

URBÁN ZEN: ZEN-ALAPÚ GONDOLKODÁSMÓD, NYUGALOM, ELENGEDÉS, RELAXÁCIÓ, ÖNSEGÍTÉS (SELF-COACHING)

csoporthoz gyakorlatok

<https://www.mentalkapu.com>

Gyakoriság

12 héten át, minden hétfőn 17-18.30

Kezdés

2021. szeptember 20. folyamatos csatlakozással.



Ár

49.000 Ft (4.083 Ft/alkalom)

Kinek ajánljuk?

Mindazoknak, akik hiányát érzik egy olyan gondolkodásmódnak, mely élni segít.

Mire vállalkozunk?

Kevesen tudják, hogy a ZEN eredetileg nem vallásként indult világhódító útjára, hanem egy különleges gondolkodásmódként, melyet később bekebelezett a buddhizmus. Ideje újra felfedezni az urbánus ember számára is. Hogy segít élni a posztmodern ZEN?

Mindennap tisztálkodunk, fogat mosunk. Nagyjából ezzel a gyakorisággal kellene törődnünk a kognitív és mentális állapotunk karbantartásával. Észrevétlenül fertőzik ugyanis a gondolkodásunkat a feszültségünkért, szorongásainkért felelős logikai és döntési hibák, unalomig ismert és barátunkként felismert sémák, frázisok, előítéletek, hibás megfontolások, melyek csapdaként zárulnak ránk. Új modellekkel és stratégiákkal hurkot dobunk nekik. A ZEN koanok és sajátos „logika” segítségével megszabadulunk a terheink jelentős részétől, sőt, azt is megtanuljuk, hogy váljon ez olyan új képességünké, melyre bármikor támaszkodhatunk.

Mit nyerünk vele?

A ZEN-alapokra építve új látásmódot, módszert, gyakorlatot viszünk magunkkal, melynek segítségével kordában tarthatjuk a mindennapi stresszt annak érdekében, hogy az érdemi, előremutató feladatainkra koncentrálhassunk.

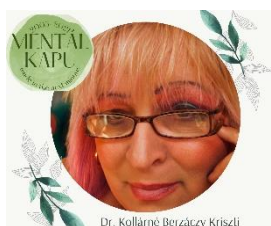
Ki vezeti?

Dr. Kollárné Berzáczy Kriszti

Tel.: 06 70 631 3311

E-mail: kapcsolat@mentalkapu.com

<https://mentalkapu.com/tanacsadasok/csoportos-programok/>



A posztmodern zen és urbán zen mint tanácsadói eljárás és szemlélet, szellemi tulajdont megillető jogvédelem alatt áll. Tilos a tanácsadói eljárás megnevezését, a tanácsadói eljárás folyamatát lemásolni, átalakítani, kivonatát képezni, parafrázisát adni, nyilvánosan előadni, tanácsadási folyamatokban használni a tulajdonosok írásbeli engedélye nélkül. Jogtulajdonos: PhD Dr. Kollár József és Dr. Kollárné Berzáczy Krisztina.