**Obsah jednotlivých lekcí:**

* + 1. **Svet presvedčení**

Prednáška:

Myšlienková mapa - ktoré sú pre mňa najdôležitejšie oblasti života, ktoré ovplyvňujú moju pohodu a dobrý pocit samého zo seba?

Model vnímania – pokrivené okuliare svetu nálepiek, súdov a presvedčení.

Domnienky a očakávania sa rodia samé od seba?

Zvyk železná košeľa? Čo ak nie?...

Model vnímania a klasický model ľudského správania

Praktická časť:

Môj život a negatívne presvedčenia v ňom.

Preskúmame aké presvedčenia ovládajú našu myseľ, ujasníme si prečo sa ich držíme.

Ako môže náš život vyzerať, keď sa podľa nich prestaneme riadiť aké nové pozitívne kroky môžeme vykonať a  popracujeme s prípadnými prekážkami, ktoré by nám v zmene mohli brániť.

* + 1. **Naše EMÓCIE nie sme My**

Prednáška:

Ako vznikajú emócie.

Čo je to autentické prežívanie a načo je to dobré?

Bunková pamäť a jej vplyv na ľudský potenciál a ľudské zdravie (vznik „traumy“ a jej následky na energetický a imunitný systém človeka).

Prečo sa nepríjemných pocitov bojíme (panáčik Životnej energie).

Ako zdravo príjmať čo autenticky prežívame – ako s pocitmi pracovať, keď už vzniknú a zbytočne ich neživiť.

Praktická časť:

Nácvik autentického vnímania.

Nácvik prechodu vrstvami.

Vnútorný pozorovateľ a nácvik zdravého odstupu od toho čo sa deje.

* + 1. **Vzťahy**

Prednáška:

Zdroje ktoré ponúkajú vzťahy.

Základné piliere posilujúcich vzťahov.

Popieranie a odmietanie toho čo je. Chyba je v tom druhom!?

Špeciálne situácie. Zdedené a zastaralé formy správania.

Praktická časť:

Poznávanie vlastných hraníc a schopnosť komunikovať o nich.

Sebauvedomenie (prijatie svojich pocitov v jednotlivých neg. Situáciách).

Lekárnička prvej pomoci – nepáči sa mi, nechcem to, nesúhlasím s tým, ale som ochotná pripustiť že tá situácia je dokonalá a niečo mi o mne zrkadlí.