



Dobro si Baš tu i sad

sa Mindfulness Intensive, In-Me

**Kako da Transformišeš svoj Život
kroz Redovnu Mindfulness praksu**

- svesnost uma
- disanje
- prepoznavanje emocija
- posmatranje misli i osećaja
- samospoznaja
- praksa zahvalnosti
- redovna fizička aktivnost



Mindfulness (ili svesna pažnja) korisna je veština kojom, svakodnevnim vežbanjem, možemo postići dugotrajan unutrašnji mir i osećaj povezanosti sa sobom i okolinom.

Mindfulness je obraćanje pažnje na sadašnji trenutak, sa namerom, blagonaklono i bez prosuđivanja. Svesno usmeravanje pažnje omogućava nam da svakodnevnim stvarima pristupimo znatiželjno, da oprostimo drugima, ali i samima sebi, da budemo zahvalni na lepim iskustvima i da se blagonaklono odnosimo prema teškim i bolnim iskustvima. Tako učimo da s poverenjem prihvatimo i cenimo paletu prijatnih i neprijatnih životnih iskustva - koja dolaze i odlaze.



mindfulness

Mindfulness Intensive, In-Me je trening akreditovan od strane međunarodne asocijacije Institutes for Mindfulness Evolving, In-Me sa sedištem u Berlinu. Ovaj program je osmišljen po uzoru na Mindfulness Based Stress Relief (MBSR), metod koji je razvio i uspešno primenjuje već više decenija dr Jon Kabat-Zinn.

Dodatno, obogaćen je praktičnim elementima iz neurolingvističkog programiranja (NLP) i coachinga, što ga izdvaja kao jedinstvenu ponudu u odnosu na druge slične programe.

Fokus i mir, sada i ovde



MINDFULNESS
Mindset Brain
Academy

Za učešće u **Mindfulness Intensive, In-Me** programu nije potrebno prethodno iskustvo ili znanje o mindfulnessu. Program je namenjen svima, bez obzira da li ste prvi put u dodiru s mindfulness praksom, da li želite da produbiti svoje postojeće iskustvo ili kroz kultivaciju mindfulnessa da unapredite svoj dosadašnji rad na ličnom i profesionalnom planu. **Mindfulness Intensive, In-Me** program pruža strukturirani put za istraživanje i razvoj mindfulness veština, prilagođen različitim potrebama i nivoima iskustva polaznika.

Mnoga naučna istraživanja potvrđuju da redovnim praktikovanje **Mindfulness** prakse dolazi do merljivih indikatora u različitim područjima, kao što su:

- Smanjenje nivoa stresa
- Povećanje emocionalne stabilnosti
- Pобољшanje kvaliteta sna
- Povećanje koncentracije i pažnje
- Smanjenje simptoma depresije i anksioznosti
- Jačanje imunološkog sastava
- Pобољшanje kvaliteta međuljudskih odnosa
- Smanjenje osećaja nelagode i tuge
- Povećanje osećaja zadovoljstva i mira
- Pобољшanje mentalnog zdravlja i dobrobiti uopšteno.

Ova istraživanja pružaju jasne dokaze o koristima **Mindfulness** prakse i pozitivnom uticaju na različite aspekte ljudskog života.

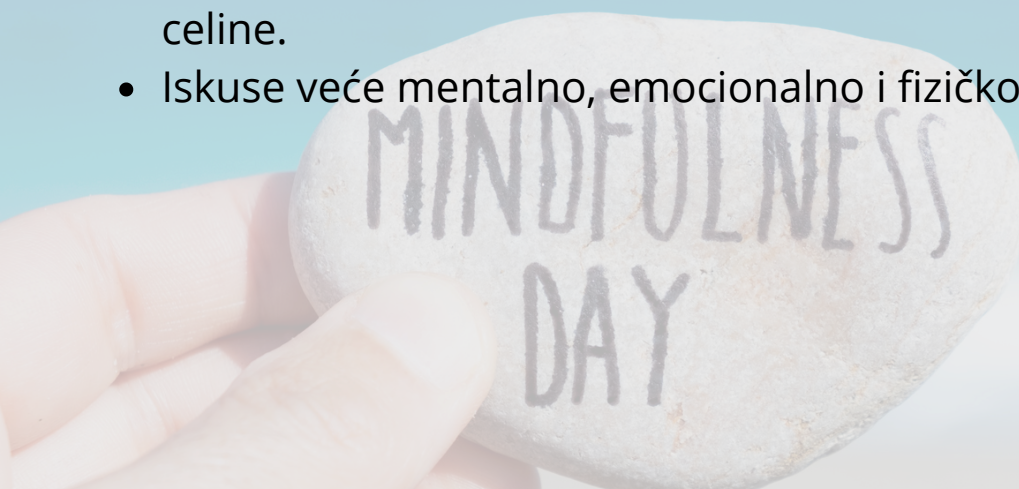
SLOW
DOWN

Uz Mindfulness program možete i:

- Razviti unutrašnji mir, slobodu i sreću.
- Povećati svesnost o mislima, osećajima, opažanjima i ponašanju.
- Naučiti da kontrolišetei automatske negativne misli.
- Razviti zdrav odnos prema sebi i drugima, baziran na svesnoj, bezuslovnoj ljubavi i empatiji.
- Uspostaviti kontakt sa svojim unutrašnjim bićem.
- Postići sklad između svesnog i nesvesnog uma.
- Prihvatiti i otpustiti prošle događaje.
- Živjeti svesno u sadašnjem trenutku.
- Povećati svest o sopstvenim vrednostima, talentima i sposobnostima.
- Osećati unutrašnji mir.
- Smanjiti osećaj boli.

Ovaj program je namenjen svima koji žele da poboljšaju kvalitet svog života i istovremeno da:

- Osete radost i ispunjenost životom.
- Nauče strategije i tehnike za prevenciju stresa, anksioznosti i depresije.
- Smanje umor i nervozu.
- Brinu se o svom zdravlju i poboljšaju kvalitet sna.
- Povećaju zadovoljstvo u poslu i svakodnevnim aktivnostima.
- Donose kvalitetnije odluke i postignu veći uspeh.
- Podstaknu kreativnost.
- Postignu svest o povezanosti uma, duha i tela kao jedinstvene celine.
- Iskuse veće mentalno, emocionalno i fizičko zdravlje.



Da bi postigli željene rezultate i iskoristili sve prednosti **Mindfulness Intensive, In-Me treninga**, preporučuje se svakodnevna samostalna praksa, sa trajanjem od otprilike 30-60 minuta dnevno. Redovna praksa omogućuje dublju implementaciju novih veština i tehnika, i omogućuje integraciju naučenog u svakodnevni život. Vežbanje Mindfulnessa i negovanje odnosa prema sebi omogućava postizanje trajnih pozitivnih promena i unapređenje ličnog razvoja.

Pohađanjem ovog programa dobijate:

- Praktičan interaktivan trening organizovan kroz 8 modula, što znači 8 nedelja (jedan modul nedeljno, u trajanju od 3,5 sati).
- Skripta sa vežbama, koja sadrži informacije o obrađenim temama na treningu, detaljne instrukcije za dalji rad, i dnevnik aktivnosti koji će vam pomoći u praćenju vašeg napretka.
- Audio snimke praktičnih vođenih vežbi i meditacija koje možete koristiti za lični rad i vežbanje kod kuće.
- Kontinuiranu podršku trenera kroz praćenje napretka polaznika i pružanje potrebne podrške tokom celog programa.
- Praktično iskustvo samostalnog rada i učenja u grupi, što omogućuje bogato iskustvo učenja i razmenu ideja sa drugim polaznicima.
- Međunarodno priznat sertifikat "**Mindfulness Intensive, In-Me**" koji potvrđuje vaše učešće i uspešno savladane veštine na ovom programu.

Uslovi za sertifikaciju:

- Redovno pohađanje edukacije s minimalno 80% prisutnosti.
- Svakodnevna samostalna praksa vežbi.
- Vođenje dnevnika aktivnosti koji sadrži evidenciju praktičnih vežbi.
- Prezentacija o ličnom iskustvu učenja.



Početak programa:

26.jun 2024. u 18h

Mesto održavanja:

online, Zoom platforma

Datumi po modulima:

1. MODUL: 26.06. 18 - 21.30h
2. MODUL: 03.07. 18 - 21.30h
3. MODUL: 10.07. 18 - 21.30h
4. MODUL: 17.07. 18 - 21.30h
5. MODUL: 24.07. 18 - 21.30h
6. MODUL: 31.07. 18 - 21.30h
7. MODUL: 07.08. 18 - 21.30h
8. MODUL: 14.08. 18 - 21.30h (sertifikacija)



Cena ovog programa iznosi 240 €, (dinarska protivrednost po srednjem kursu NBS) sa mogućnošću plaćanja na 3 rate. U cenu su uključeni svi materijali i međunarodno priznat sertifikat **Mindfulness Intensive, In-Me**, koji se izdaje po završetku edukacije i po ispunjenju već navedenih uslova.

Za potvrdu prijave i učešće u edukaciji, potrebno je izvršiti uplatu kotizacije u iznosu od 80 €, pre početka treninga.

Za prijave do 20.06. odobravamo **popust** od 20%

Važno je napomenuti da u slučaju nepredviđenih okolnosti, zadržavamo pravo izmene termina, i pravo na otkazivanje programa usled okolnosti koje nisu bile moguće predvideti, otkloniti ili izbeći. U slučaju neodržavanja programa, osigurava se povrat punog iznosa uplaćene kotizacije ili celog iznosa.

Za više informacija i prijavu, možete ispuniti kontakt obrazac, ili poslati e-mail na ivana@mindset.rs

Vaš trener na Mindfulness Intensive, In-Me edukaciji
biće Ivana Borić,
Mindfulness Master Trainer, In-Me,
ECA Coach, NLP Trainer u sertifikaciji EANLP, IN.
Kreator i autor Mindfulness programa
za prevenciju burnouta kod Asocijacije
Institutes for Mindfulness Evolving, In-Me iz Berlina.
Praktičar Kvantne harmonizacije, O-ring testa,
Kundalini Joge, učitelj Meditacije.



*Pridružite mi se i otkrijte
kako promena načina razmišljanja
može da promeni vaš život.*

Kroz godine ličnih traganja i poslovnih izazova, shvatila sam da je ključ za stvarnu promenu u našoj unutrašnjoj snazi i spremnosti da prihvatimo svoj istinski put. Dozvolite mi da vas povedem na putovanje otkrivanja sebe – putovanje heroja.

Svaka transformacija počinje unutrašnjom odlukom da promenimo svoj način razmišljanja. Iz tog razloga sam pažljivo kreirala programe i edukacije, kao i coaching pristup, uz razumevanje da svaka osoba ima jedinstven potencijal koji čeka da bude otkriven i oslobođen.

Kao vaš vodič na ovom putu, posvećena sam tome da vam pružim podršku i inspiraciju na svakom koraku. Uveravam vas da će svaki izazov na koji naiđete biti prilika za rast i učenje. Kao i svaki heroj, vi imate snagu i hrabrost da prevaziđete sve prepreke i pronađete svoj istinski put.

*Pozivam vas da započnete svoje putovanje heroja sa **Mindset Brain Academy**. Zajedno, otkrićemo vašu unutrašnju snagu, osloboditi vaš potencijal i izgraditi budućnost kakvu zaslužujete.*

Manje Stresa, Više Mindfulnessa!

Ivana B.

