

A woman with short dark hair, wearing a bright red jacket and large ornate earrings, is shown in profile from the chest up. She is holding a black microphone to her mouth with her right hand and a small black object, possibly a phone, in her left hand. The background is blurred, showing other people in a dimly lit setting.

ТЕНЕРИФЕ 2–7 лютого

АРХІТЕКТУРА СЕБЕ: ПЕРЕПРОШИВКА ВНУТРІШНЬОГО КОДУ

Камерний глибинний ретрит з Леною Адамовою

Цей ретрит – про те, як спокійно й чесно зробити інвентаризацію всього: цілей, енергії, стосунків, бажань, кордонів, професії та того, як ти проживаєш дні.



ПОЧАТОК РОКУ — НАЙКРАЩИЙ МОМЕНТ, ЩОБ НАВЕСТИ
ПОРЯДОК УСЕРЕДИНІ СЕБЕ.

НЕ "ПЕРЕЛАШТУВАТИ ЖИТТЯ", А ПЕРЕЛАШТУВАТИ ВНУТРІШНІ
МЕХАНІЗМИ, ЯКІ ЦИМ ЖИТТЯМ КЕРУЮТЬ.

*Ми працюємо не з хаосом зовні, а з архітектурою твоєї особистості.
Щоб рік попереду не "трапився", а був прожитий усвідомлено.*

ДЛЯ ЛЮДЕЙ, ЯКІ ВІДЧУВАЮТЬ, ЩО СТАРІ СТРАТЕГІЇ БІЛЬШЕ НЕ ПРАЦЮЮТЬ, А ЖИТИ «ПО ІНЕРЦІЇ» ВЖЕ НЕ ВАРІАНТ.

ДЛЯ ТИХ, ХТО ПРОФЕСІЙНО УСПІШНИЙ, АЛЕ ВСЕРЕДИНІ ВТОМЛЕНИЙ.

ДЛЯ ТИХ, ХТО ХОЧЕ БАЧИТИ СВІЙ ШЛЯХ ДАЛІ, НІЖ НА ОДИН КРОК ПОПЕРЕДУ.

ДЛЯ ТИХ, КОМУ ПОТРІБНЕ НЕ «ПЕРЕЗАВАНТАЖЕННЯ», А ГЛИБОКЕ ПЕРЕНАЛАШТУВАННЯ СЕБЕ.

ЦЕ ПРОСТІР ДЛЯ ЛЮДЕЙ, ЯКІ:

- стоять на порозі нового року й хочуть зрозуміти, як жити його далі — свідомо, в ресурсі, у своєму темпі;
- відчують, що накопичилась втома, сумніви, внутрішній шум, і хочеться ясності;
- хочуть налаштувати фокус — не лише на бізнес чи кар'єру, а на життя, стосунки, самість і відчуття себе;
- прагнуть здатність радіти і жити, а не виживати;
- готові чесно подивитись на свої блоки, страхи, потенціал, але без «проривних» травматичних практик;
- хочуть підтримки, глибини й мудрого бережного середовища.

ЩО ВХОДИТЬ У ПРОГРАМУ?

- ✓ трансфер з аеропорту та назад
- ✓ проживання в готелі зі сніданками
- ✓ привітальний вечір
- ✓ поїздка на вулкан Тейде
- ✓ поїздка в Гарачико
- ✓ поїздка в Ікод-де-Лос-Вінос
- ✓ гала-вечеря
- ✓ щоденні глибинні практики, ребефінг, робота з тілом і психікою
- ✓ індивідуальні мікросесії та підтримка Елени

ПІСЛЯ РЕТРИТУ ТИ ПОВЕРНЕШСЯ ДОДОМУ:

- ✓ з ясністю, куди рухатися і навіщо
- ✓ зі спокійною нервовою системою
- ✓ із тілом, яке знову «дихає»
- ✓ з новим рівнем жіночності й чуттєвості
- ✓ зі стосунками, які можна будувати з легкості
- ✓ з внутрішньою силою, яка не ламається, а росте

*Це не втеча від життя.
Це — повернення до себе.*

ЧОМУ САМЕ ТЕНЕРИФЕ?

Тут земля під ногами — живий вулкан.
Тут океан нагадує, що все тече, все оновлюється.
Тут легко скинути старе і відчути себе по-новому.

Поїздки на вулкан Тейде, у древні міста Ікод-де-Лос-Вінос та Гарачико, вечері з видом на захід сонця — усе це працює як природний каталіст внутрішніх змін.

Для людей, які більше не хочуть жити «по звичці», реагуючи на події, ролі й очікування.
Для тих, хто готовий перейти у внутрішню позицію Творця — спокійну, сильну, цілісну.

ЩО ЧЕКАЄ НА ВАС НА ТЕНЕРИФЕ

Це не відпочинок і не терапія.
Це внутрішня перебудова — м'яка, глибока, структурна.

ОСТРІВ ПРАЦЮЄ РАЗОМ ІЗ НАМИ:

Океан заспокоює, вулкан надає опори, вітер очищає, а ландшафти дають відчуття масштабу життя.

На фоні цієї стихійної сили ми працюємо з тим, що неможливо змінити в потоці буднів.

ЩО ЛЕЖИТЬ В ОСНОВІ ПРОГРАМИ

Усі практики ретриту – з моєї авторської методики, яку я використовую в індивідуальній та груповій роботі.

Вона включає:

- ✓ м'які техніки роботи з підсвідомими програмами,
- ✓ ребефінг у екологічному форматі,
- ✓ психосоматичний підхід,
- ✓ нейропсихологічні інструменти переключення станів,
- ✓ роботу з тілом, диханням та увагою,
- ✓ глибинні практики для формування внутрішньої навігації життя.

**Це не "емоційні качелі".
Це – глибока, структурна психологічна інженерія.**

*Найцінніший стан, який я бачу у своїх клієнтах – це момент,
коли людина перестає реагувати на життя й починає його
створювати.*

 Цей ретрит створений саме для такого переходу.

НАВІГАЦІЯ РОКУ: ВНУТРІШНІ ОРІЄНТИРИ, А НЕ ПЛАНУВАННЯ

На ретриті я не дам вам «план на 12 місяців».

*Замість цього ми **сформуємо вашу архітектуру року** — глибокий внутрішній контур, який складається не з завдань, **а з:***

- ✓ напрямків, які для вас справді мають значення;
- ✓ тем, які хочуть розкриття саме зараз;
- ✓ рішень, які відповідають вашій зрілості, а не минулим версіям себе;
- ✓ темпу, який вас не виснажує, а підтримує;
- ✓ фокусів, які дають розвиток без перегорання;
- ✓ стану, з якого ви хочете жити весь рік — не перші три тижні січня.



Це ваша карта.
Не про "що зробити", а про "як прожити".

1. АКТИВАЦІЯ ВНУТРІШНЬОГО ТВОРЦЯ: ОНОВЛЕННЯ БАЗОВИХ ПРОГРАМ. ПЕРЕХІД У ПОЗИЦІЮ «Я СТВОРЮЮ»

Ми працюємо з глибинними установками, які визначають, чи ти живеш з реакції, чи з вибору.

Через авторські техніки побачимо, що у вас працює автоматично — і м'яко заміни це на нові, зрілі програми.

Це момент, коли ти перестаєш бути пасажиром у власному житті. Момент виходу із внутрішнього «автопілота».

2. ІНВЕНТАРИЗАЦІЯ СЕБЕ: ЯСНІСТЬ, ЗВІДКИ ТИ СТАРТУЄШ

- 📍 **Стати Творцем можна лише з чесного розуміння себе:**
своїх ресурсів, бажань, кордонів, сильних сторін, зон зростання.
- 📍 **Ми створимо структурну «мапу особистості»,** яка дає тверду основу — не для боротьби, а для розвитку.
- 📍 **Це фундамент нового рівня.**
Створюємо структурний огляд усіх сфер життя, щоб ви ясно побачили:
де ви зараз, що вас наповнює, а що забирає сили, які бажання справжні, а які — нав'язані.
- 📍 **М'яка робота з підсвідомістю дозволяє побачити старі сценарії,** які давно втратили актуальність.
- 📍 **Ми їх не "ламаємо", а переосмислюємо — і створюємо нову логіку рішень,** яка відповідає вашій дорослій версії.

Це дає відчуття: «Я не підлаштовуюсь під життя — я його створюю»

3. ВІДНОВЛЕННЯ СТАНУ: ТІЛО, ДИХАННЯ, СПОВІЛЬНЕННЯ

Стан — це основа всього.

Ми працюємо з дихальними, тілесними та усвідомленими практиками, які повертають вам присутність, легкість і заземленість.

Це не про напружені техніки.

Це про глибоке внутрішнє «видихнути» та відчути себе живими й зібраними.

**Ми формуємо чисту картину того, де ви зараз і куди природно хочеться рухатись.
Без гонитви, без порівнянь, без драм.**

**Лише чесне бачення своїх ресурсів, бажань, кордонів, потреб і нових
МОЖЛИВОСТЕЙ.**

Це повертає цілісність і внутрішній порядок — базу для нового рівня.

4. СТАНОВЛЕННЯ НОВОГО РІВНЯ: ПОТЕНЦІАЛ, ЕНЕРГІЯ, ПРИСУТНІСТЬ

За ці дні ви сформуєте свою архітектуру року:

- що для вас головне зараз,
- які вектори руху актуальні,
- як виглядає ваш здоровий темп,
- які рішення підтримують вас, а не виснажують.

Це не список цілей, а система координат – стратегія, яка працює щодня.

Через дихальні та тілесні практики, які м'яко веде Лена, ви розслабляєтесь настільки, що відкривається природна енергія.

Стан стає світлим, рівним, спокійним.

Це той ресурс, який не вигорає, бо народжується зсередини, а не з бажання «встигнути все»
Тут немає виснажливих емоційних технік.

Є м'яка присутність, тілесна робота, дихальні практики й занурення в природний ритм.

Через це повертається енергія, легкість, внутрішня концентрація та той рівень спокою, якого ви давно не відчували.

Це ресурс, який не згорає.

5. НАВІГАЦІЯ ЖИТТЯ: НОВІ КЛЮЧІ ДО РІШЕНЬ І ВЕКТОРІВ РУХУ

Коли змінюєтесь ви — змінюється якість зв'язків у вашому житті.

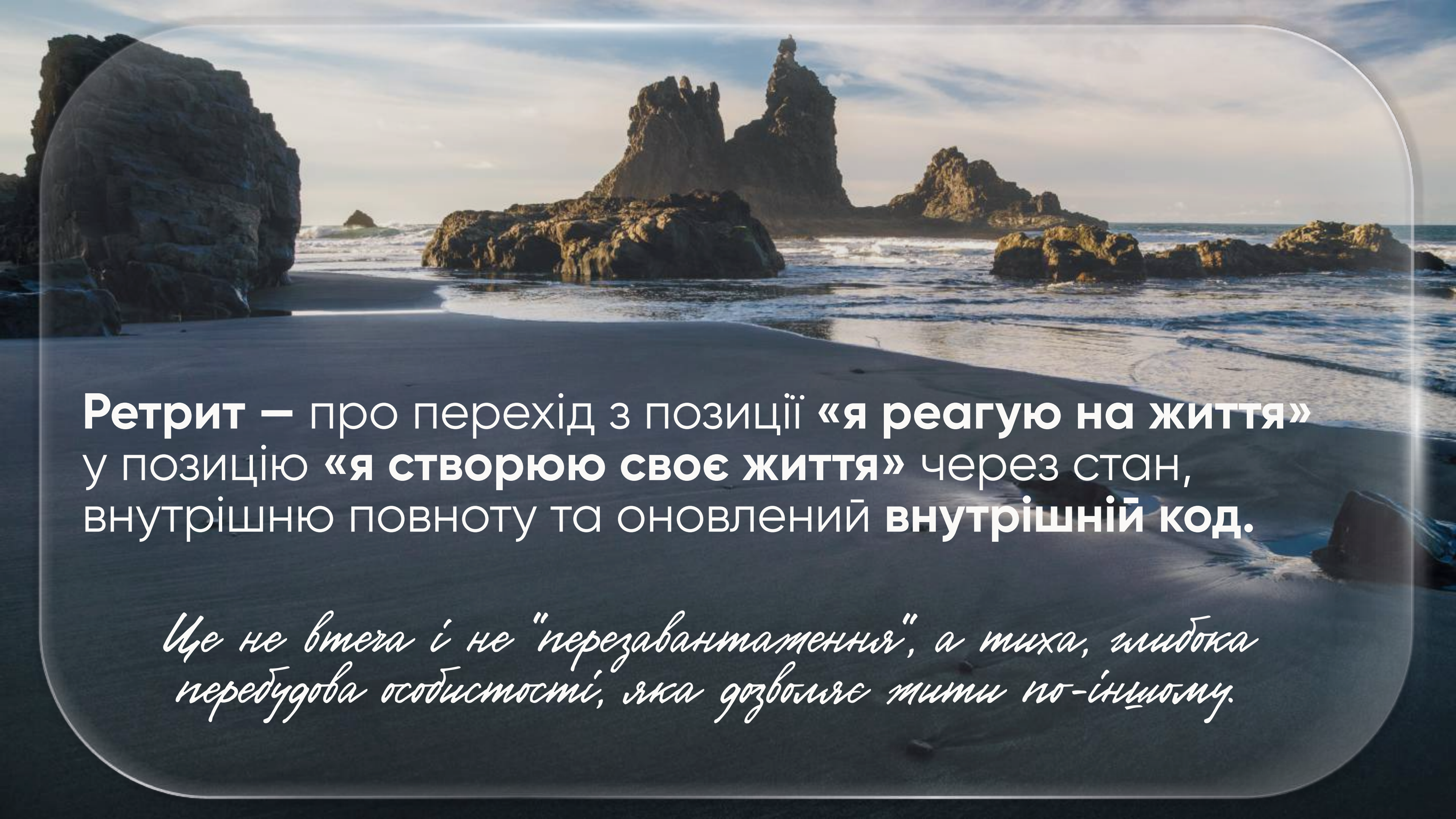
Ми працюємо з вашою особистою стратегією — не як із “планом на рік”, а як із внутрішньою архітектурою, що формує ваші рішення.

На ретриті ми не створюємо списки цілей.

Я проведу вас через процес, у якому народжуються ваші особисті орієнтири року:

- теми, які хочуть розкриття;
- напрямки, які підтримують вас;
- темп, у якому ви залишаєтесь живими;
- фокуси, що ведуть до зростання;
- внутрішні опори, на які можна спиратися..

*Це ваша архітектура року — не про те, що робити, а про те, з якого стану жити.
Це дає відчуття не контролю, а мудрого ведення себе вперед.*



Ретрит — про перехід з позиції «**я реагую на життя**» у позицію «**я створюю своє життя**» через стан, внутрішню повноту та оновлений **внутрішній код**.

Це не втеча і не "перезавантаження", а тиха, глибока перебудова особистості, яка дозволяє жити по-іншому.

ЛЮДИНА ПОВЕРТАЄТЬСЯ НЕ З "НОВИМИ ІНСТРУМЕНТАМИ".

Вона повертається новою собою – цілісною, наповненою, стійкою, з новими ключами до рішень та реальності.

Не драматизація.

Не надрив.

Не «мені погано – врятуйте».

А зріле бажання перейти на новий рівень життя, де:

- ✓ є внутрішня опора,
- ✓ є контакт із собою,
- ✓ є чуттєвість і творчість,
- ✓ є ясність рішень,
- ✓ є наповненість замість виснаження.

Це ретрит про дорослість, глибину і стан, який створює вашу реальність.

УНІКАЛЬНІСТЬ РЕТРИТУ ЛЄНИ АДАМОВОЇ

- Авторська методика роботи зі свідомістю та підсвідомими програмами.
- М'які, але точні техніки, що не вибивають з балансу, а відновлюють.
- Глибина без драми — трансформація через ясність, сповільнення і тілесність.
- Стан як результат — не тимчасовий ефект, а нова внутрішня архітектура.
- Вплив острова як частина процесу: природа працює разом із практиками.



УНІКАЛЬНІСТЬ РЕТРИТУ ЛЄНИ АДАМОВОЇ

ДЛЯ ЛЮДЕЙ, ЯКІ ВЖЕ БАГАТО ЗРОБИЛИ У СВОЄМУ РОЗВИТКУ,
КАР'ЄРІ, ОСОБИСТОМУ ЖИТТІ, АЛЕ ВІДЧУВАЮТЬ:
ПОТРІБНА НОВА ВЕРСІЯ СЕБЕ — БІЛЬШ ЦІЛІСНА, ГЛИБОКА, ЗРІЛА.

ДЛЯ ТИХ, ХТО ХОЧЕ:

- очистити внутрішній простір від застарілих програм,
- знайти нові ключі до особистої сили,
- відчувати стан повноти та внутрішньої опори,
- зібрати ясність щодо свого року,
- активувати потенціал, який довго був у тіні,
- перейти на рівень життя, який відповідає їхній сьогоденній зрілості.

*Це не про «погати з нуля».
Це про повернення до себе — оновленими.*

**ЯКЩО У ВАС ВИНИКЛИ ДОДАТКОВІ ЗАПИТАННЯ,
БАЖАЄТЕ ЗАРЕЄСТРУВАТИСЯ ?**

**ЗВЕРНІТЬСЯ БУДЬ ЛАСКА
ДО ВІКТОРІЇ**



+380 66 738 50 08



@tenerife_of



@VVGladkykh