

A MEDITÁCIÓ

mint belső vezetőnk



HORVÁTH ANDRÁS

TARTALOM

ELŐADÁSOK

MEDITÁCIÓS WOKRSHOP



meditálj
A MUNKAHELYEN!

Elmemintáink, vagyis az nő, ami figyelmet kap!

Kiindulópont:

"Az életemben valami nincsen rendben, de nem tudom, hogy mi az. Nincsenek céljaim, csak a problémáimmal foglalkozom. Szeretném visszakapni régi önmagam. Dühös vagyok magamra, azért, amilyen most vagyok. Minden nap a munkámban egy túlélés."

Részlet az előadásból:

"A saját magunk megfigyelése az egy olyan eszköz, amelynek segítségével megtanulunk jobb döntéseket hozni, mert megtanuljuk értelmezni a fejünkben lévő hangos gondolatsorokat. Majd idővel, megtanulunk ezektől eltávolodni (megtanuljuk ezeket kvázi lehalkítani), amelynek eredményeként meghalljuk azokat a gondolatokat, amelyek segítik láttatni velünk az életünkben és a munkánkban az összefüggéseket, megnyitják a valódi kreativitásunkat, és eltávolítják belőlünk és feloldják azokat az elakadásokat, amelyek szorongásaink okozói, és kiteljesedésünk megakadályozói voltak. Tesszük mindezt úgy, hogy saját magunk rendszeres megfigyelésén keresztül tudatosítjuk, hogy mi zajlik belül ismétlődő gondolatmintáink és érzéseink tekintetében."

"A nyugati ember a gyors, azonnali, „azonnal legyek jobban” típusú megoldásokat keresi. A meditáció lehet egy olyan eszköz a nyugati ember számára, amellyel viszonylag gyorsan, napi szinten kevés befektetéssel, nagyon nagy eredményt tud elérni. Ehhez viszont elengedhetetlen a rendszeresség, az alázatosság, a tisztelet és a bizalom a befektetett munka és az élet iránymutatásai és folyamatai iránt."

Az én elmetréningem!

Kiindulópont:

"Valóban én keserítem meg a mindennapjaimat? Miért nem tudok kikapcsolni? Miért azon agyalok, ami a munkahelyemen történt? Hiába beszélnek hozzám a családtagjaim, meg sem hallom őket, mert állandóan kattogok valamin. Elfáradtam."

Részlet az előadásból:

„Az elmetréning előadáson bemutatom az én utamat, vagyis az elmémmel folyamatosan alakuló kapcsolatomat, amely egy állandó küzdelemből, olykor szenvedésből, egy békés együttéléssé alakult át. A harcos és az áldozat folyamatosan váltakozó szerepeiből egy a tüneteket és történéseket összefüggéseiben igyekezni látó szerep felé mozdultam. Az előbbiekkal, szinte mindenki találkozik az élete során legalább egyszer, vagy inkább többször. Bár eleinte sokan észre sem veszik, vagy nem tulajdonítanak neki nagyobb jelentőséget, mégis eljöhét egy pont, ahol muszáj foglalkozni ezzel a jelenséggel. Mert egyszerűen terhessé válik, és rányomja a bélyegét a mindennapjainkra.

"Ugyanakkor vannak, akik bizonyos értelemben beragadnak egy ilyen helyzetbe, és csak tudatos eszközökkel tudják magukat függetleníteni, attól, ami éppen történik velük. Mert annyira beszipantja őket a saját maguk által generált turbulencia, hogy már saját erőforrásaikból nagyon nehezen tudnak eltávolodni ettől a felhőtől, és egyre gyorsabban sodródnak egy szenvedésen és lelki tusán keresztül a pánik, a depresszió, a kilátástalanság, a kétségbeesettség, majd a kiégés és a totál kimerültség felé. Én is ezt az utat jártam, így született meg az én elmetréningem is, amely egy átfogó, tudatos lépéseket és gyakorlatokat tartalmazó cselekvés-orientált eszköztár, azokra a bizonyos nehéz periódusokra, vagy hullámvölgyekre, mind a munkahelyen, mind otthon, annak érdekében, hogy a lehető leggyorsabban visszanyerjük teljes, megújult önmagunkat!"

Tudatosság, vagy lustaság?

Kiindulópont:

"Sosem tudom pontosan, hogy mikor avatkozzak közbe egy helyzetbe, vagy sem. Mikor lépjek, vagy sem? Mikor hozok jó döntést, ha kivárok, vagy, ha azonnal reagálok? Annyiszor megbántam, utólag, amit mondtam, vagy amit végül nem mondtam.

Részlet az előadásból:

„Szerintem minden arról szól, hogy mi emberek, hogyan hatunk egymásra, a környezetünkre, és mikor döntünk egy adott helyzetben, hogy beavatkozunk-e vagy sem, és ha beavatkozunk, akkor hogyan reagálunk. Ehhez viszont alapjaiban kell megváltoztatnunk a viszonyunkat saját elménk működésével kapcsolatban, amely eddig nagyon komolyan befolyásolta a döntéseinket, nem feltétlenül pozitívan. Mert a reakció minden esetben először a fejünkben történik, de ha mi az elménk „troll” vagy „egó” üzemmódban lévő gondolataira reagálunk, és nem a *valós* gondolatainkra, akkor az, félre fog vinni minket. Sőt, létezik egy harmadik, nagyon hasznos alternatív is, ha meg tanulunk nem reagálni, és csak semleges, megfigyelőjévé válunk a fejünkben történő eseményeknek.”

TECHNIKAI PARAMÉTEREK

**KIVITEL
NYELV
ELŐADÁS HOSSZA**

**ÉLŐ VAGY ONLINE
MAGYAR VAGY ANGOL
80 PERC**

WORKSHOP ÉS MEDITÁCIÓ

A meditációs workshop egy olyan tudatosan kidolgozott programsorozat, amely komoly kísérletet szeretne tenni arra, hogy beépítse a meditációt a munkatársak mindennapjaiba. A program alapsomagja egy 5 alkalomból álló 60 perces foglalkozás, amely minden alkalommal tartalmaz egy rövid előadást, majd egy vezetett meditációt. Az előadások egy tudatosan megtervezett tematika alapján haladnak, amely biztosítja az intellektuális megértést, különösen az elménk működése tekintetében. Az előadások az alábbi tematikát követik:

1. Mi a meditáció, mi a meditáció célja? + Vezetett meditáció és lélegzőgyakorlat
2. Hogyan előzi be a tudatunk az érzékelésünket?+Vezetett meditáció és lélegzőgyakorlat
3. Tanítsd meg meditálni az egódat! + Elmetréning és órarend + Vezetett meditáció
4. Mikor avatkozunk be egy folyamatba? + Vezetett meditáció és lélegzőgyakorlat
5. Személyes tapasztalataim az elmúlt 3 évből. + Vezetett meditáció és lélegzőgyakorlat

TECHNIKAI PARAMÉTEREK

KIVITEL
NYELV
WORKSHOP HOSSZA

ÉLŐ VAGY ONLINE
MAGYAR VAGY ANGOL
5 X 60 PERC, UTÓKÖVETÉS 30 PERC/KÉTHETENTE

A workshopot követően javaslom a vezetett meditációt, mint állandó 30 perces programot megtartani kétheti rendszerességgel. Mert az nő, amit folyamatosan, rendszeresen, csinálunk!



A kifelé vezető út befelé van.

A meditáció egy olyan eszköz számunkra, ami mindig kéznél van, és mindig bízhatunk benne, hogy irányt mutat. Ehhez viszont meg kell tanulnunk megállni, szünetet tartani, megszakítani „belső mozifilmünket” és csendben maradni.



meditálj
A MUNKAHELYEN!

Horváth András, www.meditaljamunkahelyen.hu, +36 30 398 94 99