

# План развития

*Освоение новых навыков: разучивание базовых техник с четким графиком и системой отслеживания. Интеграция этих навыков в повседневную жизнь*

## Индивидуальный план развития на 3 месяца:

Освоение базовых техник

Применение в повседневной жизни

Интеграция и закрепление результатов

Подборка конкретных упражнений, адаптированных под ваш тип личности

Техники для внутренней трансформации через работу с метафорами и визуализациями

► В этом разделе вы сможете интегрировать новый опыт и закрепить позитивные изменения на уровне ощущений, поведения и самоидентификации. Раздел поможет не только освоить новые навыки, но и глубоко проработать внутренние изменения через символические образы, визуализации и метафоры