

**СЧАСТЬЕ – ЭТО
ПУТЬ В СВОЁ
СЕРДЦЕ**

**Танцетерап
ия –
надёжное
средство**

ЧТО ТАКОЕ СЧАСТЬЕ?

- ◎ Счастье – это Любовь, это Радость, это Гармония во всём и устремление вперёд.
- ◎ Счастье – это когда идёшь вперёд в своём развитии, не оглядываясь назад и веря в людей, которые рядом, в людей, которые любят друг друга.
- ◎ *Счастье есть, его не может не быть, потому что мир целесообразен, зло должно быть уравновешено добром, а человек — принять все как должное и быть счастливым.*
- ◎ Станьте выше проблем, не обращайтесь на них внимания, делайте всё возможное и счастье улыбнётся вам.
- ◎ Стараясь о счастье других, мы находим



- ◎ Я уверен, что смысл жизни для каждого из нас — просто расти в любви.
- ◎ Чтобы быть счастливым, нужно постоянно стремиться к этому счастью и понимать его. Оно зависит не от обстоятельств, а от себя.
- ◎ Человек должен быть всегда счастливым, если счастье кончается, смотри, в чём ошибся. (Л.Н. Толстой)



- ◎ Вслушивайтесь в своё сердце: оно никогда не обманет, ибо в каждом из нас всегда звучит РИТМ Любви и Счастья – РИТМ Вселенной!
- ◎ Загляните в своё сердце и душу, попробуйте увидеть свет любви и радости, который всегда находится внутри нас.
- ◎ И тогда всё вернётся на круги своя, тогда жизнь засияет всеми цветами радуги, а все проблемы станут той точкой отсчёта (моментом переосмысления), от которой начнётся новая (осознанная) счастливая

ВСЁ НОВОЕ – ЭТО ХОРОШО ЗАБЫТОЕ СТАРОЕ

- ⦿ Нужно только вспомнить всё то, что мы когда-то знали. Все знания сокрыты в нас самих (на интуитивном уровне). Познай самого себя и ты познаешь весь мир!
- ⦿ Нужно начать дорогу и сделать первый шаг. Второй добавит света, а третий освятит. Вера, уверенность и целеустремлённые действия.
- ⦿ Необходимо начать со своих мыслей. Мысли - это сила, которая имеет большое влияние на наши эмоции и наше физическое тело.



Наши мысли - это краски нашей жизни.
Давайте раскрашивать её только в добрые тона!

КАК ПОМОЧЬ СЕБЕ?

- Чтобы помочь самому себе, нужна самодисциплина и труд над собой. Только так можно прийти к гармонии внутри. А для этого понадобится немного: Вера, желание (воля), устремление, вдохновение и действия.
- Есть много методик самоисцеления и самовосстановления (например, некоторые из них из Аюрведы).
- **Аюрведа** в переводе с санскрита означает "наука о жизни". Точнее, это комплексная наука о здоровой жизни, о факторах, способствующих здоровью.

АРОМАТЕРАПИЯ



- ◎ Ароматерапия, Лечение ароматами, Лечение эфирными маслами.
- ◎ Использование **ароматических масел** ведёт свою историю с древнейших времён. Ещё **Гиппократ** прописывал своим пациентам **ароматические ванны и масляный массаж**. А в древней Индии считалось, что ароматы настраивают ум и раскрывают душу.
- ◎ Попадая в организм человека через дыхательные пути, ароматы оказывают



- ◎ **Запахи** окружают нас повсюду и, так или иначе, воздействуют на наше состояние и настроение.
- ◎ **Ароматы** растений снимают усталость, улучшают память, укрепляют сон. Найдя свой запах можно поправить здоровье, противостоять трудностям, иметь большой успех в своих начинаниях.
- ◎ Вдыхайте ароматы, которые щедро дарит природа, и здоровье всегда будет с вами!

ЦВЕТОТЕРАПИЯ



- ◎ *ЦВЕТОТЕРАПИЯ - это метод исцеления цветом, который стал сегодня очень популярным.*
- ◎ Цветотерапия родилась в глубокой древности. Ещё тогда древние учёные заметили, что воздействие цветом не только способно восстановить душевное равновесие, но и является серьёзным лечебным фактором при многочисленных психических и физических недугах.
- ◎ **Цветотерапия** уменьшит процессы старения организма, улучшит ваше

ОПИСАНИЕ ЦВЕТОВ

- ◎ **Красный цвет активизирует все функции организма, заряжает энергией мышцы и печень.**
- ◎ **Оранжевый тонизирует, стимулирует рабочую активность, повышает аппетит, улучшает кровообращение и цвет кожи.**
- ◎ **Он способствует омолаживанию, раскрепощению, укрепляет волю, освобождает от чувства**

ОПИСАНИЕ ЦВЕТОВ

- **Желтый** стимулирует зрение и нервную деятельность, активизирует двигательные центры, генерирует энергию мышц. Это подходящий цвет для профилактики депрессии.
- **Зеленый** успокаивает, нормализует жизненные процессы организма, понижает кровяное давление, расширяет капилляры, успокаивает и облегчает мигрень. Цвет проявляет антисептические свойства.

Рекомендуется при печении болезней

ОПИСАНИЕ ЦВЕТОВ

- ◎ **Голубой** цвет успокаивает, он гасит эмоции, снижает мышечное напряжение, понижает кровяное давление, успокаивает пульс, замедляет ритм дыхания, понижает температуру тела.
- ◎ Этот цвет помогает собраться с мыслями, сосредоточиться, настраивает на терпение, снижает аппетит, успокаивает боль, обладает жаропонижающим антисептическим действием, помогает при бессоннице, нервных расстройствах.

ОПИСАНИЕ ЦВЕТОВ



- ◎ **Синий** — рекомендуется в терапии для эмоциональных и нервных людей. Цвет обладает антисептическими и бактерицидными свойствами, лечит отеки, ожоги, облысение, ревматизм, головную боль, воспаление глаз.
- ◎ **Фиолетовый** ассоциируется с мистикой, загадочностью и глубоким смыслом. Его особенно любили творческие личности - поэты, писатели, философы. Этот цвет означает познание смысла бытия, роли человека в этом мире, постижение

ТАНЦЕТЕРАПИЯ ДЛЯ ДУШИ И ТЕЛА



- Танцетерапия - это надежное и приятное средство лечения многих болезней, обретения здоровья и долголетия, которое с древних времён использовало человечество.
- Танцетерапия даёт возможность реализовать свои ощущения в непосредственном потоке самовыражения, представляющем собой скорее естественные, самопроизвольные и неограниченные движения, чем выполнение формальных

- ◎ **Танцетерапия** заключается в том, чтобы выразить свои эмоции через танец, вытанцевать своё настроение, ощущения.
- ◎ Ежедневно каждый из нас сталкивается со стрессовыми ситуациями.
- ◎ У многих нет возможности сбросить накопившееся напряжение, оно копится внутри нас, постепенно превращаясь в неврозы, депрессии, психологические проблемы, а на телесном уровне – в мышечные блоки, зажимы мышц.
- ◎ Танцетерапия позволяет воздействовать на эти блоки и соответственно скрытые в них эмоции, невыговоренные проблемы

