

UMĚT SE SEBOU BÝT

dvanáctitýdenní kurz vycházející z knihy Umělcova cesta

... 12 zastavení k sobě...

Osnova dvanácti setkání, jejichž název kopíruje jednotlivé kapitoly v knize (tučně zvýrazněno), pod tím jsou kurzívou uvedena některá vybraná témata a následně aktivity v kurzu:

1. Nabytí pocitu bezpečí

Vnitřní kritik, negativní přesvědčení a vzorce myšlení, pozitivní prohlášení

Odlišíme vnitřní hlas a myšlenky, které podkopávají naši sebedůvěru.

2. Nabytí pocitu identity

Poděšové, pozornost, radosti

Označíme ve svém okolí lidi, kteří jsou pro nás svým chováním toxičtí, v čem a co s tím můžeme udělat. Dovolíme si přesměrovat pozornost k sobě, na pozitivní aspekty života.

3. Nabytí pocitu síly

Vztek, synchronicity, práce s kritikou

Změníme svůj pohled na vztek - v čem nám může být přínosný. Co to jsou „šťastné náhody“. Jak se máme postavit kritice, nenechat se jí udolat, ale využít ji konstruktivně.

4. Nabytí pocitu integrity

Čtecí deprivace – digitální detox/minimalismus

Přistoupíme k vědomému používání technologií a čeká nás výzva - celotýdenní absence čtení aneb skočíme rovnýma nohama do živoucí reality.

5. Nabytí pocitu možnosti

Past ctnosti, zakázané radosti, dát sebe na první místo

Jak se chováme ctnostně k okolí? Co se od nás očekává? Jaké jsou naše skutečné potřeby?

Co bychom dělali, kdyby to nebylo příliš sobecké/bláznivé a kdybychom se nemuseli ohlížet na okolí?

6. Nabytí pocitu hojnosti

Luxus, peníze a vztah k nim

Jak vnímáme hojnost? Jak skutečně sami sebe rozmazlujeme? Jak jsou naše výdaje v souladu s našimi hodnotami? Jaké jsou naše utkvělé názory a stereotypy týkající se peněz?

7. Nabytí pocitu spojení

Perfekcionismus, žárlivost/závist

Na chyby se podíváme jako na zkušenosti.

Co znamená, když někomu něco závidíme a co s tím?

8. Nabytí pocitu síly

Zisk maskovaný jako ztráta

Pojmenujeme svá zklamání, své neúspěchy, uznáme smutek a všechny pocity s tím spojené, a díky tomu se budeme moci posunout dál.

9. Nabytí pocitu soucítění

Strach, obraty o 180°

Přiznáme si, čeho se bojíme, potkáme se se svými strachy a objevíme v nich své dary, svou sílu. Jak si poradíme s tím, když to chceme vzdát?

10. Nabytí pocitu vlastního bezpečí

Workholismus, období sucha

Jak moc odvozujeme svou hodnotu od vykonané práce. Kolik času a prostoru nám práce v životě zabírá. Zdravé nastavení hranic. Co dělat, když se nedaří.

11. Nabytí pocitu samostatnosti

Úspěch, zenové tajemství sportu, oltář

Učíme se vytrvalosti a odvaze trochu zariskovat. Trénujeme svou mysl díky oblíbeným pohybovým aktivitám. Udržujeme duchovní soustředění díky rituálům a symbolickým předmětům.

12. Nabytí pocitu víry

Víra, tajuplnost, hravost

V závěru kurzu tvoříme vision board – nástěnku přání, vizí a hodnot.