

სუპერეფექტურობის პრინციპები

დრო და
ენერგია

დასაწყისი
20:00 სთ.

© 2016 www.mebonia.com

ანალოზი ჰგ სისტემით

1. რა გავიგე?
2. რას გავაკეთებ?
3. ვის გავუზიარებ?

საფუძველი

- 1.** ენერგია და ჯანმრთელობა
- 2.** მიზანი და მასზე ფოკუსირება
- 3.** სტრატეგია და ინსტრუმენტები

ბარიერები

1. სიზარმაცე
2. შიში
3. ჩვევები და სტერეოტიპები

3 საბაზო სისტემა

1. კომფორტის ზონიდან გამოსვლის ალგორითმი - **სტარტი!**
2. მიზნის მიღწევის ალგორითმი - **დაგეგმვა!**
3. პოზიტიური ცვლილებების შენარჩუნების ალგორითმი - **განმტკიცება!**

საფუძველი

- 1.** ენერგია და ჯანმრთელობა
- 2.** მიზანი და მასზე ფოკუსირება
- 3.** სტრატეგია და ინსტრუმენტები

რესურსები

ენერგია

ფული

სტატუსი

დრო

მდიდარი/ წარმატებული

- დრო
- ენერგია
- სტატუსი
- ფული

ღარიბი/ წარუმატებელი

- ფული
- სტატუსი
- ენერგია
- დრო



დრო და ენერგია

www.mebonia.com

დრო და ენერგია

1. ძილის რეჟიმი
2. ვარჯიში
3. წყალი
4. კვების რეჟიმი
5. დასვენება

A dreamy night sky with a large, glowing crescent moon. The sky is filled with soft, white clouds and scattered stars. Two light blue balloons are floating on the left and right sides. A faint, sparkling trail of light descends from the right side towards the bottom. In the center, a dark blue rounded rectangle contains the title text.

ძილის რეჟიმი

© 2016 www.mebonia.com

21:00 – 24:00 - გონება და ჭკუა

ნეგატიური შედეგი - გონების შესაძლებლობების თანდათანობით დაქვეითება, ცნობიერების დეგრადაცია.

ნიშნები :

- კონცენტრაციის უნარის შესუსტება
- მეხსიერების დაქვეითება
- გონების ზედმეტი დამაბულობა
- სექსისადმი, ჭამისადმი და კონფლიქტებისადმი მოთხოვნილების გაზრდა...

23:00 – 02:00 - სასიცოცხლო ენერგია

ნეგატიური შედეგი - ნერვული და კუნთოვანი სისტემების დარღვევები. ფსიქიკური და ფიზიკური მოშლილობა.

ნიშნები :

- სისუსტე
- მოთენთილობა
- პესიმიზმი
- მადის დაქვეითება
- იმუნიტეტის დაქვეითება
- სხეულში სიმძიმე

01:00 – 03:00 - ემოციური, გრძნობისმიერი ძალები

ნეგატიური შედეგი - ემოციური ძალის დათრგუნვა, ემოციური გამოფიტვა. მანიაკალურ-დეპრესიული ფსიქოზი და ა.შ.

ნიშნები :

- ზედმეტი გაღიზიანებადობა და აღგზნებადობა
- აგრესიულობა
- ისტერიული შეტევები
- დეპრესია
- ანტაგონიზმი.

დრო და ენერგია

1. ძილის რეჟიმი
2. ვარჯიში
3. წყალი
4. კვების რეჟიმი
5. დასვენება

ანალოზი ჰგ სისტემით

1. რა გავიგე?
2. რას გავაკეთებ?
3. ვის გავუზიარებ?

A muscular male athlete is shown from a high-angle, rear perspective, in a starting crouch on a running track. He is wearing a red singlet and white athletic shoes. The background shows a cloudy sky and a distant horizon.

4 კვირიანი ონლაინ-პროგრამა

სუპერეფექტურობა-3

5 ოქტომბერი - 6 ნოემბერი, 2016 წ.

პროგრამის უპირატესობები

1. სპეციალური საიტი
2. საკუთარი ონლაინ კაბინეტი თითოეულ მონაწილეს
3. 4 ვებინარი
4. 4 სკაიპშეხვედრა
5. ყოველდღიური დავალებები (გარდა კვირისა) რომლებიც უნდა შესრულდეს იმავე დღის ბოლომდე
6. ფხვნილი და ხაზური ჯგუფი
7. სატურნირო ცხრილი
8. თანამოაზრეების გარემოცვა
9. პროგრამის ავტორის და სპიკერის და მისი ასისტენტების 24 საათიანი მხარდაჭერა

სუპერეფექტურობა-3

1 შესვლა

2 რეგისტრაცია



მომხმარებლის სახელი



პაროლი

შესვლა

დაგავიწყდათ პაროლი?

მთავარი გვერდი

სუპერეფექტურობა – 2

დავალებები

დამხმარე მასალები

ვებინარები

ონლაინ პროგრამა
სუპერეფექტურობა

ბონუსები

სატურნირო ცხრილი

დასახელება

დღე 13-14

მოკლე აღწერა

დავალება 12 - "

თარიღი

03.09.2016

სიაში დაბრუნება





სატურნო
ცხრილი

სუპერექტურობა-2016



"თითოეულ თქვენთაგანში არის რაღაც განსაკუთრებული, რაღაც დიადი, რისთვისაც სამყაროს სჭირდება თქვენი აქ ყოფნა. მაგრამ თუ რა კონკრეტულად, ეს არის საიდუმლო, რომელიც თავად უნდა ამოხსნათ."

შალვა ამონაშვილი