

Et sidste udkald til dig, der gerne vil træne dit nærvær (endnu mere) og finde indre ro og personlig styrke.

Vi bruger det meste af vores liv i tankernes vold, bevidst eller ubevidst. Med Mindfulness og meditation lærer du at sætte dig ud over tanker og mekaniske refleksioner.

Ofte forveksler vi tanker med virkeligheden, og når vi identificerer os med disse tanker, som var det selveste virkeligheden, opstår der megen smerte og uhensigtsmæssige reaktions-mønstre.

Onsdag aften, den 20. oktober (det er i morgen), starter 8 nye aftener med Mindfulness og fordybelse/meditation (#3068B). Et forløb på i alt 2 måneder.

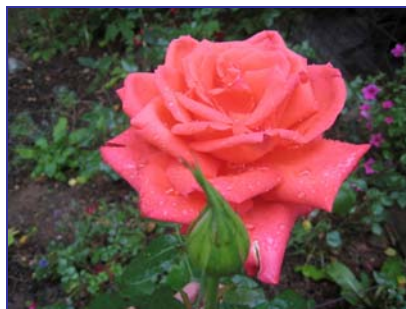
Dette 8-ugersforløb er systematisk opbygget, så det gradvist træner din opmærksomhed og evne til **ikke** ”pr autopilot” at reagere på de tanker og følelser, du registrerer i din krop.

Grundprincipperne bag dette er, at depressive tilstande, stress og angst forårsages af :

- At være uopmærksom og automatisk blive styret af de tanker der går gennem hovedet på os.
- At forsøge at slippe af med negative følelser og i stedet prøve at opnå glæde og tilfredsstillelse på en eller anden vis.
- Konstant at sammenligne hvordan man har det, med hvordan man gerne ville have det eller synes det burde være.
- At man tror man kan tænke sig ud af problemerne, ved at prøve at løse tingene fra hovedet.

De 8 aftener med mindfulness giver dig redskaber til at få større ro, overblik og balance og derved et bedre udgangspunkt for dine beslutninger og livs-valg. Du bliver i stand til hurtigere at fange, når **den indre kritiker** og de gamle mønstre tager over. Du får i løbet af de 2 måneder redskaber til at stoppe de automatiske tanker og reaktionsmønstre og du lærer en meditationspraksis, hvor også kroppen er inkluderet, så dine indsigter lettere kan manifestere sig i din dagligdag ☺.

Når du er i dit NU kan du virkelig se og opfatte virkeligheden som den er, så du mere og mere kommer til stede i nuet og i din værensform – Essenskvaliteterne – og gradvist vil du afvikle de automatiske reaktioner på de tanker, der konstant går gennem dit hoved (60.000 i døgnet siges det, svarende til et gennemsnit på 1 ny tanke pr sekund i vågen tilstand, pyha ☺).



Det kræver selvfølgelig både træning og en indsats fra din side, men det gør al personlig udvikling. Og det er netop det vi får hjælp til ved at træne med Essentiel Mindfulness, for uden den daglige træning og indsats, kan vi få nok så mange indsigter uden at opnå vedvarende forandring. Derfor er der netop afsat 8 uger til træningen og processen, hvor du har mulighed for at få løbende feedback og justeringer til din opmærksomheds- og meditationspraksis.

Kurset kan med stort udbytte tages flere gange da det vi møder altid vil være nyt! Og der gives god gentagelsesrabat.

Jeg har lige afholdt et fantastisk ”Indre Kritiker” (Indre frigørelse, trin 2) kursus, og her kunne alle deltagerne se igennem ”de usandheder og misforståelser” de havde troet på og efterlevet grundet kritikerens mange angreb. Tilsvarende ved jeg at på de andre Indre barn / Indre frigørelseskurser og massagekurserne får deltagerne også mange indsigter og flotte oplevelser, af hvordan de kan relatere til sig selv og andre på helt nye måder.

Mindfulness forløbet over de 8 uger støtter på naturlig og harmonisk måde op om disse indsigter og hjælper dig til at få endnu mere harmoni og naturlig glæde i dit liv, som det er lige NU. Så uanset om du er ”ny” eller ”gammel” på Oasen: Føler du dig inspireret af ovenstående er du absolut velkommen til at deltage på vores fælles rejse de kommende 8 uger.

Kærlig hilsen

Kasha

PS:

Kan du ikke komme i morgen aften den 20. oktober, kan du stadig nå at være med fra næste aften som er den 27. oktober, og så bliver de 8 aftener i øvrigt gentaget til foråret, men det er der jo længe til. ☺