

Phoenix Selfness

A jövő trendje

Készítette Dr. János Péter

AZ ÖNMEGVÁLTOZTATÁS TRENDJE

- egy olyan szellemi fejlődést jelent, minek következtében a testi jóérzés **ÉRZELMI** és **LELKI** kiegyensúlyozottsággal párosul
- önmagunk megismerésére helyezi a hangsúlyt, és a **változtatás** lehetőségét keresi
- lehetőség nyílik a **kibontakozásra**

***SELFNESS* - Középpontban a személyiségfejlődés**

- az életminőség hosszú távú javítása
- **Matthias Horx** 2002.
- az önmagunkért való felelősségvállalásra fókuszál
- megoldáskeresés, mitől fejlődhetünk, és hogyan vehetjük kezünkbe életünk irányítását
- Korunk emberének igénye

A fejlődés útja

- **Fitness** = **Testi szint**
 - Fizikai test
- **Welness** = **Lelki szint**
 - Érzelmi, hangulati összetevők
- **Selfness** = **Szellemi szint**
 - Gondolkodás, életszemlélet, önismeret
 - Spiritualitás

Fitness = Test

- ***Eszközei:*** edzés, sportok
- ***Cél:*** erő, állóképesség, rugalmasság, önfegyelem, kitartás
- ***Elérhető:*** Fizikai szintű egészség harmóniája

Wellness = Lelki szint

Érzelmi, hangulati összetevők

- ***Eszközei:*** Munka, pihenés szórakozás egyensúlya
- ***Cél:*** Jó közérzet – testi – lelki jóérzés
A testi egészség mellett, biztonság, pihenés, utazás, kultúra, étkezés, életmód
- ***Elérhető:*** Érzelmi harmónia, megelégedettség

Selfness = Szellemi szint

Gondolkodás, életszemlélet, önismeret
Spiritualitás

- **Cél:** A személyiség harmóniája, megfelelő gondolkodás, függetlenség
Életszemlélet (önmagunk és mások tisztelete)
- **Elérhető:** Felelősségvállalás (a fenntartható egyéni, családi és közösségi fejlődésért)

Eszközei lehetnek:

- Minden olyan módszer, eszköz és program, ami támogatja a célok és elérhetőségek megvalósulását
- Ma alakul ki, Önök és mi, mindannyian alakítjuk
- A mi felelősségünk, hogy az a szó, hogy

SELFNESS

valódi tartalmat nyerjen

Phoenix Selfness

Selfness Konzultáns, és Speciális Tréner képzés

- Fejlődéslélektan, Személyiséglélektan, Hellingeri pszichológia
- Spirituális fejlődés lélektana
- Etika, esztétika, kommunikáció & sales, színtudatosság, stratégiai térszervezés
- Egészségügyi és anatómiai alapok
- Élettani alapok és pszichoszomatika
- Bach virágterápia, homeopátia, aromaterápia, testmozgás

Phoenix Selfness Speciális Tréner

- Selfness Család és rendszerállító
- Selfness Kineziológus
- Selfness Asztrológus

Elérhetőségeink:

- www.phoenixselfness.hu
- www.phoenixstudio.eu
- info@phoenixstudio.eu
- phstud@gmail.com

PHOENIX INTÉZET

- 1111 Budapest Karinthy Frigyes út 22.
 - +3617873534