

Meditační kurz do práce I. pro začátečníky

Meditace je způsob mentální relaxace mysli i těla, který nám umožňuje dostat se do klidu.

Meditací se učíme za pomoci prodlévání ve svém nitru uklidňovat roztěkanou mysl tím,

že postupně přestáváme věnovat pozornost přicházejícím myšlenkám.

Čím snadněji myšlenkám odoláváme, tím jsme klidnější, vyrovnanější a pohodovější, protože zjistíme,

že je to právě mysl, která nám předává své neklidné a často i dramatické scénáře.

V průběhu meditačního kurzu budeme společně cvičit vnitřní klid. Každá lekce je koncipována tak, že nejprve probereme nové téma, které je pro rozvoj vnitřního klidu zajímavé a poté budeme cvičit svoji vlastní praxí a prožitkem.

Kurz je sestaven z dvanácti 90 min. lekcí vnitřního klidu, pohody, relaxace, odpočinku a celkového odpoutání od každodenních povinností a aktivit.

1. Úvod do meditace a vnitřního klidu
2. Rozvoj vnitřního klidu v dnešní uspěchané době
3. Jak pracovat s vnitřním klidem a meditací
4. Co je vnitřní pohoda a blaho
5. Jak pracovat se strachem
6. Zbavme se strachu
7. Kde máme svůj úspěch?
8. O rozhodnutí
9. Kam směřuji a co je pro mě důležité?
10. Jak nechat věci plynout?
11. O překážkách
12. Jak na každodenní rituály, abychom se cítili příjemně

Meditace může být na začátku i nepříjemnou nutností, protože sledujeme kontrolování svých myšlenek jako nemožný nebo minimálně velmi náročný úkol. Kontrola myšlenek nám připadá nereálná a často selháváme. Ale když vydržíme a budeme cvičit pravidelně, postupem času nás potěší první výsledky v okamžiku, kdy dokážeme svým myšlenkám alespoň na chvíli nevěnovat pozornost, nemyslet vůbec na nic a vnímat nekonečnou blaženost ticha v nitru.

Meditace nám umožňuje nahlížet do nitra a být v kontaktu se sebou zevnitř. Vzhledem k tomu, že meditace je o usměrnění mysli klidem, zažíváme postupně naplňující stav prázdnoty mysli bez myšlenek. V průběhu meditace tak máme možnost si díky usměrnění a zklidnění mysli uvědomit, kdo skutečně jsme.

Cena kurzu	
Individuálně	14.990 Kč / osoba
Pro skupinu 2-4 posluchačů	6.990 Kč / osoba
Pro skupinu 5-9 posluchačů	4.990 Kč / osoba
Pro skupinu 10 posluchačů a více	cena dohodou
Kurzy se konají v Praze . Při konání kurzů mimo Prahu bude připočteno cestovné podle domluvy.	Kurzy jsou realizovány ve vašich prostorech , na pracovišti či podle přání, kde se cítíte příjemně.

PhDr. Radana Makariusová, PhD.

+420 777 223 188

radana@makarius.cz