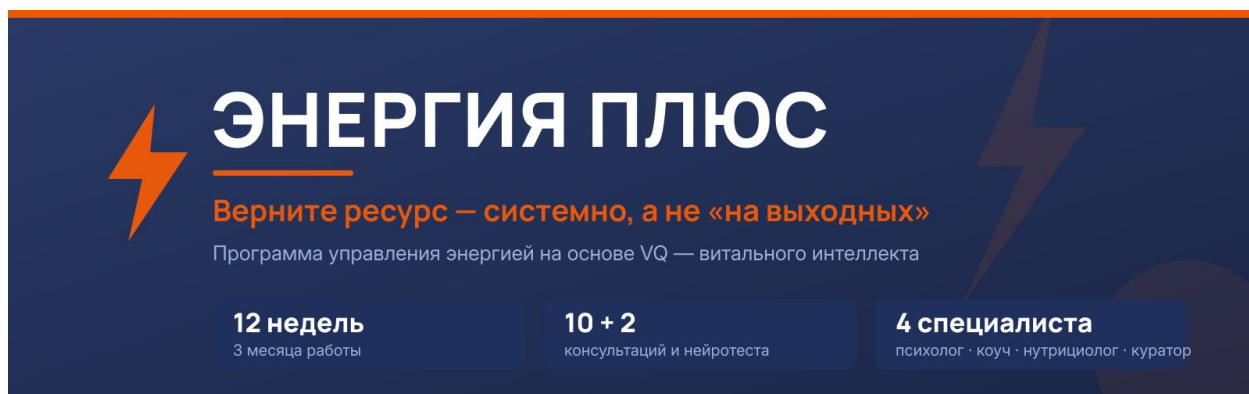




ЭНЕРГИЯ ПЛЮС

Верните ресурс — системно, а не «на выходных»

Программа управления энергией на основе VQ — витального интеллекта

12 недель 3 месяца работы	10 + 2 консультаций и нейротеста	4 специалиста психолог · коуч · нутрициолог · куратор
-------------------------------------	--	---

Верните себе ресурс — системно, а не «на выходных»

Вы просыпаетесь уже уставшим. Кофе не бодрит, к обеду сил не остаётся, а то, что раньше радовало, теперь требует усилий. Мотивация где-то потерялась, а фраза «нужно просто отдохнуть» звучит как издёвка — вы отдыхаете, а энергии всё равно нет.

Хроническая усталость и выгорание — это не лень и не возраст. Это разбалансированная энергосистема организма. И у неё есть понятные, управляемые причины — от уровня нейромедиаторов до качества сна, питания и того, как вы расходуете себя каждый день.

«Энергия плюс» — это 12-недельная программа, которая находит, куда утекает ваш ресурс, и системно его восстанавливает. Не бустер на один день, а навык управлять своей энергией на годы вперёд.

Это про вас, если:

- вы чувствуете хроническую усталость, которая не проходит после отдыха
- узнаете в себе признаки выгорания
- энергии хватает на «надо», но не остаётся на «хочу»
- мотивация и вовлечённость упали, всё делается через силу
- вы хотите не бороться с симптомами, а понять и устранить причину

Почему это работает

Программа построена на концепции VQ — Vitality Quotient (Витальный Интеллект): способности осознанно управлять своей энергией на основе сигналов тела, мозга и научных данных. VQ — это не генетика и не сила воли. Это навык, который тренируется.

Мы работаем с энергией сразу на трёх уровнях: психика (мысли и привычки, которые истощают), мозг (внимание, стресс, восстановление) и тело (биохимия, питание, митохондрии — «энергостанции» клеток).

Ваш уровень энергии — это не данность, а система, которой можно управлять. Сначала мы её измеряем, потом настраиваем.

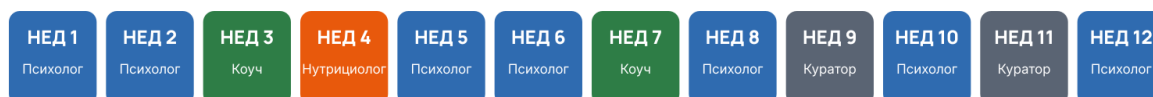
Каждый шаг опирается на ваши персональные данные: нейротест показывает ваш профиль энергии и стресс-реактивности, а по желанию — анализы крови уточняют картину. В финале повторный тест показывает измеримую динамику.



Как устроен путь — 12 недель

МАРШРУТ ПРОГРАММЫ

12 недель



Недели 1–2 · Диагностика и осознанность

Где утекает энергия и как устроена ваша энергосистема

Недели 3–6 · Фундамент и перестройка

Энергокалендарь, биохимия энергии и работа с истощающим мышлением

Недели 7–10 · Оптимизация

Ценности, границы, нейропластичность и антикризисный протокол

Недели 11–12 · Личный «Энергетический кодекс»

Интеграция навыков и система, которая держит ресурс

Три уровня энергии

Усталость почти никогда не бывает «из одного места». Поэтому мы восстанавливаем ресурс сразу на трёх уровнях:

- Психика — мысли, привычки и установки, которые незаметно истощают
- Мозг — внимание, стресс и качество восстановления
- Тело — биохимия, питание и митохондрии, «энергостанции» ваших клеток

Что входит в программу

- 7 консультаций с психологом — работа со стрессом, мышлением и эмоциональной регуляцией
- 2 сессии с коучем — целеполагание, энергетический календарь, профилактика выгорания
- 1 консультация нутрициолога — биохимия энергии, протокол питания и поддержка на клеточном уровне
- Персональный куратор — текстовая поддержка в Telegram: разбор дневника, корректировка практик, мотивация
- 2 нейротеста — объективная диагностика в начале и в финале
- Биохимическая диагностика (по желанию) — для максимально точного персонального плана

Что вы получите к финалу

- Стабильную энергию в течение дня — без «качелей» и провалов
- Понимание своих личных энергодренажей и умение их закрывать
- Восстановленную мотивацию и вовлечённость в то, что важно



- Личный «Энергетический кодекс» — система правил и практик, которая держит ресурс
- Защиту от выгорания — навыки, которые работают на опережение

И вы увидите это в цифрах, а не только в ощущениях. Два нейротеста в начале и в финале показывают объективную динамику:

ИЗМЕРИМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

Что меняется за 12 недель

Снижается ↓	Растёт ↑
Хроническая усталость ↓	Стабильная энергия ↑
Признаки выгорания ↓	Мотивация ↑
Провалы энергии днём ↓	Вовлечённость ↑
Работа «через силу» ↓	VQ — витальность ↑
	Защита от выгорания ↑

Формат

12 недель (3 месяца) индивидуальной работы. Онлайн или очно. Команда из психолога, коуча, нутрициолога и персонального куратора.

Готовы перестать жить на «последних процентах заряда»?

Первый шаг — короткий разговор, на котором мы ответим на ваши вопросы и подберём формат под вашу ситуацию.

Запишитесь на консультацию — и верните себе энергию.

Центр иммерсивной психологии CleverUp,

cleverup.by +375 44 5532050

Instagram: @center.cleverup

Наш ТГ-канал: @cleverupofficial

