

SĄMONINGUMO UGDYMAS

MINDFULNESS

MOKYMAI

Ar eidami pastebite medžius, dangų ir aplinką kurioje Jūs esate?

Ar valgydami jaučiate maisto skonį ir mėgaujate jį?

Ar atkreipiate dėmesį, kaip bendraujate su savo draugais ir artimaisiais?

Ar įsisąmoninate, ką jaučia Jūsų kūnas ir ar tai priimate?

Kasdieniam gyvenime daug ką darome negalvodami, dažniausiai veikiame „Autopilotu“, kaip psichika gyvena vienoje erdvėje, o kūnas kitoje, tarsi būtų atskirai.

Jei norite „stabtelėti“ ir tapti sąmoningu, išmokti pastebėti kur kiekviena minutė krypta Jūsų dėmesys - MES LAUKIAME JŪSŲ SĄMONINGO DĖMESINGUMO MOKYMUOSE!

VŠĮ Psichologijos terapijos centras „Plius“

Organizuoja 8 užsiėmimų praktinius mokymus

Mokymus ves sertifikuotos [LSMU sąmoningo dėmesingumo Mindfulness grįstos KET pagrindai](#) mokytojos

psichologės Romualda Civilkienė ir Ilona Krasauskienė

tel.: +37068485357, +3706879399

www.centrasplius.lt

SĄMONINGUMO PRAKTIKOS mažina nerimą, padeda įveikti baimes, liūdesį ir depresiją.

SĄMONINGUMO PRAKTIKOS mažina įtampą, nemigą, virškinimo sutrikimus, lytinio gyvenimo nesklandumus ir ilgalaikius skausmus.

SĄMONINGUMO PRAKTIKOS padeda nugalėti alkoholio, narkotikų, maisto, lošimų ir pirkimo potraukį.

SĄMONINGUMO PRAKTIKOS padeda geriau sutarti su vaikais, tėvais, draugais, bendradarbiais ir partneriais.

Pradėkite gyventi harmoningesnį gyvenimą – šiandien pat!