

СОЛЯР

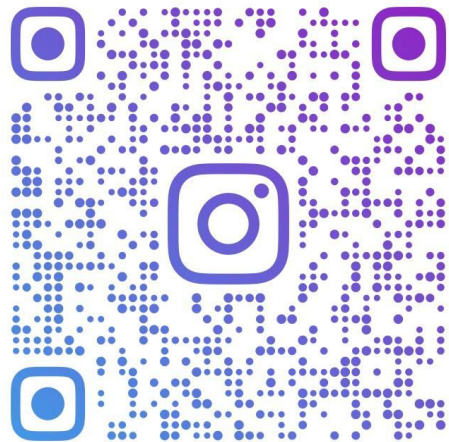
A woman with long, wavy blonde hair, wearing a purple dress and a floral crown, is sitting on the ground and painting a butterfly on a canvas. She is holding a paintbrush and a palette. The background is a lush, green field with various butterflies and flowers. The overall scene is bathed in a soft, purple light.

Онлайн марафон
12 февраля-23 февраля
2021 года

КРАСОТА,
ВНЕШНОСТЬ,
ИМИДЖ

ДЕНЬ 1

СОЛЯР



LIFEACADEMYRU

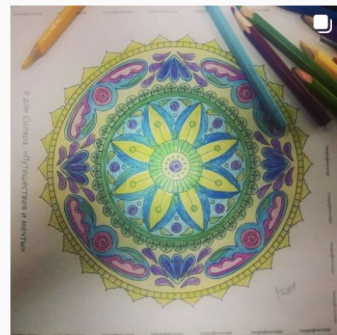
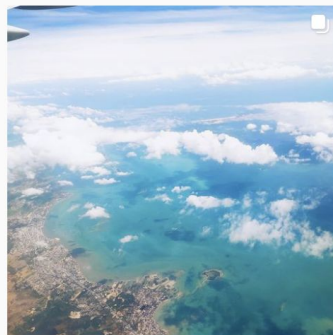
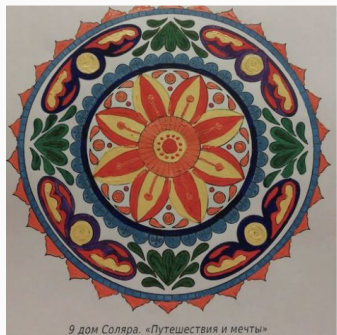
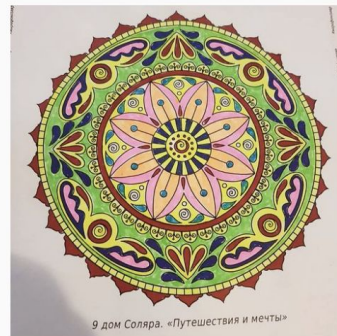
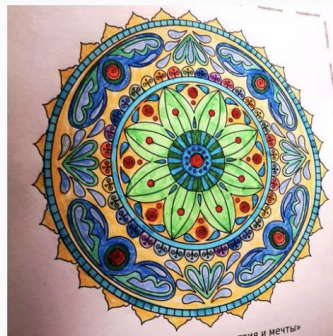
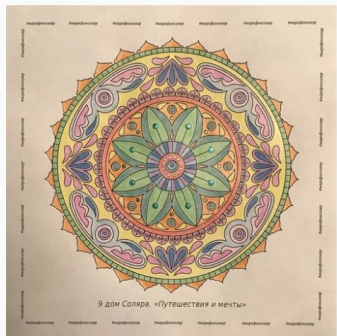


Следите
за новостями
В инстаграм
@lifeacademyru

КРАСОТА,
ВНЕШНОСТЬ,
ИМИДЖ

ДЕНЬ 1

СОЛЯР



Официальный
хэштег марафона

#марафонсоляр2021

История марафона



Первый раз марафон закладки Соляра прошел в 2016 году. В марафоне тогда приняли участие 7 427 женщин со всего Мира. В 2017 году – 12 464, а в 2018 году было уже 14 982 участниц из 86 стран и 823 городов!

В 2019 году марафон прошел в четвертый раз. Только представьте, больше 26 000 женщин планеты в китайский Новый год заложили свой Соляр. Это был колоссальный вихрь энергии.

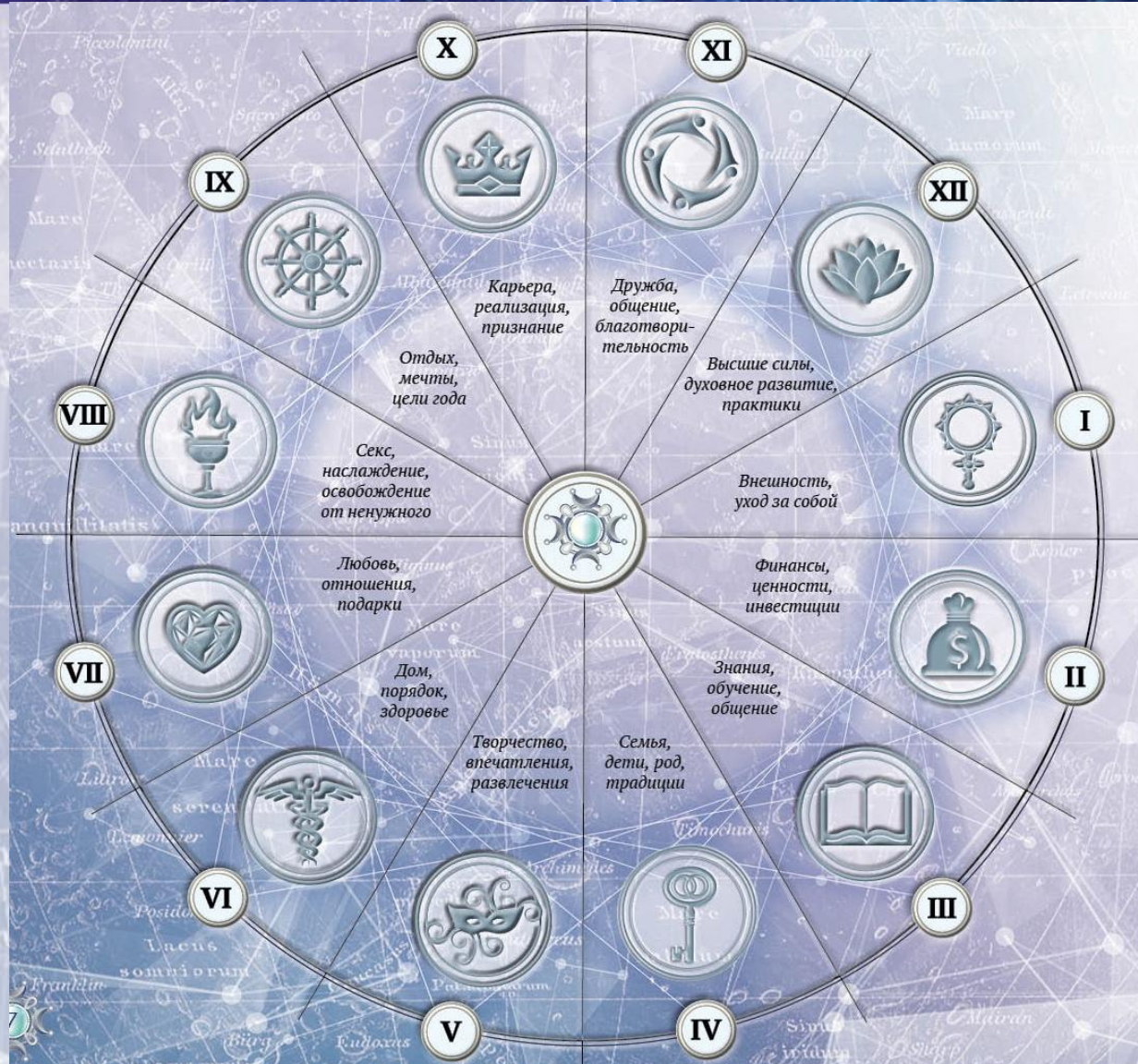
Немного статистики: в прошлом году во время марафона участницы 65 403 раза посмотрели видеоуроки, отправили 62 918 отчетов, опубликовали в социальных сетях 3 445 мандал.

Для чего мы рассказываем об этих цифрах? Чтобы показать масштаб и силу женской энергии, которая усилит ваши запросы и желания. Присоединяйтесь!

КРАСОТА,
ВНЕШНОСТЬ,
ИМИДЖ

ДЕНЬ 1

СОЛЯР



КРАСОТА,
ВНЕШНОСТЬ,
ИМИДЖ

ДЕНЬ 1

СОЛЯР



День 1
12 февраля

Акцент Соляра
“Красота,
внешность, имидж”

КРАСОТА,
ВНЕШНОСТЬ,
ИМИДЖ

ДЕНЬ 1

СОЛЯР



Красота, внешность, имидж

Суть дня:

День посвящен любви к себе,
уходу за собой, продумыванию
своего образа, общению со стилистами,
с мастерами построения имиджа
и ухода за собой, своему проявлению в мире

solar.lifeacademy.ru



КРАСОТА,
ВНЕШНОСТЬ,
ИМИДЖ

ДЕНЬ 1

СОЛЯР

Красота, внешность, имидж

Девиз дня:

глазируйся, блистай!

Аффирмация дня:

Я совершенное прекрасное уникальное творение Вселенной.
Я с любовью принимаю себя такой, какая я есть и
позволяю себе меняться

solar.lifeacademy.ru





Красота, внешность, имидж

«Для меня самое красивое и привлекательное в образе женщины – это ее твердое знание о том, какая она на самом деле», - Джонни Депп

«Ваше лицо в 20 лет дано вам природой, каким оно будет в 50 зависит от вас», - Коко Шанель

«Если ты умна, то будешь и красива. Некрасивых нет. Кто-то красив как роза, кто-то как кактус», - Шэрон Стоун

«Изящество — результат внутренней гармонии», - Мария фон Эбнер-Эшенбах

«У вас никогда не будет второго шанса произвести первое впечатление», - Коко Шанель

Как происходит формирование любви к своей красоте:

1. Каждая девочка рождается красавицей. Дети любят себя естественно, легко, радостно. До **3-5 лет** девочка безусловно считает себя красивой
2. **Семья** – система, в которой формируется представление о своей красоте через слова значимых взрослых, через их отношение к красоте в целом и к красоте дочери. Либо осуждают ребенка, либо поддерживают: хватит кривляться или красавица наша! Мнение близких для девочки о ней является более значимым, чем свое собственное
3. **Социум** - детский сад, школа, улица – мнение сверстников часто является более значимым, чем то, что говорят близкие. Девочка либо убеждается в том, что ее красота принята, либо начинает отвергать свою внешность, хотеть переделать себя
4. **Город, страна** – если авторитетные люди называют девочку красавицей, то это мнение будет ярче мнения сверстников, девочка может восстановить свое ощущение, что она красавица

До 18 лет формирование самооценки, представления о себе формируется на основе мнения значимых других, после 18 лет мы можем взять ответственность за свой образ и отношение к своей красоте на себя. Если женщина внутренне уверена в своей красоте, она убедит в этом весь мир.



Образ - это совокупность транслируемых человеком знаков, выраженных *визуальным* языком, что включает в себя телосложение, черты лица, походку, жестикуляцию и манеру двигаться и говорить, выражение лица, взгляд, причёска, макияж, одежда, обувь, аксессуары, украшения, степень ухоженности и аккуратности, а также образ жизни. Формирование образа женщины – инстинкт плюс импульс плюс индивидуальность и, конечно, дисциплина.

Красивая женщина – это работа, ухоженная – это дисциплина, самоуважение и любовь к себе.

Долгосрочность и регулярность в работе над образом рождает ухоженность и неповторимый стиль

Четыре аспекта красоты:

1. Цена образа (эксклюзивность, уместность, аккуратность, золото)
2. Имидж и стиль (строится на вашем ощущении себя и видении стилиста)
Мода проходит и уходит, а стиль остается
3. Любовь к своей красоте, самооценка (знание себя, искреннее любование собой)
4. Ухоженность (регулярность и долгосрочность)



Что помогает в работе с образом:

1. Правильно подобранный ежедневный и регулярный уход за лицом, волосами и зубами
2. Регулярный уход за телом, в том числе спорт, спа-процедуры, педикюр, прогулки, здоровый образ жизни, выбранный для себя
3. Уход за руками и ногтями (маникюр, ежедневный крем мимоходом)
4. Работа с самооценкой (любовь к своей внешности, голосу, осознание и повышение собственной ценности, осознание своей взрослости, права на красоту и права быть собой)
5. Регулярные занятия, обогащающие стиль общения (любовь к своему голосу, словарный запас, манеры, жесты, предъявление себя миру)
6. Формирование предметного окружения, соответствующего вашему образу (интерьер, аксессуары, посуда, подарки, которые вы дарите – все это является отражением вас и все это влияет на формирование вашего образа и отношения к себе)



ИМИДЖ - это оценочное мнение о человеке, сложившееся в сознании другого человека или группы людей. Имидж формируется на основе информации о человеке, полученной в том числе от него самого. Образ оказывает решающее влияние на формирование имиджа. Имидж позволяет человеку достигать задуманных целей посредством использования определенного образа.

Имидж - это нужным образом красиво упакованный образ, способный оказывать влияние, привлекать, завоевывать внимание целевой аудитории

В основе имиджа лежит четкое представление о себе, уважение и любовь к себе, к своему образу, знание своих целей.

КРАСОТА,
ВНЕШНОСТЬ,
ИМИДЖ

ДЕНЬ 1

СОЛЯР



Красота, внешность, имидж

Насколько в вашей жизни проявлена эта область?

Оцените от 1-10



Красота, внешность, имидж

Формулирование намерения:

Что будет наилучшим результатом для меня в этой сфере?

Какие действия мне нужно предпринять?

Что я хочу создать?

Мой символ



Красота, внешность, имидж

Задайте себе вопрос - что мне мешает?
Разрешите себе услышать себя.

Почувствуйте, есть ли что-то, что вам мешает
получить желаемое –блоки, страхи, убеждения.
Запишите ответы.

КРАСОТА,
ВНЕШНОСТЬ,
ИМИДЖ

ДЕНЬ 1

СОЛЯР



Красота, внешность, имидж

Диагностика-блоки, страхи, установки

Выберите 1 из 9 карт





Красота, внешность, имидж

Диагностика-блоки, страхи, установки

Значение карт

Достижению вашей цели мешает
ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СУЖДЕНИЕ

Красота не вечна,
так зачем стараться?

Думаете ли вы что-то подобное?
В каких ситуациях?



С помощью других игроков
запишите 5 ответов на вопрос:
«Почему я всегда буду
оставаться красивой?»

Как вы чувствуете себя теперь?

Достижению вашей цели мешает
МЕНТАЛЬНАЯ УСТАНОВКА

Я должна быть такой,
какой меня хотят видеть

Думаете ли вы что-то подобное?
В каких ситуациях?



С помощью других игроков
запишите 5 ответов на вопрос:
«Когда женщине выгодно быть не такой,
какой ее хотят видеть?»

Как вы чувствуете себя теперь?

Достижению вашей цели мешает
ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ БЛОК

Быть красивой
и привлекательной —
опасно

Думаете ли вы что-то подобное?
В каких ситуациях?



С помощью других игроков
запишите 5 примеров ситуаций,
когда красота может спасти
женщине жизнь.

Как вы чувствуете себя теперь?

Достижению вашей цели мешает
МЕНТАЛЬНАЯ УСТАНОВКА

Я недостойна
быть счастливой

Думаете ли вы что-то подобное?
В каких ситуациях?



С помощью других игроков
запишите 5 ответов на вопрос:
«Почему я достойна быть счастливой?»

Как вы чувствуете себя теперь?

Достижению вашей цели мешает
ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СУЖДЕНИЕ

Красота открывает
любые двери

Думаете ли вы что-то подобное?
В каких ситуациях?



С помощью других игроков
запишите 5 примеров ситуаций,
когда красоты для достижения целей
недостаточно.

Как вы чувствуете себя теперь?

Достижению вашей цели мешает
ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СУЖДЕНИЕ

Мне некогда отдыхать

Думаете ли вы что-то подобное?
В каких ситуациях?



С помощью других игроков
напишите список из 5 наполняющих вас
удовольствий, занимающих
меньше 5 минут

Как вы чувствуете себя теперь?

Достижению вашей цели мешает
ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ БЛОК

Перемены — это страшно

Думаете ли вы что-то подобное?
В каких ситуациях?



С помощью других игроков
запишите 5 ответов на вопрос:
«Какое добро несут перемены?»

Как вы чувствуете себя теперь?

Достижению вашей цели мешает
ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ БЛОК

Мужчинам нужны
только молодые девочки

Думаете ли вы что-то подобное?
В каких ситуациях?



С помощью других игроков
запишите 5 ответов на вопрос:
«Почему мужчин интересуют
умные зрелые женщины?»

Как вы чувствуете себя теперь?

Достижению вашей цели мешает
МЕНТАЛЬНАЯ УСТАНОВКА

Не родись красивой,
а родись счастливой.
Если буду красивой,
не буду счастливой

Думаете ли вы что-то подобное?
В каких ситуациях?



С помощью других игроков
запишите 5 ответов на вопрос:
«Как красота помогает
обрести настоящее счастье?»

Как вы чувствуете себя теперь?

КРАСОТА,
ВНЕШНОСТЬ,
ИМИДЖ

ДЕНЬ 1

СОЛЯР

Блоки и страхи



Внешность, уход за собой –
непринятие себя и низкая самооценка, страх
проявить себя в мире, страх отвержения

Мастер-класс «Сила принятия себя»

12 февраля 20:00-22:00

<https://lifeacademy.ru/go/13601>

Введите при оплате промокод “соляр”



КРАСОТА,
ВНЕШНОСТЬ,
ИМИДЖ

ДЕНЬ 1

СОЛЯР

**Красота, внешность,
имидж**

Внешний ресурс – молодость и красота

**Внутренний ресурс – умение нравиться и
ухоженность**



Триада успеха в развитии чувства любви к себе

1. Отношение к себе
2. Действия по отношению к себе
3. Смысл, ради чего вы это делаете

Чувство любви к себе, как к женщине, закладывается в нас мамой, в основе формирования ценности себя лежит отношение отца. Ключевой целью в работе с самооценкой является процесс осознанного взросления, осознания себя отдельной личностью, женщиной, имеющей право выбирать себя

«Заботясь о красоте, надо начинать с сердца и души, иначе никакая косметика не поможет», - Коко Шанель

«Женщина, твердо уверенная в своей красоте, сумеет в конце концов убедить в ней всех остальных», - Софи Лорен

Умение нравиться другим рождается из принятия и любви к самой себе, из искреннего безусловного восхищения своей красотой, манерами, образом.

Шаги:

1. Освободиться от страха быть отвергнутой
2. Получить благословение быть красавицей в этом мире
3. Знать свои сильные и слабые стороны
4. Изучить свою уникальность, неповторимость, которая и является изюминкой (нос Софи Лорен или Барбары Стрейзанд, голос Аллы Пугачевой, смелость Ольги Бузовой, походка и сексапильность Мэрилин Монро, вы следующая в списке)
5. Флирт, умение подать себя

Рекомендации дня для 12 февраля 2021 года

1. Подготовьте журнал Лунное планирование или красивый блокнот, чтобы записать свои мечты
2. Напишите короткое сочинение-резюме на тему: «Кто я и что я транслирую миру о себе»
3. Сходите к стилисту, в салон красоты
4. Сделайте для себя запланированную профессиональную фотосессию или сами в режиме селфи с целью полюбуйте себя, изучите себя
5. Делайте комплименты себе и принимайте их с удовольствием
6. Распечатайте мандалу сегодняшнего дня
7. Приготовьте цветные карандаши или восковые мелки
8. Приготовьте символ своего намерения этого акцента
9. Сделайте ритуал закладки Соляра





Красота, внешность, имидж

Что сегодня делать нельзя:

- Заниматься самобичеванием, ругать себя
- Сплетничать, осуждать
- Спорить с теми, кто высказывает свое видение – прислушайтесь, а потом решите, как поступите с информацией



Красота, внешность, имидж

Задание дня

Задайте семи людям вопрос:

**«Что для вас самое запоминающееся,
уникальное в моем образе?»**

Это могут быть ваши родители,
родственники, друзья, коллеги,
незнакомые люди



Ритуал дня

В состояние мы входим через ритуал:

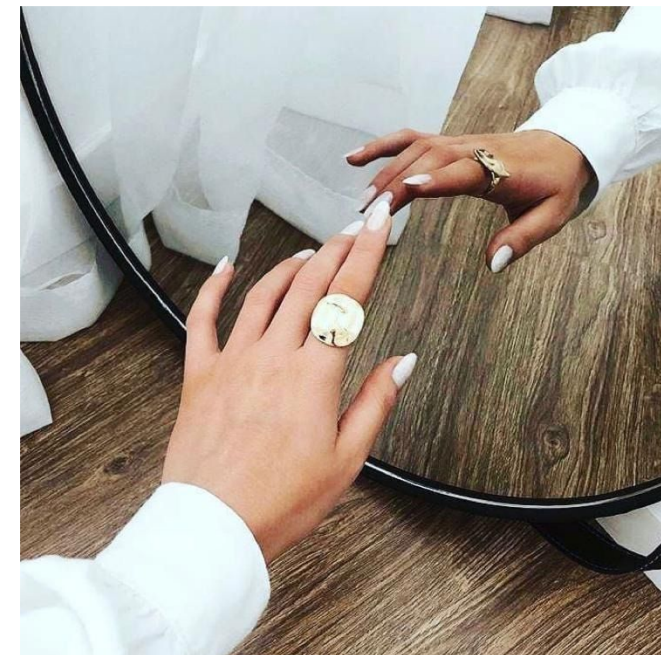
Ритуал – определенная последовательность действий, помогающая нам войти в трансное состояние сознания

С древности люди использовали ритуалы для перехода в новый период жизни, для закладки фундамента, для начала и завершения важных дел. Совершение ритуалов помогало древнему человеку верить в будущее, в свои силы и поддержку божественного. Метафоричность сознания присуща и современному человеку, что дает нам возможность в том числе и через ритуалы строить мост между сознанием и подсознанием, претворять мечту в реальность



Ритуал дня

1. Создайте свое пространство. Приготовьте свечу, чашу с водой и зеркало, в котором вы сможете собой любоваться. Поставьте в центр символ своего намерения, посвященный данной сфере жизни.
2. Обозначьте время перехода в священное пространство - зажгите свечу, включите приятную музыку.
3. Встаньте с прямой спиной, делайте несколько мягких вдохов и выдохов, расслабляясь и отпуская суету дня, положите левую ладонь на сердечный центр, переходя в состояние соединенности со своим внутренним миром.





Открытие канала любви и принятия

- Расслабьтесь и почувствуйте свое дыхание
- Ощутите свои стопы и почувствуйте, как вы наполняетесь медовой живой энергией земли, почувствуйте каждой клеткой тела, что вы часть земли
- На вдохе протяните ладони к Луне, откройтесь жемчужному потоку безусловной любви
- Ощутите, как две великие силы проходят сквозь вас, очищая и освобождая, успокаивая и обновляя, наполняя сиянием
- Положите ладони на сердечный центр и в мерцающем свете свечи посмотрите на свое отражение в зеркале
- Почувствуйте, как вы наполняетесь светом божественного принятия, излучая сияние и уверенность в себе. Позвольте себе наполниться этим состоянием.





Ритуал дня

4. Попросите защиты и помощи своих духовных учителей, архетипических проявлений, своего потенциального Я, четырех стихий. Особенно стихию Воды, окунув пальцы в чашу с водой:

*«Силы Воды, несущие радость журчания,
Я обращаюсь за помощью к Вам»*

Пусть вода впитывается в кожу.

5. Призовите хранителя данной сферы жизни. Вы всегда можете получить обратную связь в своем Лунном кругу от Хранительницы данной сферы.

6. Заявите о своем намерении – держите его в фокусе во время проведения ритуала. «Больше всего на свете я хочу...



Ритуал дня

7. Сделайте то, что поднимет и аккумулирует энергию - танец, тряска, прыжки, топтания, барабаны или лучше всего энергетическую практику данного дня (платный доступ)

Практика дня: Бабочка

Сделайте практику, сбалансируйте свою энергетику, наполнитесь состоянием гармонии с миром

8. Направьте эту энергию на свое намерение. Представьте как поток энергии концентрируется в вашем сердце и направляется на ваш символ, наполняя его сиянием.



Ритуал дня

9. Соберите энергию внутри себя, послушав медитацию этого дня (платный доступ).

Медитация этого дня:

Свидание с собой

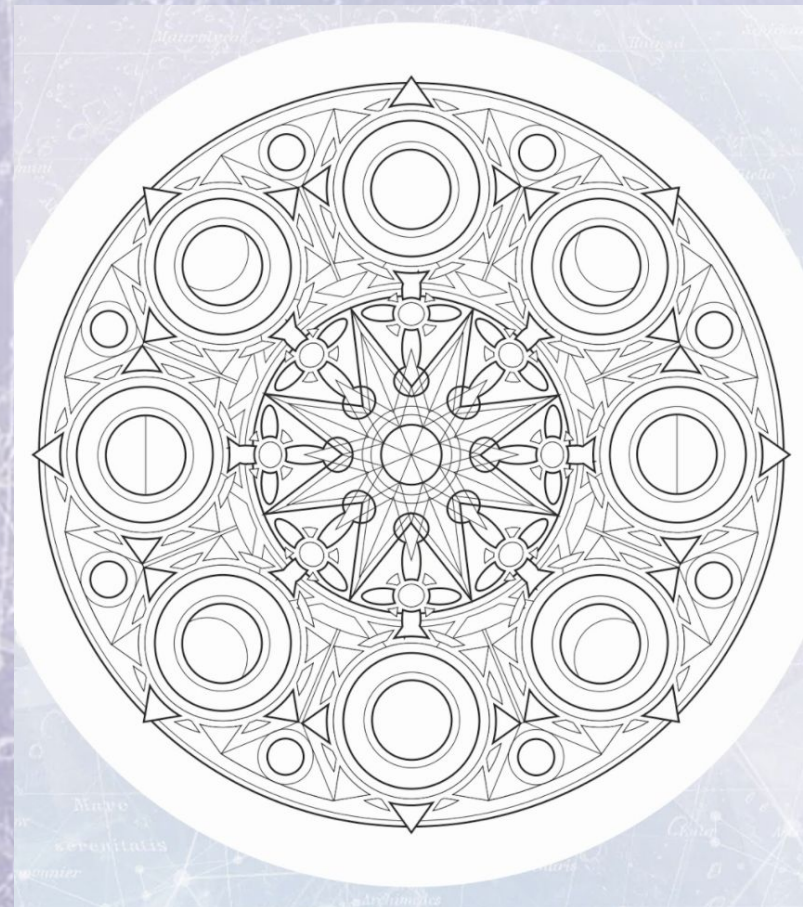
Проживите медитацию, запишите в дневник свои осознания, мысли, послание, опишите увиденный образ





Ритуал дня

10. Раскрасьте мандалу, чтобы созданная в ритуале энергия была зафиксирована, разрешите себе осознать и осмыслить все, что произошло и записать свои озарения, открытия (платный доступ)



КРАСОТА,
ВНЕШНОСТЬ,
ИМИДЖ

ДЕНЬ 1

СОЛЯР

Варианты участия

Что входит в тарифные пакеты участия в марафоне:	Онлайн-участие в прямом эфире	Запись любого прямого эфира и задания	Общение с другими участницами марафона в отдельном чате, карта желаний	Проверка домашнего задания кураторами, дополнительные материалы, тренинг, годовое планирование
Подробнее на сайте solar.lifeacademy.ru	Бесплатно	2.990₽ 1.990₽ (до 13 февраля)	9.990₽ 5.990₽ (до 13 февраля)	29.990₽ 19.990₽ (до 13 февраля)

КРАСОТА,
ВНЕШНОСТЬ,
ИМИДЖ

ДЕНЬ 1

СОЛЯР

**Завтра, 13 февраля –
день Процветания и изобилия**

**Трансляция в 00:00
по Московскому времени**

