

# Kurz čínorodého súcitu

**Kde** Galéria Starý Avion

**Kedy** Začíname v pondelok 5.2.2024 o 17.30 – 19.30

**Ako dlho** spolu 8 týždňov (rovnaký deň a čas)

**Cena** 99 Eur (poprosím zaplatiť na účet **SK09 8360 5207 0042 0540 6491**, prosím **v správe uviesť „kurz 0224“** – stačí po prvom stretnutí)

**Stručný obsah kurzu** (tempo a témy prispôsobím potrebám účastníkov):

1. Zoznámenie, očakávania, stručné opakovanie info o mozgu, základy MINDFULNESS
2. Podrobnejšie o 3 emočných systémoch, cvičenie DOBRÉHO MIESTA
3. Kvality a zručnosti SÚCITU
4. SEBASÚCIT (a jeho prekážky)
5. Sebakritika, pocity hanby a viny
6. Práca s našimi emóciami (nahnevané ja, ustráchané ja, súcitné ja)
7. Skúsenosti v reálnom živote / Súcitný list sebe
8. Rekapitulácia, pozvánka na klub, záver

Každé stretnutie (okrem prvého) sa bude začínať cvičením mindfulness a končiť cvičením súcitného ja. Verím, že nám kurz umožní vyskúšať si dostatok prístupov, ktoré nám potom môžu pomôcť v každodennom živote. Z predchádzajúcich skúseností vychádza, že ak by sa Vám počas kurzu podarilo nájsť si aspoň 5-10 denne na tieto cvičenia, máte šancu získať oveľa viac, ako iba návštevou stretnutí.

Zatiaľ je stále niekoľko miest voľných. Ak máte v svojom okolí niekoho, kto by o kurz mal záujem, nech sa mi ohlási.

Teším sa na Vás vo februári,

Mária Tiňová