

1.
týden

Úvod do mindfulness a RMT

Co je individuální mindfulness a mindfulness ve vztazích? Jak spolu souvisí? Jak mohu využít druhé lidi k rozvoji své všímavosti? Jak lépe naslouchat druhým lidem?

2.
týden

Tělo, Rekapitulace & Vděčnost

Jak mohu účinně zvládat stres a rozvinout svůj nadhled v každodenních situacích?

3.
týden

Přátelství k sobě

Jak se mohu efektivně poučit ze svých neúspěchů? Jak se mohu sám/a sobě stát větším přítelem? Jak překonat svého vnitřního kritika?

4.
týden

Přátelství k druhým

Jak lépe porozumět druhým lidem? Jak se účinně vyrovnat s nepříjemnými lidmi? Jak rozvinout zdravou míru empatie?

5.
týden

Překonávání napětí ve společnosti

Jak se cítit více uvolněně a svobodně v přítomnosti druhých lidí? Jak lépe zvládat situace, kdy se v přítomnosti druhých cítíme nesvobodně?

6.
týden

Uvědomění silných & slabých stránek

Jak rozvinout zdravé sebevědomí? Jak využít své slabiny k růstu? Jak zlepšit své prezentační dovednosti?

7.
týden

Rozvoj blízkosti

Jak lépe pochopit situaci druhých lidí? Jak více rozvinout svoji empatii? Jak se lépe cítit ve společnosti?

8.
týden

Jak pokračovat s mindfulness dál

Jak udržet praxi mindfulness živou ve svém životě? Jak se připravit na nenáročně životní situace?

+
seminář

+ Celodenní seminář (obvykle v 6. nebo 7. týdnu)

Opakování cvičení + pokročilá praxe ve skupině