

Warsztaty dotyczące emocji,

czyli świadomym wykorzystywaniu energii emocjonalnej i wolności od manipulacji oraz rodzinnych i podobnych schematów mentalnych.

Kiedy? - 24-26.04

Gdzie? - Pisek (na Zaolziu, Republika Czeska) Beskidzka Oaza - ośrodek szkoleniowo – wypoczynkowy należący do Śląskiego Kościoła Ewangelickiego Augsburskiego Wyznania w Republice Czeskiej

Za ile? - Pobyt z pełnym wyżywieniem i koszt warsztatów – 350 zł od osoby (możliwość zabrania psa za jednorazową opłatą 50 zł)

Prowadzący – ks. prof. Marek Ugłorz – biblista i terapeuta

Grupa może liczyć maksymalnie 25 osób. Zapisy z wpłatą do 10 kwietnia w kancelarii parafialnej

Rozpoczynamy w piątek 24.04 wspólną kolacją o godz. 18.00, kończymy w niedzielę 26.04 wspólnym obiadem o godz. 14.00,

a pomiędzy tym wszystkim sześć dwugodzinnych sesji

A teraz kilka słów zachęty, że warto:

"Słowo emocje pochodzi z łacińskiego e-movere – poruszać. Emocje są życiową energią, odczuwaną cieleśnie. Obserwując ciało, możesz więc świadomie przeżywać emocje, a w konsekwencji zarządzać energią.

Dlatego emocje są komunikatem o stanie Twojej energii i zdrowia. Gdy nauczysz się je odczuwać, nazywać, potem rozpoznawać ich działanie, a na końcu odpowiednio kształtować, staniesz się wolnym i świadomym Twórcą własnego życia.

Nie sądz, że racjonalnymi decyzjami zmienisz swoje życie. Rozum jest narzędziem, który musisz nauczyć się wykorzystywać w zarządzaniu energią zmian. Zdecydowana większość dobrych postanowień nigdy nie przechodzi w stan trwałej i skutecznej realizacji, ponieważ nie potrafisz ich łączyć z emocjami.

W konsekwencji, jeśli odcinasz się od emocji, nie doświadczasz życiodajnych zmian, ewentualnie kierowani lękiem przed zmianami, poddani jesteśmy nieustannemu działaniu hormonów stresu. Skutkiem takiego - zdesperowanego - życia w depresji są choroby. Skamieniałe serce to podwyższone tętno, ciśnienie, udar. Skamieniałe przekonania to stwardniały kościec albo twardniejące mięśnie. Jeśli absolutyzujesz swoją wizję życia, bojąc się zmian, usztywniasz rodzinne relacje, a w najgorszych wypadkach samego siebie, żeby usztywnić rodzinny system i w ten sposób wszystkimi manipulować.

Cena, którą za to płacisz, jest tragiczna i ostateczna.

Możesz kierować energią z dołu ku górze przez odpowiednie ćwiczenia, dietę, oddychanie, rytuały. To wszystko jest bardzo dobre i zdrowe. Jeśli jednak nie zmienisz przekonań na temat życia, ani oceny tego, co Cię w życiu spotyka, nie zakosztujesz owoców tej pracy i możesz poczuć się oszukany/oszukana.

Zapraszamy Cię na warsztaty, abyś nauczył/nauczyła się nowych przekonań, a życiowe doświadczenia potrafił/potrafiła oceniać w nowy sposób. Dzięki temu zaczniesz świadomie zarządzać energią zmian".