программы.

**Д.** После проведения программысоздать группу поддержки «Радость в Боге!» для удержания приобретенного мира.

**Этапы планирования:**

* ШАГ 1 – **Где мы сейчас?**

- Исследование настоящей ситуации: состояния здоровья, отношений в семье и на работе, удовлетворенности самим собой и наличия внутреннего мира.

* ШАГ 2 – **Где мы хотим быть?**

- Формулировка и принятие решений, определение и постановка целей и задач, определение приоритетных вмешательств по этому вопросу.

* ЩАГ 3 – **Как туда дойти?**

- Определение шагов, необходимых для реализации поставленной цели.

Для достижения поставленных целей необходимо решить **три основные задачи,** связанные с изменением настроения:

* оздоровить организм физически;
* эффективно использовать ментальные средства управления;
* научиться методам социальной адаптации.

**1. Физическое оздоровление включает:**

а) активную реализацию программы физических упражнений;

б) освобождение от любых видов зависимости, подавляющих волю человека и способность мыслить здраво;

в) переход на рациональное здоровое питание.

**2. Использование ментальных средств управления включает:**

а) изменение образа мыслей и моделей поведения;

б) АБВ-терапию;

в) мысленную готовность и уверенность в успехе.

**3. Социальная адаптация включает:**

а) обучение стратегии общения в сложных ситуациях;

б) знание методов противостояния давлению извне;

в) укрепление взаимоотношений с отдельными людьми и группами людей, ведущими здоровый образ жизни;

г) поиск социальной группы поддержки, члены которой способны оказать действенную помощь.

Для успешного решения названных задач необходимо **посетить все десять занятий курса.**

1. Каждое занятие построено на основании предыдущего и последовательно готовит участника программы к очередному этапу стабилизации внутреннего мира и повышения настроения.

2. Важно пройти весь курс в полном объеме. Чем более регулярно вы посещаете программу, тем больше шансов для достижения успеха.

3. Всем присутствующим выдается Дневник участника программы. Необходимо приносить его на каждое занятие.

4. Выполнение домашних заданий способствует лучшему пониманию и закреплению полученных знаний и навыков.

1. **Существующие способы повышения настроения:**

1. З*аняться шопингом*, а через несколько часов (когда настроение улучшится) обнаружить, что практически все покупки – бесцельно потраченные деньги.

2. *Завести милого песика или котенка*. Но что с ним делать, когда жизнь наладится?

3. *Воображать себя идеальным*. Но зачем обманываться, ведь в мире нет ни одного идеального человека!

4. *Принять аромаванну* как вариант борьбы со стрессом. Но это скорее прекрасный способ очистить поры и согреться, если замерз.

5. *Съесть торт или плитку шоколада*. Но это всего лишь вызовет высыпания на коже.

6. *Читать юмористические журналы* с анекдотами, смотреть увеселительные программы, пока не уснешь, а затем проснуться в плохом настроении.

7. *Заняться аутотренингом*, бесконечно повторяя: «У меня все прекрасно. Я уверен в себе. Я излучаю радость». При этом вы поймаете себя на мысли, что на самом деле это совсем не так.

8. *Записаться в бассейн*, *устроить вечеринку*, *сделать новую прическу* или *слушать веселые песни*. Нельзя сказать, что это не работает.

Сколько людей, столько и лекарств. Поднять человеку настроение может любой из перечисленных способов. Однако эти внешние действия поднимают настроение лишь на короткое время. В следующий раз вам придется искать все новые и новые пути выхода из сложного состояния.

Необходимо понять, что у любого явления есть причинно-следственные связи.В данном случае плохое настроение – это следствие. А где же найти причину?

Вы удивитесь, но не сможете не согласиться. Как бы банально это ни звучало, но причина плохого настроения – это не только отсутствие хорошей физической формы и относительного здоровья. Главное – это отсутствие внутреннего мира по причине обид, непрощения, обыкновенного человеческого эгоизма. Поэтому будем работать в этом направлении!

1. **Преимущества оптимизма**

Оптимизм:

* снижает воздействие стрессов (или вообще не допускает их появления);
* увеличивает продолжительность жизни;
* укрепляет иммунитет и способствует здоровому образу жизни;
* увеличивает продуктивность, позволяя за день сделать больше, чем за неделю;
* упорядочивает и гармонизирует жизнь;
* дарит спокойствие;
* позволяет экономить средства на лекарствах и лечении.

(см. Дневник, с. 1)

1. **Преимущества ЗОЖ**

В Дневнике на с. 2 вы найдете перечень преимуществ здорового образа жизни.

1. **Физическая активность**

Сегодня мы поговорим о важности адекватной физической активности. Главной стратегией при этом является регулярность занятий физическими упражнениями.

Что же дает нам физическая активность? На с. 3 вашего Дневника поданы преимущества физической активности и ее принципы. На с. 4 в правой колонке укажите причины, мешающие лично вам активно заниматься физкультурой, а в левой – ваше видение того, как преодолеть существующие преграды (работа с Дневником).

Лучшим типом физических упражнений являются так называемые аэробные упражнения, при которых задействованы крупные мышцы ног и которые совершаются в режиме непре­рывного ритмичного движения. К ним относятся ходьба, бег, велосипедный спорт, плава­ние, лыжи и занятие аэробикой под музыку.

1. **Ролик «86-летняя гимнастка»**
2. **Физические упражнения**

Демонстрация и выполнение физических упражнений.

1. **Принцип фразы-формулы «Я решил (а) жить радостно!»**

На наших занятиях мы будем использовать фразы-формулы с позитивным со­держанием (нейролингвистическое самопрограммирование). Повторение вслух и про себя подобных фраз-формул, наряду с активным жела­нием измениться и уверенностью в достижении успеха, имеет большое значение. Начиная с сегодняшнего занятия, такой фразой-формулой для нас будет утверждение: ***«Я решил (а) жить радостно!».*** Давайте повторим ее все вместе: ***«Я решил (а) жить радостно!».*** Мы хотим, чтобы вы дома повторяли эту фразу-формулу как можно чаще, тем самым сохраняя соответствующий на­строй и решимость для окончательной победы над стрессом и депрессией.

1. **Заполнение регистрационной анкеты**
2. **Домашнее задание**

1. Проанализируйте преимущества оптимизма и физической активности.

2. Повторяйте как можно чаще фразу-формулу ***«Я решил (а) жить радостно!».***

3. Начните выполнять физические упражнения.

4. Принимая решение жить радостно, постарайтесь задействовать все свои силы и внутренние резервы (физические, ментальные и духовные).