

Meditálj

a munkahelyen

Mert a kifelé vezető út befelé van!



Meditálj a munkahelyen!

Az a céloom, hogy mindenki a munkahelyén leüljön meditatálni
2 x 5 percet naponta!

De mit jelent az, hogy megtanulunk meditatálni?

- 👉 megtanuljuk, hogy mi meditáció, és mi nem meditáció
- 👉 feltárjuk, hogyan befolyásolják pillanatnyi gondolataink reakcióinkat és döntéseinket
- 👉 megtanuljuk az érzelmeinket kiegyensúlyozni a napi életünkhöz igazítva
- 👉 megtanítjuk az elménket, hogyan ne reagáljon mindenre
- 👉 megtanulunk meditatálni és megosztjuk egymás tapasztalatait

Hogyan zajlik ez a folyamat?

Érkezem **hetente egyszer személyesen vagy online, és 45 percben** mesélek az elme működéséről, valamint arról, hogy saját környezetük eseményeinek mozgatórugója valójában a mi belső állapotunk. Vagyis olyan dolgok fognak történni velünk, ahogy belül érzünk. Majd ezt követi egy vezetett meditáció. Minden alkalommal új tartalommal és más jellegű meditációval ismerkedhetnek meg a résztvevők. Beszélgetünk az eddigi tapasztalatokról, zavaró gondolatokról, nehézségekről, és mindenkit támogatunk és segítünk abban, hogy kialakítsa a napi meditációs rutinját. Mert meditatálni mindenki tud!!!

Mire számíthatunk ha valaki elkezd meditatálni vállalati környezetben?

- 👉 a legkézenfekvőbb, hogy a munkatársak sokkal nyugodtabbak lesznek
- 👉 kevesebb piszkálódás lesz, a konfliktusok könnyebben oldódnak meg
- 👉 sokkal megértőbbek és elfogadóbbak leszünk egymással, nem ítélkezünk
- 👉 a valóban fontos dolgok kapnak majd figyelmet
- 👉 egy olyan munkahelyi légkör lesz, ahova szívesen járnak be az emberek



Közel harminc éve kutatom saját működésem, 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 elmemintáiktól, amelyeket már nem tudnak kontrollálni.

Az elmúlt három év kutatásai, önfejlesztései, elvonulásai, mélyinterjúi, konzultációi és több mint ezer órnyi 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 három óránként egy 5 perces meditációba beülnöm. Csodákra képes!

