Stres III. – jak Dr. Hawkins doporučuje jednat se stresem – v pondělí 23.11. na on-line meetingu.

V pondělí 23.11.2020 v 18:30, ne dříve!!! máme pro vás připraven on-line meeting na výše uvedené téma.
(Od 18:00 – 18:30 máme s účinkujícím týmem krátkou poradu, v té době nebude umožněn pro vás vstup do on-line místnosti.)

Podrobnosti:

Dlouhodobé téma pro dotazy je: Jak najít štěstí v neštěstí

Budete-li mít na nás otázku, napište ji do chatu, na zapsané otázky budeme postupně na konci mítingu odpovídat.

Vedlejším, krátkodobým tématem je: Jak Dr. Hawkins doporučuje jednat se stresem.

Toto téma budeme rozvíjet, než se shromáždí vaše dotazy.

Je to pokračování minulého tématu, kde jsme si všímali neefektivních způsobů jednání se stresem.

A ty tři neefektivní způsoby na jednání s nějakým pocitem jsou
1) pocit si uvolnit svalením pocitu na něco anebo někoho (např. to je urážlivý, jak mne šéf ignoruje jako bych byl „niktoš“),
2) druhý neefektivní způsob je pocit si uvolnit vybouchnutím (např. zakoulet očima),
3) a třetí neefektivní způsob je pocitu utéct (např. odejít z místnosti a jít např. na Facebook).

Také zrekapitulujeme čtyři věty, o kterých jsme mohli čtyři týdny, postupně rozjímat:
z 26.octobra – všetok strach je ilúzia a ja to bezpodmienečne viem,
z 02.novembera – všetky myslenky sú kladením odporu k tomu čo je,
z 09.novembera – stres vzniká nesúladom môjho vzorca s tým, čo pozorujem. (zdanlivá realita),
z 16.novembera – hľadá sa situácia. (která je „stresující“)

Když tyto věty dáme do souvislosti. tak máme: že všechny myšlenky jsou kladením odporu, který se vytváří nesouladu mého vzorce jednání s tím, co se pozoruje a tento nesoulad vyvolává iluzorní strach a pocity, které si mi nevejdou „do kože“ a proto hledám uvolnění, v – mimo – mne – takzvaných situacích.

Zveme každého, kdo má:
– zájem o učení Dr. Davida Hawkinse
– chce toto učení lépe pochopit a začlenit do běžného, každodenního života

– má otázky týkající se jeho knih
– nebo jakékoli jiné otázky k případným nejasnostem v souvislosti s osobním rozvojem a učením Dr. Davida Hawkinse
– zájem o zlepšení vztahů, různé otázky týkající se života, osobní problémy a jejich pochopení v širších souvislostech

Odhadovaná délka setkání – 60 – 120 minut, doba závisí na počtu vašich otázek.

> *On-line meeting*

Minulé meetingy – záznamy:

16.11.2020
Stres a neefektivní způsoby na jeho utišení – téma on-line meetingu na hawkins.support
https://youtu.be/GauH7K_EBVU

9.11.2020
Stres a jeho působení – téma on-line meetingu na hawkins.support
https://youtu.be/x9Z1eO0_qQs

2.11.2020
Jak najít štěstí v neštěstí – téma on-line meetingu na hawkins.support
https://youtu.be/W6BXn4f9kc8