

# ASCULTAREA DE SINE






*Acest seminar este conceput pentru a dezvolta elementele necesare unei bune ascultării de sine a participanților. Atunci când ne ascultăm atât nivelul gândurilor, cât și al emoțiilor, putem să descoperim acele capacități care ne ajută să reușim în viață și acele lucruri care zac în interiorul nostru și prin care, fără să ne dăm seama, ne sabotăm reușitele.*


*Într-o manieră interactivă, participanții vor descoperi modalități simple prin care pot avea acces mai facil la interiorul lor, astfel încât să-și găsească claritatea, resursele și instrumentele interioare pentru a fi mai bine cu ei și cu cei din jurul lor. De asemenea, vor descoperi modalități prin care să-și realizeze dorințele și proiectele.*

# Obiective

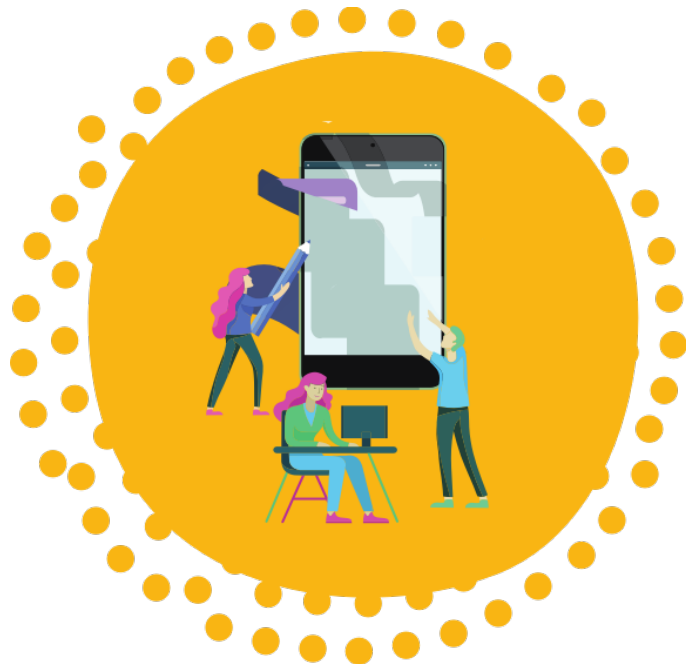
*La sfârșitul acestui workshop, participanții vor putea să:*

-  *Conștientizeze ce înseamnă, practic, ascultarea interioară;*
-  *Afle elementele interne care pot fi ascultate pentru a vedea mai clar anumite situații;*
-  *Afle modalități pentru o ascultare de sine eficientă.*

## Cum ne ascultăm

 Ce înseamnă ascultare de sine; în mod normal atenția noastră este îndreptată în afara noastră, spre ceilalți: ce au făcut, de ce au făcut sau spus x lucru, trebuia sau nu trebuia... Atunci când atenția noastră este îndreptată în afara noastră, treptat, pierdem contactul cu noi înșine. La un moment dat suntem nemulțumiți, dar nu știm foarte clar de ce sau cum am ajuns în situația respectivă. Atunci când ne ascultăm, restabilim contactul cu noi înșine și începem să înțelegem ce alegeri și decizii ne-au adus în punctul în care suntem. În plus, vedem și posibile soluții.





## Ce ascultăm în interiorul nostru

*În acest modul vom exersa ascultarea de sine pentru a facilita și dezvolta această capacitate interioară.*



**Ascultarea gândurilor:** în cea mai mare parte a timpului gândim; gândirea este foarte valorizată în societatea noastră în detrimentul celorlalte forme de ascultare. Atunci când suntem atenți la felul în care gândim, avem șansa să găsim acele puncte sau momente de claritate care ne conduc să rezolvăm o situație care ne apasă sau ne îngrijorează, găsim acele incoerențe care ne încurcă;



**Ascultarea emoțiilor:** este puțin folosită pentru că de obicei am învățat să le reprimăm. Emoțiile sunt o energie care se mișcă în interiorul nostru pentru a ne arăta un drum. Ascultarea lor ne ajută să alegem acele drumuri care sunt benefice pentru noi și să le evitam pe cele care nu sunt;



**Ascultarea corpului:** de cele mai multe ori ne ascultăm corpul doar când se îmbolnăvește sau doare. Corpul nostru reacționează la fiecare gând, la fiecare emoție, la fiecare interacțiune cu ceilalți. Prin el avem un reper de adevăr al nostru care ne spune ceea ce este bun și ceea ce nu e bun pentru noi. Ascultându-l, vom ști să fim în armonie cu noi și cu ceilalți;



**Ascultarea trecutului:** atunci când în viață, anumite situații rămân deschise în interior, fie că nu le am înțeles sau au rămas ca o “rană deschisă”, reapar periodic atunci când un eveniment sau o situație din viața noastră atinge sau trezește acea “rană”. Atunci trecutul devine prezent și suferim, și acesta este un moment bun pentru a ne asculta trecutul ca să putem închide sau vindeca acea situație astfel încât acea energie să se elibereze și să se integreze în adultul nostru.



## **Procesul**

*În cadrul acestui program, 90% practic, se folosesc o varietate de tehnici și exerciții ușor de transpus în realitate. Tehnicile și exercițiile implică participarea activă a cursanților, de aceea se recomandă o ținută lejeră care permite mișcarea fizică.*

Muğumim :)