

Bátorság az Élethez önismereti tanfolyam 7 lépésben

Mottó: „Előbb teljesen tudatára kell ébredned érzelmeidnek, és képessé kell válnod arra, hogy érezd őket, mielőtt megérezheted azt, ami rajtuk túl van.” (Eckhart Tolle)

Február 05. szombat

- 10.00-10.15 Megérkezés, ismerkedés,
10.15-10.30 Bevezető, rezgőkör, áldáskérés
10.30-10.45 Mit üzen az Angyalkártya?
10.45-11.15 A „SAJÁT ÉREM” megalkotása
11.15-13.00 **Első lépés** - Fizikai állapotunk, gondolataink és érzelmeink minőségének felismerése (meditáció és egyéb gyakorlatok)
13.00-13.30 SZÜNET
13.30-14.00 Légző gyakorlat – test átlélegzése, a kapuk kinyitása
14.00-14.45 **Második lépés** – A régi sémák megismerése
14.45-15.00 SZÜNET
15.00-15.45 **Harmadik lépés** - Mi a probléma? Hol és hogyan jelzi a tested? A „SAJÁT PALOTÁM” felfedezése
15.45-16.00 Köszönetnyilvánítás. Első nap vége.

Negyedik lépés: Ringató kezelés egyéni időpont egyeztetéssel

Február 12. szombat

- 10.00-10.15 Megérkezés, rezgőkör, áldáskérés
10.15-11.30 Tapasztalatcsere, élménybeszámoló a terápiás kezeléstről és annak utóhatásairól, a Belső gyermek - kezelés utáni állapot megfigyelése – meditáció
11.30-11.45 **Ötödik lépés** - A tested megfigyelése, megtöltése étellel - a gondolkodóból figyelővé válni - SZEMLELŐDŐ FIGYELEM
11.45-12.00 SZÜNET
12.00-13.00 **Hatodik lépés** – LÉLEKRAJZ – a jelenlét megtapasztalása
13.00-13.30 SZÜNET
13.30-14.00 Rajzok megtekintése – szavakban történő kifejezése, tudatosítás
14.00-14.30 **Hetedik lépés** – Álarcok és, ami mögöttük van; szerepeink; hatalmi harcaink
14.30-15.00 Eckhart Tolle – részlet egy előadásból
15.00-16.00 Angyalkártya útmutatása – útravaló. Köszönetnyilvánítás.