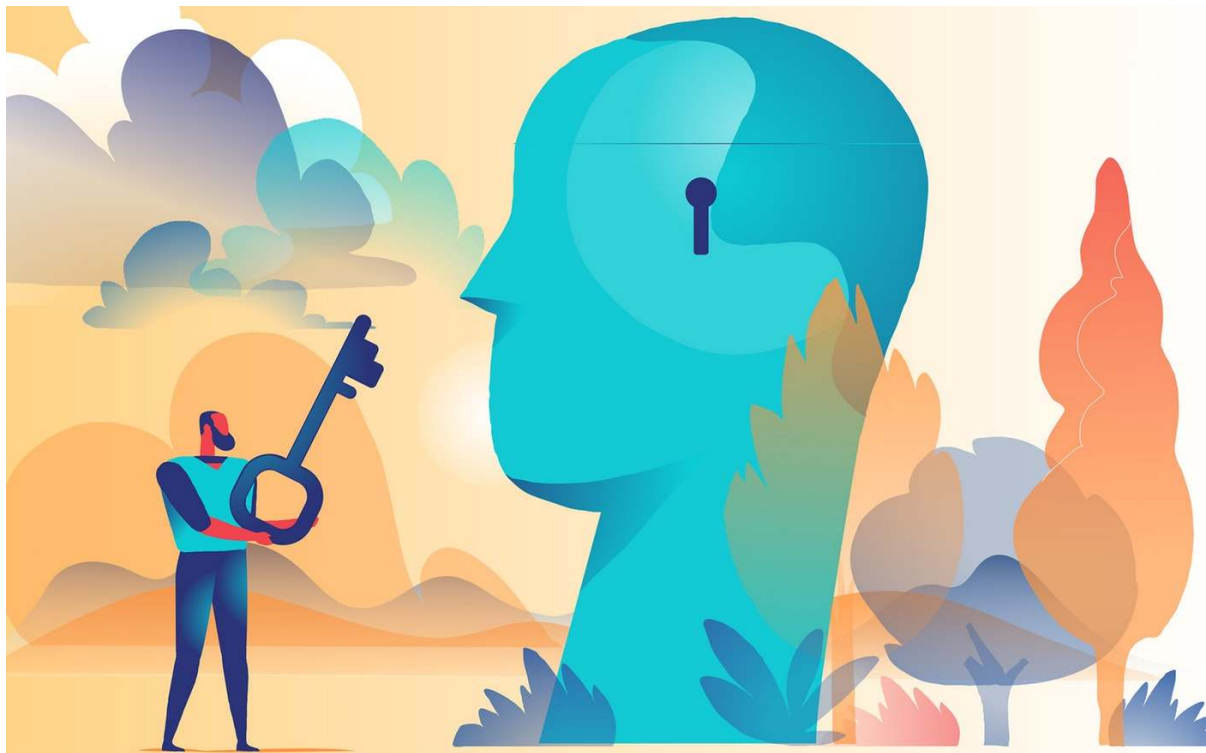


# Elmemintáink

Az nő, ami figyelmet kap



Interaktív előadás és workshop arról, hogyan befolyásolják  
pillanatnyi gondolataink  
reakcióinkat és döntéseinket?

Horváth András

A kifelé vezető út befelé van

*A holnapi is jó, de a most még jobb.*

*Tomorrow is good, now is better!*

— Moooji

## Az előadás és workshop célja

Az előadás és workshop célja, hogy felismerjük és meglássuk a reakcióink és döntéseink mögött meghúzódó valódi mozgatórugókat, valódi gondolatsorokat.

Célunk továbbá, hogy egy olyan kézzelfogható, könnyedén elsajátítható **eszköztárat** adjunk a résztvevők kezébe, amivel felülírhatják, azokat a berögzült „félrevezető” viselkedési mintákat és programokat, amelyeket már nem tudunk kontrollálni.



## Milyen kihívásokra nyújt megoldást a workshop?

Az előadás és workshop során megmutatjuk, hogyan ismerjük fel, amikor az **elménk működése félrevezet**, és ezen keresztül, hogyan csíphetjük fölön ismétlődő gondolatsorainkat, vagyis elmemintáinkat. Ez azért fontos, mert az elménk pillanatnyi működése nagyban **befolyásolja** a mindenkori **hangulatunkat**, így kapcsolatainkat és a kommunikációnkat is a külvilággal.

A mai világban előnyre tudunk szert tenni, ha tudatosan olvassuk saját elménk működését, és **értjük** egy-egy **reakciónk** mögött felsorakozó félelmeinket, kétségeinket, biztonságra való törekvésünket vagy bármely **mozgatórugóját**.

Az elme első reakciója sosem a tiszta szándékunkat tükrözi, hanem ezt beárnyékolják azok a **„rossz” programok**, amelyek az idők során megerősítették magukat, de **újratervezésre szorulnak**. Így tudunk valóban feloldani és megoldani élethelyzeteket, konfliktusokat, belső vívódásokat.

*"Egyedül szumózol" - japán közmondás*

## Legfőbb üzenetek

➡ Amennyiben képesek vagyunk megfigyelőjévé válni visszatérő gondolatsorainknak, akkor megtanuljuk, melyek azok a reakcióink, amelyek a valódi énünket tükrözik, és melyek azok, amelyek nem.

➡ Ez nagyon hasznos eszköz lesz számunkra, hogy tudjuk, hogy mikor melyikre hagyatkozunk, egyes szituációkban.

➡ Azt is felismerjük majd, hogy ezek a reakciók forrása és milyensége miként hatnak életünk alakulására annak minden területén.

## "Takeaways", azaz mit tanulhatunk a workshopból?

- ☞ Sokkal érzékenyebben fogunk a környezetünkhöz viszonyulni
- ☞ Sokkal többet fogunk felfogni a körülöttünk lévő történésekből, meglátva azok miértjeit, és a bennük rejlő tanításokat az irányunkba.
- ☞ Mindez növelni fogja a bennünk rejlő tudatosságot, önbizalmunkat, és motivációnkat.
- ☞ Továbbá, ez teljes mértékben kihat a környezetünkre, is, ahol szintén nagyon pozitív átrendeződésre számíthatunk a mi működésünk által.
- ☞ Végül, de nem utolsó sorban megtanuljuk azt, hogyan találjuk meg egyensúlyunkat és belső békénket a legnehezebb helyzetekben is.

## A workshopról mondták...

*„érdekes gondolatok, más megközelítések - elgondolkodtató volt jó hogy ilyen spirituális gondolatokat belevitt tetszett a jó hangulata, pozitív légkör”*

— Loxon Solutions Zrt.

*„tetszett az előadó stílusa, közvetlensége, nyitottsága, nagyon nagyon jó előadást tartott...meg sok személyes dolog is elhangzott, elgondolkodtató volt, például hogy lépünk egy lépést hátra az érzéseinktől, meg hogy néha jó elengedni a dolgokat :) köszönjük!”*

— Tesco Globál Áruházak Zrt.



If you don't learn  
to control your  
thoughts, you  
will never learn  
how to control  
your behavior.

Közel harminc éve kutatom saját működésemet, és közel három éve kutatom saját ismétlődő gondolatsoraimat, elme- és viselkedési mintáimat, valamint a kollektív tudat által létrehozott elmemintákat és érzelmeket.

A kutatómunka, valamint az önkutatásom mélyebb megértése és értelmezése közben megszületett bennem az a küldetéstudat, hogy szeretnék egy itinert adni mindazoknak, akik hozzám, és sokunkhoz hasonlóan, időnként kifejezetten szenvednek rögzült, automatikus elmemintáinktól, amelyeket már nem tudnak kontrollálni.

Az elmúlt három év kutatásai, önfejlesztései, elvonulásai, mélyinterjúi, konzultációi és több mint ezer órányi videó anyagok elemzése alapján kidolgoztam egy keretrendszert arra, hogyan tartsuk mederben csapongó elménket, illetve meglássuk azt a fiktív énképet, amelyet mi magunk hozunk létre gondolatainkkal és elmemintáinkkal.

Mi több, felfedezzük magunkban azt a természetes képességet, hogy a tudatosság terében csendre leljünk, és csupán érzékelésünk megfigyelőivé váljunk. Felfedezzük ennek az állapotnak a csodálatos teremtő erejét privát és szakmai életünkben egyaránt! Meggyőződésem, hogy a tudatosságunkhoz visszavezető út, talán az egyetlen tiszta eszköz arra, hogy találkozzunk valódi önmagunkkal, és rendszert, teljességet, kiteljesedést teremtsünk a legegyszerűbb eszközünk segítségével. Azzal, hogy rendszeresen megállunk, és befele fordulunk. Merthogy a kifelé vezető út befele van!

A mindennapjaimat úgy élem, hogy igyekszem minden órában egy 5 perces meditációba beülnöm. Csodákra képes!