



מיינדפולנס - אמנות החיים

העמיקו את ההיכרות עם כוחו של המיינדפולנס

הצטרפו אלינו להשתלמות ההמשך בה נעמיק את ההיכרות עם התודעה, תבניות החשיבה וההרגלים המגבילים, ובעיקר, נכיר כלים נפלאים ליצירת שינוי פנימי, וחוויה של חירות ושחרור מסבל

ועל מה נדבר?

- מיינדפולנס כבסיס לחוסן: הצבת כוונה והעמקת הנוכחות
- גמישות מנטלית: תרגול קבלה של השינוי המתמיד
- עוגנים פנימיים: זיהוי צרכים אמיתיים מול רצונות מותנים
- הגוף כמצפן: שימוש במודעות גופנית לוויסות רגשי
- ידידות עם הקושי: כלים מעשיים לפגוש רגשות מאתגרים
- האיזון השקט: פיתוח תגובה מאוזנת בתוך סערה
- לחיות מתוך גדולה ושחרור האחיזה בתוצאה - פעולה מתוך מהות (Living from Greatness)
- ועוד ועוד..

ההשתלמות היא היברידית -

4 מפגשים פנים אל פנים ו-6 מפגשים בזום.

מספר פתרון למידה - 210237



איך נרשמים?



קישור למצפן -