**Celodenní seminář**

**VNITŘNÍ KLID V NEKLIDNÉ DOBĚ –**

**Jak se stát emočně neporazitelným a najít své pravé JÁ**

**Dějí se vám věci, které nechcete?** Naučím vás účinné emoční a mentální postupy, jak zůstat v co největší pohodě, nepropadat obavám a nebát se o svou budoucnost. Navzdory všemu, co se kolem odehrává.

**Jak mít více toho, co chcete?** Ukážeme si, jak udělat životní obrat a jak čím dál častěji zažívat, že se věci dějí v náš prospěch.

**Přáli byste si být svou nejlepší verzí?** Budete vědět, jak opustit své nepravé já a být věrni sami sobě.

**KDY: 17. 9. 10:00 – 17:00**

**CENA**: 3400 Kč na místě, **2900 Kč** při platbě předem na účet

**Cena zahrnuje 30 minut individuální konzultace,** kterou je možno si vybrat následující měsíc po kurzu formou telefonátu nebo videohovoru. Lez ji chápat jako podporu ke kurzu, můžete však na ní se mnou, jako s psychologem, řešit, úplně cokoliv.

**PROGRAM SEMINÁŘE (10:00 – 17:00)**

1. Jak přijímat věci, které nás zasáhnou
2. Jak přestat vzdorovat realitě. Emoční neporazitelnost
3. Nácvik bezvýhradného přijetí
4. Koncept „ŽASNI – TVOŘ – MILUJ“: láska v přítomném okamžiku
5. Jak nás vidí naše Vyšší Já? + psychotest (optimální osobnost)
6. Účinná finta na „vypnutí“ myšlenek. Meditace, která blaží duši
7. Jak na hluboké uvolnění během dne (4 rychlé techniky práce s tělem)

8.) Tajemství radosti. TOP myšlenky pro NEJLEPŠÍ DEN. Úspěch v nové době

9.) Každodenní praxe: Jak v sobě rozvíjet klid a bezpodmínečnou lásku

Kromě řady novinek budu ve výkladu hodně osobní, podělím se o své nejintimnější know-how.

Celý den budeme trénovat tři základní dovednosti:

1.) **Přijetí přítomné situace** (jak milovat vše, co je)

2.) **Umění vnitřního klidu**

3.) **Aktivní tvoření radostných emocí**, TOP podporujících myšlenek a navigaci k osobnímu úspěchu

**Cílem** kurzu „VNITŘNÍ KLID V NEKLIDNÉ DOBĚ“ **je naučit se vymanit z vězení mysli a milovat každý okamžik vlastní existence. Umět přijímat; i věci měnit a tvořit nový svět.**

**LEKTOR**:

**Psycholog nové doby, Mgr. Jiří Hamerský**, který Vás kurzem provede, během 10 let (2012-2021) odlektoroval 184 celodenních a 62 kratších seminářů a přednášek. Nový kurz reaguje na požadavky dnešní doby – abychom byli schopni optimálně fungovat i v dobách krize a aby se nic z vnějšího světa nestalo záminkou pro vnitřní nepohodu.

**POTŘEBUJETE SE NA COKOLIV ZEPTAT?**

E-mail: [psycholognovedoby@gmail.com](mailto:psycholognovedoby@gmail.com)

Mobil: 739 097 313

**PODMÍNKY ÚČASTI:**

Seminář není určendětem do 15 let a lidem těžce zdravotně a duševně nemocným.