

Mindfulness

Mindfulness intensive

Modul 7



Radni listovi za
domaći rad

Mindfulness intensive



by Energy House



www.energyhouse.life
info@energyhouse.life

© 2024 Energy House. All Rights Reserved

SADRŽAJ

Radni listovi za domaći rad

PREPORUKA RASPOREDA PO DANIMA	1
POTREBNO ZA SERTIFIKACIJU.	2
PISANI ZADATAK	3
VEŽBA: SVESNOST MISLI U TOKU DANA.	8

PREPORUKA RASPOREDA PO DANIMA

	Ujutru trajanje 7'-12'	U toku dana trajanje 10'	Poslepodne trajanje 30'	Pre spavanja trajanje 12'
Petak	Meditacija za uzemljenje	Mindfull vežbe	Utisci o Mindfulness edukaciji	Meditacija ljubavi prema sebi
Subota	Meditacija ispijanja čaja		Utisci o modulu 1+2	Body Scan
Nedelja	Mindfull disanje	Mindfull vežbe	Utisci o modulu 3+4	Meditacija za san
Ponedeljak	Jutarnja meditacija	Hodajuća meditacija	Utisci o modulu 5+6	Ljubav i nežnost
Utorak	Meditacija za uzemljenje		Utisci o modulu 7	Meditacija ljubavi prema sebi
Sreda	Meditacija ispijanja čaja	Prihvatanje okolnosti	Utisci o Mindfulness edukaciji	Progressivna mišićna relaksacija

Nekoliko puta u toku dana potrudite se

- Da se osmehujete “Unutrašnjim osmehom”
- Pauza za sebe
- Jedete svesno
- Zapisuj svoje pozitivne i negativne automatske misli



POTREBNO ZA SERTIFIKACIJU

- 8 modula posećenosti od minimum 80% (20% vremena je moguće odsustvo odnosno 6h ili 2 modula) i u potpunosti isplaćenih.
- Pisani zadatak: Opiši na minimum jednoj strani worda font 12, koje je promene izazvala Mindfulness edukacija kod tebe. Napravi paralelu kako si se osećao/la na početku, kako sada i navedi konkretne primere iz života.
- Prezentacija pisanog zadatka – na sertifikacionom modulu u trajanju od 5-7 minuta. Možete preneti svoje utiske kroz priču, prezentaciju, metaforu, pesmu, bajku, muziku.



PISANI ZADATAK

Opiši na minimum jednoj strani worda font 12, koje je promene izazvala Mindfulness edukacija kod tebe. Napravi paralelu kako si se osećao/la na početku, kako sada i navedi konkretne primere iz života.



PISANI ZADATAK

Utisci i spoznaje o modulu 1.

Utisci i spoznaje o modulu 2.



PISANI ZADATAK

Utisci i spoznaje o modulu 3.

Utisci i spoznaje o modulu 4.



PISANI ZADATAK

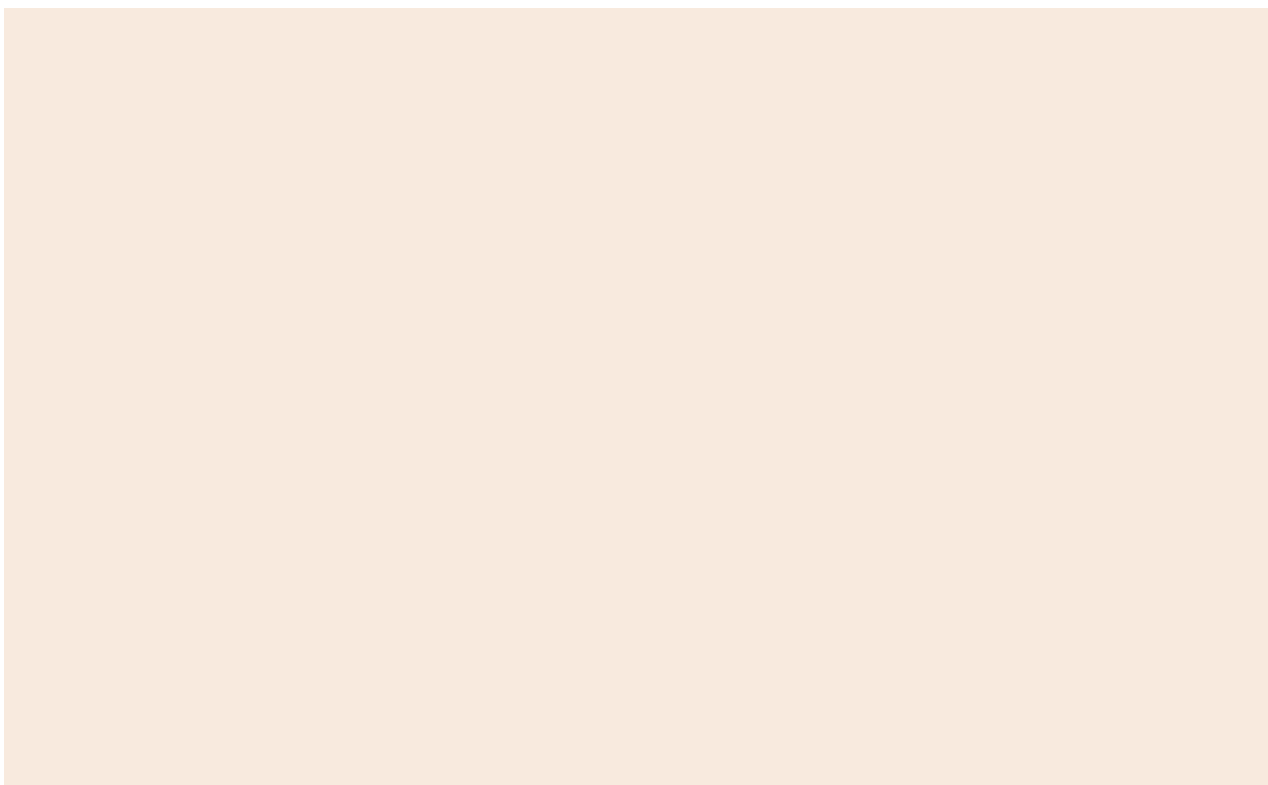
Utisci i spoznaje o modulu 5.

Utisci i spoznaje o modulu 6.



PISANI ZADATAK

Utisci i spoznaje o modulu 7.



VEŽBA: SVESNOST MISLI U TOKU DANA

ZAPIŠITE SVOJE MISLI KOJE SE POJAVE TOKOM DANA:

1. Automatske pozitivne misli:

2. Automatske negativne misli:

3. Šta se dešavalo kada ste mislima davali značenje "Prolazna misao"





Mindfulness

by Energy House

www.energyhouse.life

info@energyhouse.life

© 2024 Energy House. All Rights Reserved