

„Nic się nie zmienia, póki nic się nie poruszy”. A. Einstein

## DLACZEGO I JAK BUCH MOŻE POMÓC W ZMIANIE NIESIĄŻĄCYCH, POWTARZAJĄCYCH SIĘ WYŚLI?

Ce osiągnięcia w nagranie:

1. Dlaczego i jak ruch i behawiorystyka ciała pomagają w pracy z myślami – mini wykład.
2. Symulacja nagrania prowadzona z myślą. Skierowanie uwagi na dźwięki i potrzeby płynące z ciała (cał ok. 20 minuty pojawią się doświadczenia ruchowe).
3. Wybieranie i sprawdzanie, które plany ruchowe są dobre tu i teraz.
4. Demonstracja pracy z porównującą myślą i tym, co robi ona w ciele wraz z porównaniem rozumienia (cał ok. 47 min).
5. Modułowa Tworzą własną pracę z wybraną myślą przy wsparciu prowadzącego krok po kroku całego procesu (cał ok. 1.00').
6. Komentarz, odwołanie się do refleksji uczestników i prowadzącego odczytanie historii (cał ok. 1.00').

Praca autorki: Niniejsze materiały są chronione prawem autorskim. Praca autorki należy do Agencji Sachse.

<https://agencja-sachse.com/>