

# Соглашение

Эта брошюра поможет разобраться в том, как вы можете получить максимум от нашей работы. Станет подсказкой в вопросах ваших прав, гарантий и обязанностей. Вы пользуетесь услугой специалиста, и можете использовать его время максимально эффективно.

## Контракт

Контракт является частью нашей работы. Его заключение и соблюдение положительно влияет на достижение вами той цели, за которой вы и обратились ко мне. Предлагаю коротко рассмотреть зачем же нам с вами нужно заключить это соглашение.

### 1. Преодолеть сопротивление.

Так уж устроена наша с вами психика, что при сильном желании чего бы то ни было в ней одновременно живет нежелание этого достигать. Например, мы очень сильно хотим похудеть, и одновременно не может это осуществить. Это называется законом гомеостаза. Любая живая система стремится к сохранению существующего порядка — будь то человек, семья или общество.

Как вы можете заметить свое сопротивление в работе? Вы можете испытать жгучее нежелание выполнять тренировки. Или вдруг обнаружите, что забываете о программе и очень хочется отменить тренировку. Также, вам может начать казаться, будто курс бесполезен, и в вашем случае не работает или, Вы можете начать испытывать злость, обиду, раздражение или разочарование и поэтому не желать продолжать работу. Если вы обнаруживаете в себе что-либо из этого списка - это сопротивление к изменениям! Ваш мозг саботирует вас оставить все как есть. Помните, что сопротивление изменениям - нормально и ожидаемо. Ответьте себе на вопросы:

1. Как я могу поддержать себя в такие моменты, чтобы не выпасть из программы?
2. Как в следующий раз при возникновении таких мыслей я могу поступить? (Варианты действий)
3. Как вы можете сделать процесс интересным для вас?

Запишите ответы на вопросы. Если вам нужна помощь, сообщите мне или моим кураторам в программах о своем сопротивлении, и мы обсудим способы его преодоления для вас.

Заключение соглашения со мной не даст вам уйти из программы в самый ответственный момент.

### 2. Перенос курса и отмена занятий.

Вы приобретаете абонемент на занятия по программе (курс), которая рассчитана на 1 месяц. По окончанию месяца занятий возможно продление курса так же через ваш личный кабинет.

#### а. Индивидуальное сопровождение.

Сопровождение осуществляется так же в течение 1 месяца с момента покупки вами программы. Раз в месяц мы подводим промежуточный итог нашей работы, делаем замеры, взвешивание и фото, корректируем программы.

Продление и заморозка абонемента возможна при наличии справки, документа, подтверждающего состояние здоровья.

Во всех остальных случаях курс действителен в течение 30 календарных дней.

#### **б. Программы по количеству тренировок.**

Вы можете заказать индивидуальный тренировочный план, расписанный на 12 тренировок, без обратной связи. По такой программе вы можете заниматься в комфортном для себя режиме. Доступ к тренировкам дается на 6 месяцев с момента покупки.

#### **4. Состояние здоровья.**

Если у вас имеются жалобы на состояние здоровья, вы наблюдаетесь у врача, обязательно сообщите мне об этом. Необходим допуск к тренировкам от вашего лечащего врача. В личном кабинете вам необходимо заполнить анкету о состоянии здоровья.

#### **5. О конфиденциальности**

Вся информация, полученная от вас, является абсолютно конфиденциальной (не подлежит разглашению).

Исключение: по вашему желанию после вашего разрешения использование фото «до\после» с закрытым лицом на своем сайте или в социальных сетях без указания вашего имени и фамилии.

#### **6. Ответственности сторон**

**Я, как специалист по коррекции тела, несу ответственность перед клиентом за:**

- достоверность информации, предоставляемой клиенту;
- соблюдение временных рамок программ;
- соблюдение графика работы и заранее спланированную отмену или перенос занятий только в случае объективной необходимости.

**Консультант не несёт ответственности перед клиентом за:**

1. то, каким образом клиент будет распоряжаться полученной информацией;
2. те решения, которые принимает клиент;
3. те чувства и эмоции, которые испытывает клиент
4. его физическое состояние (консультант лишь предлагает осознать и анализировать соматические реакции клиента).

**Ответственность клиента :**

- Предоставлять правдивую информацию о состоянии своего здоровья
- Выполнять домашние задания
- Сообщать о своих чувствах, эмоциях, мыслях в процессе работы
- Быть честным

После того, как вы заказываете программу на сайте - автоматически вы даете, тем самым запросом, свое полное согласие об отсутствии у вас **абсолютных противопоказаний**, а именно:

1. Все заболевания острой и подострой стадии;
2. Все психические заболевания;
3. Тяжелые органические заболевания центральной нервной системы;
4. Злокачественные новообразования;
5. Болезни сердечно-сосудистой системы:
  - Аневризмы сердца и крупных сосудов;
  - Ишемическая болезнь сердца в тяжелой форме, недавний инфаркта;
  - Гипертоническая болезнь 2б, 3а и 3б стадии (декомпенсация);
  - Недостаточность кровообращения (2,3 стадии);
  - Мерцательная аритмия, нарушение проводимости и некоторые другие нарушения сердечного ритма.
6. Болезни органов дыхания:
  - Бронхоэктатическая болезнь;
  - Хронический бронхит с тяжелым течением;
  - Бронхиальная астма с частыми тяжелыми приступами.
7. Эндокринная патология с выраженными нарушениями функций желез внутренней секреции, сопровождающаяся лечением медикаментозными препаратами (сахарный диабет, гипо- и гипертериоз и др);
8. Тромбофлебит;
9. Частые кровотечения любой этиологии;
10. Хронические заболевания органов пищеварения в стадии обострения;
11. Хроническая почечная недостаточность.;
12. Хроническая печеночная недостаточность;
13. Глаукома ( повышение внутриглазного давления);
14. Миопия высокой степени (-6Д и более);

Если у вас есть что-то из перечисленного выше списка - сообщите об этом мне, будем вести диалог и искать выход. Некоторые противопоказания накладываются лишь на тренировки - правильному же питанию, например, пункт 14 - миопия высокой степени, никак не мешает.

### **Как выжать максимум из консультации?**

Вы покупаете время профессионала, поэтому, решаете каким смыслом наполнять нашу работу.

Для того, чтобы эффективно использовать наше взаимодействие - определите цель.

Возьмите управление жизнью в свои руки. Работа не ограничивается тренировками. Основные изменения происходят как раз между ними, в вашей реальной жизни. Только ваши активные действия запускают необходимые изменения. Поэтому выполнение рекомендаций и

домашних заданий —такая важная вещь. Помните, что, игнорируя их - вы снижаете эффективность работы.

Вы пришли ко мне, чтобы я помогла вам преодолеть тот путь, по которому вы идете. Но задача нашей работы — чтобы в будущем вы сами могли оказать себе поддержку. Я работаю для вас и с вами.

**Желаю успехов! Поехали...**