

INTROANALIZA OSOBOWOŚCI

DROGA DO POZNANIA SAMEGO SIEBIE I OSIĄGNIĘCIA PSYCHOENERGETYCZNEJ STABILNOŚCI

*„Umysł jest jak małpa w klatce, wciąż czymś zajęty, wciąż w ruchu.
Jeśli się ten ruch zatrzyma, to jeszcze za mało by poczuć spokój”.*

Celem zajęć jest zrozumienie i wykorzystanie technik samorealizacji oraz praca z własnym JA.

Będzie to podróż w głąb siebie, pogłębianie samorozwoju, praca ze świadomością, podświadomością i otoczeniem, co pozwoli uczestnikom na nowo odkryć siebie i świat. Każdy z nas ma własną drogę życia. Podczas tych zajęć prowadzący będzie przewodnikiem w drodze do poznania siebie.



Zakres warsztatów:

Można chodzić boso i można chodzić w wygodnych butach.

Jeżeli twoja droga jest kamienista to zajęcia pozwolą dobrać Ci wygodne buty.

Możesz samodzielnie wykonać wiele pracy, kiedy jednak przebywasz w grupie ludzi robiących to samo, możesz dokonać ogromnego postępu, ucząc się od nich. Każda osoba w takiej grupie jest nauczycielem.

Miejsce człowieka we wszechświecie

Podstawy energetycznej struktury ciała. Pojęcie pola energetycznego jako czynnika zdrowia i psychoemocjonalnej stabilności, sposoby regulacji, wzmocnienia i oddziaływania na niego.

Dziesięć kroków prowadzących do poznania samego siebie

Czy kochasz siebie? To z pozoru łatwe pytanie okazuje się być bardzo trudnym. Czy zdarza Ci się, że mówisz, czy myślisz o sobie źle. Denerwujesz się, krytykujesz, nie potrafisz sobie wybaczyć? Ćwiczenie to służy zrozumieniu i przeanalizowaniu kroków prowadzących do pokochania siebie, a nie tylko akceptacji własnej osoby.



Możesz Uzdrowić Swoje Życie

„To co dajesz, powraca do Ciebie” już chyba każdy o tym wie, jak również: „To w co wierzysz, staje się dla Ciebie prawdą”. Ćwiczenie to połączone jest z afirmacją prawd dotyczących naszego życia.

Techniki oddychania - integracja oddechem – cykl wolności i cykl ofiary

Kiedy zharmonizujemy oddech z procesami myślenia, odczuwania emocji i doznań fizycznych, będziemy mogli intuicyjnie zrozumieć prawdziwą rzeczywistość, która wykracza poza normalną percepcję. Ćwiczenie to pokazuje jak można odwrócić proces tłumienia uczuć, przerwać krąg ofiary, wyjść z niego, by doświadczyć szczęścia i wolności.

Metody relaksacji i aktywizacji organizmu

Każdy z nas w życiu ma chwile, kiedy potrzebuje mieć więcej wewnętrznej siły, żeby stawić czoło danej sytuacji. Żyjemy w ciągłym stresie, bardzo często brakuje nam energii, żeby przeciwstawiać się agresji, również tej psychicznej, innych osób.

Ćwiczenia przedstawiające systemy psycho-energetycznej samoobrony – strefy dystansu w których czujemy się bezpiecznie, sposoby ich wzmocnienia i poszerzenia.



Kreowanie własnego sukcesu i szczęścia

Ćwiczenie służy budowaniu fascynującej przyszłości, poprzez przyciąganie jej, zmieniając swoje nastawienie do zbliżających się wydarzeń.

Ćwiczenia pozytywnych afirmacji – ich znaczenie

Afirmacja, to pozytywna sugestia, którą mamy na celu wprowadzić w podświadomość. To myśl kreuje naszą rzeczywistość. Jak więc myśleć, budować afirmację, by później nie było wątpliwości, że zostały one inaczej odczytane przez naszą podświadomość.

Pozbywanie się negatywnych emocji autokatarsis



Życie zalewa nas negatywnymi informacjami, które budzą w nas negatywne emocje. Zawiść, zazdrość, poczucie pecha, i wiele innych emocji jest znane chyba każdemu. Tylko czy chcemy z tym żyć i tłumić je w sobie? Podczas tego ćwiczenia nauczymy się jak radzić sobie z tymi emocjami, jak uwolnić i oczyścić swój umysł i swoje ciało.

Medytacje z ciałem i ich znaczenia

Umysł jest jak małpa w klatce, wciąż czymś zajęty, wciąż w ruchu. Jeżeli się ten ruch zatrzyma to jeszcze za mało by poczuć spokój. Ćwiczenie praktyczne wprowadzające uczestników w świat medytacji.

Anatomia kłótni – porozumienie

Bolesne jest nie to, CO mówimy, ale JAK mówimy. Ćwiczenie uświadomi nam moment, kiedy nieporozumienie przeradza się w kłótnię, i co zrobić, żeby tego uniknąć.

Cztery pory miłości – szczęśliwe związki

Związek uczuciowy jest podobny do ogrodu – jeżeli ma rozkwiąć, musi być regularnie podlewany. Podczas ćwiczenia poznamy specyficzne rodzaje pielęgnacji, w zależności od danej pory roku. Aby utrzymać przy życiu naszą miłość, wystarczy zrozumieć naturę każdej z kolejnych pór i poznać jej wymagania. Najtrudniej nauczyć się miłości do samego siebie. Jeśli nie masz miłości w sobie, jak możesz



dawać ją innym? Wszyscy jej potrzebujemy. Miłość własna wypływa z wewnętrznej szczerości, z życia w prawdzie.

Miłość własną należy praktykować.

Prowadzący: **Robert Żołędziwski**



Licencjonowany Coach, terapeuta i trener interpersonalny. Szkoleniowiec i wykładowca na wyższych uczelniach. Absolwent PWSFTviT w Łodzi, studium podyplomowego Coachingu i NLP. Od 2004r. jako pierwszy w Polsce otrzymał dyplom trenera Instytutu Nieinwazyjnej Analizy Osobowości dr Dariusza Tarczyńskiego, twórcy metody NAO. Uczeń wschodnich Mistrzów TAO i Tybetu.

Specjalizuje się w projektowaniu i realizacji warsztatów, szkoleń, zwanych „miękkimi”. Koncentruje się przede wszystkim na rozwijaniu umiejętności personalnych oraz

pogłębianiu wiedzy z zakresu komunikacji z własnym JA.

Potrafi skutecznie motywować.

Termin, miejsce i czas trwania warsztatów:

sobota 05.12.2015r. godz. 10:00 – 18:00

niedziela 06.12.2015r. 10:00 – 16:00

Warszawa

Inwestycja: **460 PLN**

Osoby chętne bardzo proszę o kontakt mailowy na adres: r.zoledziwski@nao.com.pl

Organizator: Instytut NAO, Plac Wolności 2, 91-415 Łódź, www.inao.pl

