

Akademie jógy mysli

2. část

Druhá část Akademie jógy mysli navazuje na témata první části a společně budeme prohlubovat možnosti soustředění mysli i spočívání ve vnitřním klidu. Zaměříme se na možnosti přívětivého řešení každodenních životních situací, zvládnání vypjatých emocí a rozvíjení celkové pohody.

Poznání/pochopení není možné předat slovy. Slova jsou jazykem mysli, ale jazykem poznání je ticho a klid (vnitřní klid). Budeme se učit tichu a zvládat jazyk ticha, abychom mysl zklidnili a tím došli k pochopení. Pravdu o poznání a pochopení není možné naučit, je možné to předat, a to nikoliv slovy, nýbrž tichem.

Program a setkání v průběhu 2. části:

1. Konzultace probíhají individuálně, a to online nebo osobně podle domluvy.
2. Další pravidelná setkávání v průběhu roku jejichž frekvenci si spolu domluvíme tak, aby koncept vyhovoval Vaším časovým možnostem, abyste mohli cvičit a věnovat se i svému vnitřnímu klidu a rozvoji.

Cena:

Cena dalšího ročního doprovázení v práci s myslí je 69.900,- a cenu je možné rozložit do čtyř plateb v průběhu roku.

Pokud máte o individuální kurz opravdový zájem a jste rozhodnutí na sobě pracovat a výše uvedenou částku si nemůžete dovolit, jsem otevřená Vaším návrhům a na ceně se domluvíme.

Houževnatý zájemce o svůj vlastní rozvoj je cenným pokladem pro nás všechny na této planetě.

Seznam témat 2. ročníku:

Úvodní kapitola do jógy mysli a cvičení:

- Jak se zbavit vnitřních nevědomých spouštěčů, které vedou k prožívání úporných emocí

Tematické kapitoly:

1. Kapitola – O vnitřním vědomém klidu
2. Kapitola – O mentálních technikách II
3. Kapitola – O zaměření pozornosti a koncentraci
4. Kapitola – O svobodě
5. Kapitola – O rozhodnutí
6. Kapitola – O změně
7. Kapitola – O touze a vášni
8. Kapitola – O hněvu
9. Kapitola – O odhodlání nechat plynout
10. Kapitola – O překážkách a výzvách
11. Kapitola – O hojnosti a blahobytu
12. Kapitola – O radosti
13. Kapitola – O cestování a radosti z cestování
14. Kapitola – O vztazích
15. Kapitola – O lpění a připoutanosti
16. Kapitola – O vině a odpuštění
17. Kapitola – O křivdě a vyrovnání

PhDr. Radana Makariusová, PhD.

+420 777 223 188

radana@makarius.cz