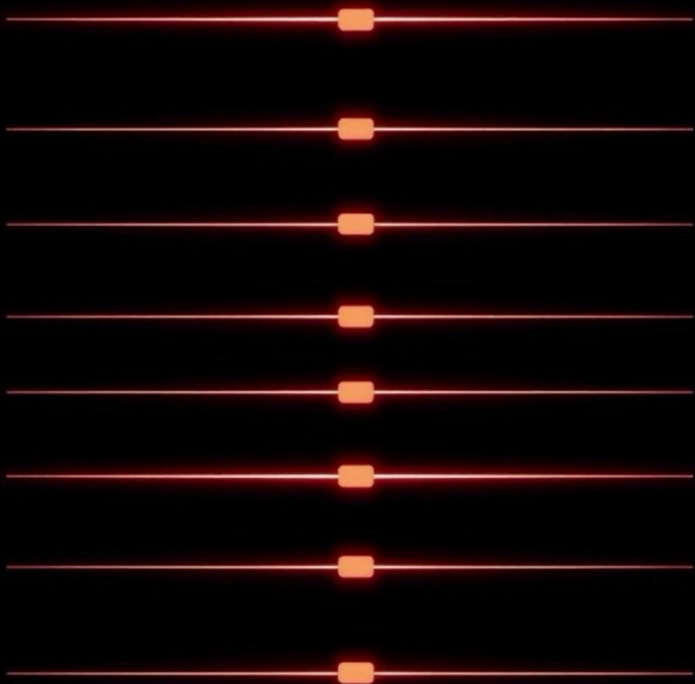


Тренинг «Эквалайзер жизни»



Ksenia Braun

Ksenia Braun

Тренинг «Эквалайзер жизни»

<https://litres.ru/74447138>

SelfPub; 2026

Аннотация

Данный тренинг поможет настроить звучание собственной жизни и вашего Я на самые правильные и экологичные частоты. Я разложила жизнь на 8 сфер, провела аналогию с созданием трека, а музыкантами своей жизни через этот тренинг станете вы.

Содержание

Дорожка 1 — Личностный рост.	5
Дорожка 2 — Духовный рост.	6
Дорожка 3 — личная жизнь.	7
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Ksenia Braun

Тренинг

«Эквалайзер жизни»

Представьте, что ваша жизнь — это самый сложный музыкальный трек, а вы в нем — главный звукорежиссер. Если в треке выкрутить басы на максимум, а вокал убрать в ноль — музыка превратится в кашу. Так и в жизни: если "Финансы" на максимуме, а "Здоровье" или "Гармония с собой" на нуле, трек вашей жизни начинает "фонить" и вызывать выгорание. В данном тренинге мы настроим ваш пульт управления из дорожек, чтобы жизнь звучала чисто и мощно.

Ваша задача нарисовать эквалайзер из 8-ми дорожек (как на обложке), где важно сейчас и далее регулярно отмечать бегунком уровень, до которого шкала доходит в вашей жизни.

Дорожка 1 — Личностный рост.

Сюда относится три важнейших элемента: саморазвитие (то, как вы расширяете свой кругозор и идеализируете свою версию личности), интеллект (то, как вы тренируете свой мозг и сколько знаниями его начиняете) и самореализация (то, насколько успешно вы заявляете о себе миру и растёте как эксперт или личность)

Эта дорожка на вашем жизненном микшере отвечает за плотность, чистоту и громкость вашего «звучания» в социуме. Если тумблер опущен вниз, трек становится монотонным, скучным и блеклым — вы можете чувствовать, что застряли в «дне сурка», а ваш мозг буквально требует сложной и интересной пищи. Когда Дорожка 1 настроена правильно и сбалансирована, вы ощущаете колоссальный прилив энергии от того, что ваши таланты не пылятся на полке, а приносят пользу вам и окружающим.

Дорожка 2 — Духовный рост.

Сюда относится потенциал (ваша внутренняя наполненность талантами, ресурсом и навыками), мышление (не путать с интеллектом, мышление — это не уровень знаний, а обширность ума, видение мира, умение философски рассуждать), предназначение (ваша миссия в этом мире)

Если первая дорожка отвечала за внешнюю проявленность и интеллект, то вторая — это самые низкие, басовые частоты вашего жизненного трека. Их не всегда слышно на поверхности, но именно они создают глубину, объём и кач. Без этих частот даже самая технически идеальная музыка звучит плоско, пластмассово и дёшево. В жизни духовный рост — это не про религию или эзотерику, а про ваш внутренний компас, масштаб мышления и ответ на фундаментальный вопрос: «Зачем я всё это делаю?». Когда этот тумблер опущен, человек может быть социально успешным, иметь много денег и внешних атрибутов достижений, но внутри него живёт звенящая пустота. Появляется ощущение, что он проживает чужую жизнь, бежит в колесе ради чужих целей и транслирует в мир фальшивый звук. Высокий уровень этой дорожки даёт непоколебимую внутреннюю опору, понимание своей миссии и способность мыслить масштабно, не цепляясь за мелкие страхи и сиюминутные кризисы.

Дорожка 3 — личная жизнь.

Сюда относится любая личная жизнь — семья, романтические встречи или холостяцкие будни. Важно находиться в балансе в любой из этих ролей. Путь одиночки — это не отсутствие личной жизни, это уникальная возможность побыть наедине с собой. Если вы считаете иначе и постоянно ищите отношений — пора что-то менять.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.