

## Element I Umysł

### W programie kursu m.in.:

- dowiesz się jak **świadomie dążyć do celów** i marzeń wykorzystując swój wewnętrzny potencjał
- **poznasz wpływ myśli na swoje życie**, co ułatwi Ci realizację celów, komunikację z najbliższymi a także wpłynie na Twój osobisty rozwój na płaszczyźnie zawodowej
- **poznasz źródło powstania nawyków**, tzw. „programy” oraz nabędziesz umiejętność zmiany nawyków
- **nauczysz się pokonywać stres** w sytuacjach, które go wywołują
- **nauczysz się korzystać ze stanu relaksu**, abyś mógł się regenerować i wizualizować swoją rzeczywistość
- **odkryjesz nowe pokłady kreatywności** i pobudzisz swój umysł do działania.