

Michal Müller

Vědomá realita

Kráska a Zvíře

Být ne-vědomý znamená mít zavřené oči a nevnímat.

V každém okamžiku jsme odpovědní Tvůrci své reality.

V každém okamžiku dostáváme to, co CHCEME. Buď VĚDOMĚ nebo NE-VĚDOMĚ.

Být vědomý znamená být bdělý, uvědomovat si.

Cíl 1: *Osvojit si nástroje pro vědomý každodenní život*

Základní nástroje vnitřní změny: **Vědomá pozornost a prožívání v přítomnosti**

Jak být v tom a zároveň mimo?

*Jak se neztratit v každodenních činnostech, myšlenkách a emocích
a zároveň neutíkat od toho, co život přináší?*

Jak si co nejvíce uvědomovat a přijímat sama sebe?

Jak si držet správný směr své plavby řekou života?

Cíl 2: *Od přežívání k životu - uvidět příčiny naší nespokojenosti
a nenaplněnosti v životě*

VZTAH k matce = VZTAH k SOBĚ = VZTAH k ostatním

Zaměření na tento základní vztah podporuje integraci a vyléčení konkrétních traumat a problémů, které jsou uloženy v ne-vědomí. Jaké jsou důsledky narušené vazby na matku?

Neláska (agrese obrácená dovnitř) k sobě a zavřené srdce

Potlačená síla a vztek či nenávisť

Malá sebedůvěra a strach ze života

Neustálá hra na viníka a oběť ve všem a všude

Slabý kontakt se sebou

Zachraňování všech okolo a celého světa a následné vyhoření

Kdo jsem a jak na seminářích pracuji?

Již 13 let pracuji vědomě sám se sebou a svým životem. Mám pětiletou zkušenost s prací ve skupinách či jednotlivci. Svou práci stavím na vědomém a odpovědném přístupu k realitě.

Pracuji v přítomném okamžiku s využitím diskuse, zrcadlení, vědomého konfliktu, systemických konstelací, pohybů duše, meditace, rituálů a dalších technik. Někdy stačí jen pouhé bytí a přijetí toho, co je.

Pro pocit bezpečí a důvěry, pro možnosti zajištění podpory preferuji menší skupinu 10 -12 lidí.

Podporuji účastníky k aktivní spolupráci na seminářích.

Termín: 23. - 25. březen 2012

začátek v pátek v 18.00 hod. Konec v neděli v 14.00 hod.

Cena: 80 EUR na osobu

Místo a rezervace:

Čajovňa SHANGRILA

Michalská 7

Bratislava 811 01

tel.: 0948 699 270

email: info@cajovnashangrila.sk

Kontakt na lektora:

Michal Müller, tel: +420 604 210 033

muller.michal@gmail.com

www.michalmuller.cz

