

MEDITĀCIJA

Dinamika Priekam – Šeit un tagad!

Apgūt Prasmi, Savu Atvēlēto Laiku - Šeit un Tagad – Dzīvot priekā

Labākā dāvana, ko varam sniegt sev, savai ģimenei un savai darba komandai, ir tas, ka esam veseli un varam jēgpilni, iespējami ilgi būt kopā, dzīvojot labklājībā - katrs individuāli un mijiedarbībā ar citiem, ar apkārtējo vidi.

Šķiet, neviens vairs nav jāpārlicina par to, cik būtisks ir “darbs ar sevi”. Cik svarīgi ir saprast, ka patieso vērtību tas iegūst tikai mijiedarbībā.

Kā panākt, lai darbs ar sevi iet pāri individuālajām robežām? Nereti mēs “ar prātu saprotam”, bet rīkojamies pretrunā paši sev... Mēs zinām, kā kļūt labākiem, jaunākiem, veselīgākiem, efektīvākiem, bet “esam taču tikai cilvēki”. Kā vadīt/organizēt pašam sevi, kā saglabāt līdzsvaru un nezaudēt virzienu laikā, kad vide kļūst arvien vairāk haotiska un agresīva? Kā integrēt meditāciju savā ikdienā? Kā individuālu meditāciju pārvērst komandas resursā?

Atbildot īsi : Klausīties, Dzirdēt, Atcerēties, Darīt!

Kam šī treniņnodarbība paredzēta?

Uzņēmumu un organizāciju komandām, kam svarīgi šodienā prast reaģēt uz ārējiem kairinātājiem visatbilstošākajā veidā.

Treniņnodarbības saturs

Kvalitatīvas, savstarpēji uzticamas attiecības un Lietotāja atbildība - Klausīties, Dzirdēt, Atcerēties un Darīt!

Ķermenis, Vide un Visuma Wi-Fi.

Kāpēc tieši šāda treniņnodarbību programma?

„Cilvēkā nav nekas fizisks, kas nav garīgs un otrādi.” /Uldis Jansons/

Sevis apgūšanas un pārvaldīšanas mērķis nav savu dzīvi pārvērst noliegumos un askēzēs. Jebkura vardarbīga atteikšanās un noliegšana rada neurozi, kas gluži kā parazīts grauž mūsu zemapziņu, ķermeni, **mūsu attiecības un vidi ap mums**. Ikviens no mums vēlas saņemt uzmanību, iejūtību. Tieši tāpat arī mūsu ķermenis!

Kļūstot par uzticamu, rūpīgu un efektīvu pārvaldnieku savam ķermenim, ķermenis kļūst atsaucīgs, sāks mums uzticēties un kļūs par lielisku instrumentu!

Ar ķermeni vien nepietiek – Vide nosaka attīstību.

Destruktīva vide ietekmē un atspoguļojas ne tikai mūsu uzvedības un intelekta līmenī, bet izraisa smagas saslimšanas. Esošā sociālekonomiskā un ģeopolitiskā situācija veido vidi, kurā darbojas vēl nepieredzēti psihofizioloģiskie kairinātāji. Tie izraisa nepārtrauktu un spēcīgu stresa situāciju virkni, nebijušas grūtības un problēmas.

Taču vēl vairāk par reālo vidi uz cilvēka psihi darbojas iedomātās, zemapziņā ieprogrammētās briesmas.

Mēs kļūstam par to ko domājam, tāpēc: **Domā pirms Padomā!** Un tas nav stāts par pozitīvo domāšanu, bet gan par atbildību un domāšanas higiēnu.

Sevis apgūšana un pārvaldīšana vairs nav modes lieta, tā ir vajadzība, ko nosaka vide un laiks. Tā nav fona aktivitāte iedvesmas brīžos, tai ir jākļūst par apzinātu ikdienu.

leguvums:

- Paškontroles un gribasspēka attīstīšana
- Savas zemapziņas menedžments
- fiziskās un garīgās izturības kāpināšana
- Noguruma, stresa un baiļu pārvarēšana
- Savu vēlmju, tieksmju un emociju saprātīga pārvaldīšana
- Domāšanas disciplīna

„Cilvēkam ir jābūt spējai sevi vadīt, gluži kā labam dziedātājam, jābūt gan labai balsij ar ko dziedāt, gan dzirdei, lai neskanētu šķērsām.” /Uldis Jansons/

Treniņnodarbību vada

Uldis Jansons

Mediķis, fizioterapeits, sporta speciālists, atlētiskās vingrošanas treneris, pedagogs un Bruņoto spēku virsnieks. Cilvēks, kura darbībai ir viens mērķis - cilvēka personības vispusīga attīstība, harmonija, kurā garīgais spēks līdzsvarojas ar fiziskajām prasmēm.

Atsauksmes

“Mediķis un sporta speciālists. Enerģija no nenosauktās bezgalības” /Imants Ziedonis/

“Pirms mūsu pirmās tikšanās ar Uldi, visdažādākos stāstus par viņu gandrīz katru dienu vismaz gadu biju dzirdējis no Imanta Ziedoņa. Legēndārs vīrs..” /Andris Buiķis/

“Mans pieredzes ceļš ir meditācija Dinamikā. Meditējot Dinamikā, smadzenes sāk aktīvāk izstrādāt dopamīnu un seratonīnu, kuri ir laimes sajūtu un darba spēju izraisoši hormoni. To izdalīšanās smadzenēs veicina dzīvotprieku, darba spējas un stimulē ilgstošu atmiņu. Tas kopumā stimulē spēju Dzīvot Šeit un Tagad- NE TIKAI TEORĒTISKI, BET ARĪ PRAKTISKI.. Tā ir apzināta, pastāvīga KUSTĪBA, attīstot prasmi ieklausīties SEVĪ, Vidē, Visumā. KLAUSĪTIES, DZIRDĒT, ATCERĒTIES, DARĪT! /Inta Seska/

“Tu vari izdarīt mūsu valsts atjaunošanas labā” /Andrejs Krastiņš/

Kā pieteikties?

Rakstot uz piens@pienamuiza.lv: MEDITĀCIJA Dinamika Priekam – Šeit un Tagad;

skaits, 12 cilvēku komandai, ik mēnesi ir ierobežots.

Treniņnodarbība ietver praktiskas un teorētiskas nodarbības, kā arī pilnu pansiju, ja izvēle ir divu dienu pieteikumam

Treniņnodarbība ietver praktiskas un teorētiskas nodarbības, kā arī pus-pansiju, ja izvēle ir vienas dienas pieteikumam

Treniņš notiek:

Piena muiža – Berghof, Sieksāte, Rudbāržu pag., Skrundas nov. www.pienamuiza.lv

