

PRVI NIVO

MEDITACIJA KAO ALAT ZA RAD NA SEBI



14 časova

Emocije

Telo - Um

E book

A
S
T
I
N
O
D
E
H
I
V
A
R
D
Z

PROGRAM ČASOVA:

Body scan
Postavljanje namere
Um, svest i više ja
Uverenja i obrasci
Emocije i telo
Uloga posmatrača
Tri nivoa zahvalnosti
Sadašnji trenutak u praksi
Teorija ogledala
Instinkt i Ego
Razvoj intuicije

