



Jina

краткий обзор

ЗНАКОМАЯ ИСТОРИЯ

Иногда наступает момент, когда становится ясно:
«Что-то в жизни пора менять»

Вроде бы всё продолжается как обычно.
Работа, дела, обязательства, привычки.
Но внутри всё чаще возникает ощущение застоя,
усталости и неудовлетворённости.

Кто-то чувствует, что живёт на автопилоте.
Кто-то давно откладывает важные изменения.
Кто-то потерял интерес к жизни и перестал
понимать, как и куда двигаться.

Внешне причины могут быть самыми разными,
но внутреннее ощущение похоже на:
«Я живу не совсем так, как хочу»

При этом, большинство людей пытаются изменить
жизнь через понимание. Они читают книги,
слушают лекции, ищут правильные ответы и ждут
момента, когда появится энергия действовать.

На практике всё часто происходит наоборот.
**Новое понимание появляется
после новых действий.**

ТРЕНИНГ JINA

Что если проблема действительно не в недостатке знаний, а в недостатке нового опыта?

Тогда возникает закономерный вопрос:
Как получить этот самый опыт, как создать
необходимые изменения?

Именно на эти вопросы и отвечает Jina.

Jina - структурированный психологический
сюжетный тренинг, являющийся частью проекта
Wonderful Days.

Он представляет собой управляемый переход
человека из одного состояния жизни в другое,
путем выполнения определенных заданий,
практик и наставничества.

Цель тренинга - помочь человеку выйти из
состояния застоя, вернуть ощущение движения и
заново почувствовать вкус жизни.

Это не «теоретический курс», а инструмент
практической философии для тех, **кто хочет и
готов начать менять свою реальность.**

КАК ПРОХОДИТ ТРЕНИНГ?

Тренинг проходит в **индивидуальном формате**, сочетая самостоятельную ежедневную работу с постоянной поддержкой тренера.

- **Ежедневная практика:** В течении 30 дней вы будете получать на свой email определенный блок заданий. Вы его выполняете, делитесь результатами, и переходите к материалам следующего дня.
- **Онлайн сессии:** Три раза в неделю проходят онлайн-встречи, где мы обсуждаем ваш прогресс, результаты и возникающие сложности.
- **Поддержка и консультации:** Мы остаёмся на связи в мессенджерах и при необходимости разбираем вопросы через текстовые, аудио и видео сообщения.

Роль тренера заключается не в том, чтобы давать готовые ответы или принимать решения за вас.

Его задача - помогать вам лучше понимать самого себя, замечать собственный прогресс и сохранять движение на протяжении всего пути.

ЧТО ИЗМЕНИТСЯ?

Чаще всего участники тренинга отмечают следующие результаты:

- **Начнёте лучше понимать себя.** Замечать свои настоящие желания, чувства и причины собственных поступков. Отличать то, что действительно важно именно для вас.
- **Перестанете жить в режиме спешки.** Научитесь успевать больше не за счёт скорости, а за счёт ясности и внимания.
- **Освободите энергию.** Закроете незавершённые дела, которые месяцами остаются в голове и незаметно забирают силы.
- **Наведёте порядок.** В вещах, задачах, цифровом пространстве и повседневных делах.
- **Вернёте ощущение движения.** Даже небольшие ежедневные действия помогут выйти из состояния застоя.
- **Станете автором собственной жизни.** Перестанете ждать подходящего момента и научитесь самостоятельно создавать изменения день за днём.

ЧТО ВАС ЖДЕТ В ТРЕНИНГЕ?

В тренинге представлено множество авторских и классических практик, направленных на работу в ключевых сферах жизни: **мышление, тело, эмоции, повседневные привычки, внешняя среда.**

Каждая из них решает свою задачу и является частью единой системы изменений.

STATUS

Status check

Практика позволяет увидеть разницу между объективной реальностью и тем, как вы привыкли ее воспринимать свою жизнь.



Здоровое питание

Вы не следуете жёстким правилам, а учитесь прислушиваться к себе, подстраивая питание под свои нужды.



Якоря

Находим и обезвреживаем незавершённые дела, старые обязательства и другие «открытые вкладки», которые годами забирают энергию.

WICI

WICI фильтр

Практика фильтрации дел через три вопроса: «Хочу? Могу? Нужно ли?» Вы перестанете тратить жизнь на случайные и чужие цели.

КЛЮЧЕВЫЕ ПРАКТИКИ

TRICKY

Tricky

Намеренно нарушаем привычный порядок жизни, чтобы выйти из автопилота и заново почувствовать вкус жизни.



Новые привычки

Управляйте новыми привычками. Каждую неделю вы выбираете из 8 направлений от «режима сна» до «абсолютной честности»



Jina Joy

Учимся заново получать удовольствие от новых, но простых дел, наполняя каждую неделю вдохновением.



Экосистема

Приводим в гармонию личное пространство. От ревизии шкафов, сумок и автомобиля до «Digital Zen» на устройствах.

АТОМИС

Atomic list

Техника деления больших задач на мелкие частицы. Преодолеваем чувства перегруза и начинаем движение там, где раньше все откладывалось.



В контакте

Техники осознанности, позволяющие остановить бесконечный поток мыслей и вернуть внимание в настоящий момент.

ПРОБНЫЙ ПЕРИОД

TEST DRIVE

Test Drive - это первые 7 дней программы Jina, которые уже входят в состав основного тренинга.

Что это дает?

- **Проверка совместимости:** вы поймёте, насколько вам откликается подход, формат заданий и общий стиль работы.
- **Оценка нагрузки:** сможете реально оценить, сколько времени занимает тренинг и насколько легко он встраивается в ваш ритм жизни.
- **Уверенность в выборе:** примете решение о вложении средств уже после того, как попробуете программу на практике, а не до.

Если вы поймёте, что формат вам не подходит, никаких обязательств не возникает.

Если решите продолжить участие, первая неделя просто станет частью основного тренинга.

КАРТА ТРЕНИНГА

// Знакомство

Знакомимся друг с другом, обсуждаем цели участия и сопутствующие вопросы. Заполнение анкеты нового участника.

1

// TEST DRIVE

Первая неделя является пробным периодом. Можно оценить насколько вам подходит формат тренинга, после чего принять окончательное решение.

2

// Выбор

Познакомившись с тренингом на практике перед вами будет стоять выбор об оплате и дальнейшем участии, либо завершении.

3

// Ваш путь

Шаг за шагом вы продолжаете движение по выбранному пути. Новые практики постепенно становятся частью повседневной жизни.

4

// Финиш

На 30-й день основная программа тренинга завершается. Подводим итоги, оцениваем результаты, фиксируем произошедшие изменения.

5

// Переход

После окончания тренинга мы остаёмся на связи ещё 7 дней, чтобы новые изменения успели стать частью реальной жизни.

6

СТОИМОСТЬ И УСЛОВИЯ УЧАСТИЯ

- **Стоимость участия 25 000 ₽.**
В программу входят:
- **30 дней основной практики.**
- **7 дней поддержки после финиша.**
- **Онлайн-встречи.**
- **Ежедневная консультации.**

Оплата производится после завершения пробной недели и вашего решения продолжить участие..

Что потребуется от вас?

Jina - это практический тренинг. Его результат зависит не только от материалов и поддержки тренера, но и от вашей личной вовлеченности. Ниже перечислены качества, которые помогут пройти программу максимально эффективно.

- **Уделять время тренингу от 1 до 2 часов в день.**
- **Готовность менять старые привычки.**
- **Честность перед собой и тренером.**
- **Открытость новому опыту.**

НЕМНОГО О СЕБЕ

Меня зовут Гиви. Я психолог-коуч и автор проекта Wonderful Days.

Когда-то я сам столкнулся с ощущением внутренней пустоты, потерянности и необходимостью заново учиться жить. Поиск выхода занял много лет и включал работу с психологами, реабилитационные программы, духовные практики и глубокое изучение человеческой природы.

Полученный опыт помог мне понять простую вещь: реальные изменения происходят не благодаря знаниям, а благодаря новому опыту и конкретным действиям.

Со временем этот опыт лёг в основу моей работы с людьми и стал фундаментом тренинга Jina - программы, помогающей выйти из состояния застоя и вернуть ощущение движения вперёд.





Чтобы начать свой путь в тренинге
Jina - просто напишите мне удобным
для вас способом.



Вы получите ответы на все вопросы,
а я помогу вам решиться на ваш
личный «фантастический» старт.

www.jina.today