### OŚRODEK ROZWOJU OSOBISTEGO I DUCHOWEGO „TU I TERAZ” W NOWYM KAWKOWIE www.tuiteraz.eu

**zapraszają 11-18 sierpnia 2019 na TYDZIEŃ DLA SIEBIE:**

**WAKACJE Z ROZWOJEM**

**POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI KOBIETY – O ISTOCIE SAMOUZNANIA (SELF-ESTEEM) W CODZIENNYM ŻYCIU**

**TTGODNIOWY KOBIECY KRĄG MOCY**

**Prowadzi: EWA FOLEY**

****

**NA WAKACYJNYCH PROGRAMACH EWY FOLEY DOŚWIADCZYSZ:**

**Dla ciała (robię): joga integralna, surya namaskara, rytuały tybetańskie, bieg transowy, taniec, pływanie, relaks – ćwiczenia odprężające, refleksoterapia, pulsing, spacery i marszobiegi, wycieczki.**

**Dla umysłu (myślę): wybrane procedury Neurolingwistycznego Programowania (NLP)   
i Panoramy Społecznej, twórcza wizualizacja, wprowadzenie do psychologii pozytywnej, ćwiczenia wyobraźni, higiena psychiczna „na co dzień”, afirmacje, wykłady na temat rozwoju osobistego   
i holistycznej profilaktyki zdrowia.**

**Dla emocji (czuję): budowanie inteligencji emocjonalnej: czyli kompetencji osobistych (intra-personalnych) i społecznych (inter-personalnych), ćwiczenia oddechowe, tapping/EFT (technika wolności emocjonalnej), samo-obserwacja, HeartMath, zasady dobrej komunikacji.**

**Dla ducha (wierzę): praca z przekonaniami, założeniami („białą magią”) i światopoglądem, moc intencji i wiary, medytacja, ćwiczenia świadomego oddychania, praktyka uważnej obecności i ciszy, modlitwa, inwokacje i inkantacje, śpiewanie mantr, rysowanie mandali.**

**POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI KOBIETY – O ISTOCIE SAMOUZNANIA (SELF-ESTEEM)**

**Jak podarować sobie dobrą przeszłość, cudowną przyszłość i dobre samopoczucie?**

**Jak połączyć rozwój osobisty z wypoczynkiem?**

**Jak żyć w dobrym-stanie i dobro-stanie?**

**Jak zaprosić magię do swojego życia?**

Chcesz mieć pozytywne myśli i pogodne życie? Chcesz uwierzyć w siebie? Chcesz mieć szacunek do siebie? Chcesz skończyć z tym, co obniża Twoją pewność siebie i umniejsza Twoją wartość? Chcesz pozbyć się negatywnego autowizerunku? Chcesz nauczyć się akceptacji i miłości własnej? Chcesz rozwinąć skrzydła i znacząco podnieść jakość swojego życia i relacji z innymi? Chcesz żyć w dobrym-stanie i w dobro-stanie?

**Motto: Docenić siebie i swoją wartość. POWIEDZ SOBIE I ŻYCIU TAK!**

W czasie tego tygodnia dostaniesz konkretne wskazówki i praktyczne narzędzia, dzięki którym podniesiesz swoje poczucie własnej wartości i zaczniesz prowadzić bardziej zrelaksowane, zdrowe   
i szczęśliwe życie! Nauczysz się utrzymywać w równowadze ciało, umysł, emocje i ducha, zbudujesz nową pozytywną tożsamość, zyskasz pewność, siebie, zdrowe samouznanie *(self-esteem)*   
i wyjedziesz ze wzmacniającym auto-wizerunkiem.

**To wakacyjny trening rozwoju osobistego dla tych, którzy pragną:**

* doskonalić się i świadomie kształtować swoją rzeczywistość
* osiągać swoje cele i realizować swoje marzenia
* znacząco podnieść jakość swojego życia i samo-uznania
* zdobyć nowe umiejętności życiowe, odkryć swoje talenty
* budować dobre relacje z innymi ludźmi, w rodzinie i w pracy
* zbudować nową tożsamość i pozytywny wizerunek własny
* nauczyć się optymizmu!

****

**POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI (ang. self-esteem, czyli samouznanie) jest indywidualną oceną, werdyktem fałszywym lub prawdziwym, który decyduje o tym,** co czujesz i myślisz na temat swojego prawa do istnienia na świecie i do wyrażania, bez obaw, swojej osobowości.

**Rozwijanie poczucia własnej wartości** polega między innymi na uczeniu się sposobów dokładniejszego oceniania swoich możliwości. Prowadzi to zwykle do pozytywniejszego odczuwania samego siebie.

**Podstawową definicją poczucia własnej wartości** jest wiara w skuteczność własnego umysłu,   
w umiejętność myślenia, uczenia się, dokonywania własnych wyborów, podejmowania właściwych decyzji oraz radzenia sobie ze zmianami.

**W dzisiejszej gwałtownie zmieniającej się rzeczywistości** ekonomicznej i społecznej w naszym kraju, brak wiary w siebie, można powiedzieć, że jest jedynym problemem jaki mają ludzie. Osoby  
 z wysokim poczuciem własnej wartości posiadają niezwykłą umiejętności: wiarę we własną skuteczność i szacunek do siebie.

**Ludzie z wysokim samouznaniem:**

* wierzą we własne możliwości,
* ceniąc swoją wartość, gotowi są dostrzec i docenić wartość innych,
* nie projektują własnych uczuć na innych, są świadomi swojej inteligencji emocjonalnej,
* potrafią połączyć dwie sfery życia: Pracę i Rodzinę,
* mają odwagę prosić innych o pomoc, chociaż wiedzą, że sami są w stanie podejmować decyzje,
* są integralni, uczciwi, spójni i odpowiedzialni,

**Na praktycznych warsztatach Poczucie Własnej Wartości nauczysz się:**

- jak rozwinąć zdrowe poczucie własnej wartości,

- jak pracować z 6 filarami poczucia własnej wartości wg Nathaniela Brandena (świadomość, samoakceptacja, odpowiedzialność, asertywność, celowość, integralność,)

- jak zrobić 9 kroków do wysokiego samouznania,

- jak uwierzyć w siebie, jak pielęgnować pewność siebie

- jak zmieniać ograniczające przekonania

- jak zbudować pozytywny wizerunek własny

***„Poczucie własnej wartości to tylko postawa, a postawę można zmienić!”***

***Ewa Foley***

Ten trening ma charakter warsztatowo-seminaryjny z wykorzystaniem dużej ilości ćwiczeń praktycznych pozwalających na aktywne doskonalenie umiejętności na poziomie świadomym   
i podświadomym. Budowanie samouznania oparte jest na zaangażowaniu umysłu, emocji   
i ciała.

Uczestnicy biorą udział w ćwiczeniach indywidualnych i grupowych, w których stosowane są nowoczesne techniki rozwoju potencjału ludzkiego (m.in. Neurologiczne Programowanie (NLP), Panorama Społeczna (Social Panorama), wizualizacje, afirmacje, medytacje, ćwiczenia ruchowe   
i oddechowe).

***„Zawsze jest nadzieja, że twoje życie może się odmienić, ponieważ zawsze jest jeszcze czas na naukę nowych umiejętności.”***

***Ewa Foley***

**Opowieść dla Ciebie:**

Chłopczyk spojrzał na staruszka.

*“Dziadku, jak Stwórca może mnie odróżnić od wszystkich innych ludzi na Ziemi?”.*

Starzec zamyślił się szukając mądrej odpowiedzi na to istotne pytanie.

*„Stworzył cię niepowtarzalnym, synku. Jest tylko jeden taki, jak ty. Zrobił tak, żeby mógł cię odnaleźć, jak będzie chciał.”*

Chłopiec uśmiechnął się od ucha do ucha: ***„Ale sprytnie!”***

**Przed zajęciami polecam przeczytanie:**

Nathaniel Branden: *6 filarów poczucia własnej wartości*

Roger Sparks: *Istota poczucia własnej wartości*

Adam Eason: *Docenić siebie i własną wartość*

Paul McKenna: *Grunt to pewność siebie*

Bob Mandel: *Terapia otwartego serca*

*„Nasz najgłębszy strach nie wypływa z tego, że jesteśmy ograniczeni. Nasz najgłębszy strach wypływa z faktu, że nosimy w sobie bezgraniczną moc. Tym, czego obawiamy sie najbardziej, nie jest nasz wewnętrzny mrok, lecz nasze wewnętrzne światło… Pomniejszanie samego siebie nie służy światu. Nie powinniśmy wycofywac się, poddawać i kurczyć po to, aby otaczający nas ludzie czuli sie bardziej pewnie. Zostaliśmy zrodzeni, aby objawiać sobą wspaniałość Boga. Mieszka ona nie tylko w wybranych – jest w każdym z nas. Gdy pozwalamy promieniować naszemu wewnętrznemu boskiemu światłu, dajemy podświadomie naszym bliźnim pozwolenie na to, aby czynili to samo.”*

**Marianne Williamson**

**Prowadząca: EWA FOLEY**



**Ewa Foley** jest promotorką pozytywnego życia, trenerką rozwoju osobistego, autorką książek zwanych „trylogią życia” (także w wersji czytanych przez autorkę audiobooków, 12 godzin każdy): ***ZAKOCHAJ SIĘ W ŻYCIU – podręcznik małych i dużych kroków dla poszukującej duszy*** *(też audiobook)*, ***POWIEDZ ŻYCIU TAK – poradnik dobrostanu*** oraz ***BĄDŹ ANIOŁEM SWOJEGO ŻYCIA – jak oczyszczać   
i wzmacniać energię życiową*** *(też audiobook)* (Wydawnictwo FEERIA [www.wydawnictwofeeria.pl](http://www.wydawnictwofeeria.pl)). Jest autorką, narratorką i wydawcą popularnych programów audio (CD, mp3) relaksacyjno-motywacyjno-edukacyjnych do samopomocy w wielu dziedzinach życia. W Australii, gdzie mieszkała przez kilkanaście lat, skończyła studia w zakresie medycyny holistycznej. Inne twórcze doświadczenia to: medytacja, psychologia pozytywna, Hatha Joga, NLP, life coaching, hipnoza, Huna, szamanizm. Ewa posiada niezwykłą umiejętność zaszczepiania uczestnikom swoich treningów entuzjazmu, wiary w swoje możliwości i chęci do efektywnego działania. Znana   
z poczucia humoru, pogody ducha i wewnętrznej siły. Inspiruje do szukania spełnienia w życiu, pełnego realizowania swojego potencjału, budowania dobrych stosunków międzyludzkich oraz lepszej przyszłości dla następnych pokoleń. Założycielka INSTYTUTU ŚWIADOMEGO ŻYCIA   
i firmy wydawniczo-szkoleniowej INSPIRATION SEMINARS INTERNATIONAL (ISI) [www.ewafoley.pl](http://www.ewafoley.pl)

Organizuje wyprawy świadomych globetrotterów w miejsca mocy na Planecie Ziemia – najbliższa wyprawa to NOWA ZELANDIA luty 2016, potem wrzesień 2016 wyjazd szamański do Zachodniego USA z moimi nauczycielami szamanizmu Mattie i David patrz [www.sacredcircles.com](http://www.sacredcircles.com)– w planach Peru (Machu Piccu) wyprawa połączona ze spotkaniem z Mallku, szamanem andyjskim.

****

**Przywieź ze sobą:**

**gruby notes, kolorowe flamastry, kostium kąpielowy & kapelusz, przyda się własna mata do jogi (kilka karimat jest na miejscu), ew. śpiwór do ćwiczeń relaksacyjnych i oddechowych (koce są na miejscu); polecamy wygodne, sportowe ubranie „na cebulkę” do ćwiczeń ruchowych w terenie i relaksacyjnych na sali.**

**TERMIN: 11 – 18 sierpnia 2019** **(niedziela – niedziela)**

**ROZPOCZĘCIE: 11 sierpnia godz. 18 (kolacją w niedzielę)**

**ZAKOŃCZENIE: 18 sierpnia godz. 14 (obiadem w niedzielę)**

**CENA WARSZTATU: 900 zł (ok. 7/8 godz. zajęć z Ewą dziennie)   
+ koszt pobytu i wyżywienia w ośrodku**

**CENA POBYTU: wyżywienie 70 zł dziennie (3 obszerne posiłki wegetariańskie)**

**Noclegi – w zależności od standardu od 32 zł do 85 zł za noc;**

**ośrodek sprzedaje wyłącznie całe pakiety pobytowo/ żywieniowo/ warsztatowe (nie ma możliwości rezygnacji z posiłków ani noclegów)**

**KONTAKT: www.tuiteraz.eu, kawkowo@tuiteraz.eu**

**biuro: 662759576**

**Jacek Towalski 602219382**

**Maja Wołosiewicz-Towalska 606994366**

**MIEJSCE:** **Ośrodek Rozwoju Osobistego i Duchowego „Tu i Teraz”,**

**Nowe Kawkowo** [www.tuiteraz.eu](http://www.tuiteraz.eu)

**ZAPISY:**

1. **Konieczna jest rejestracja mailowa na adres** [kawkowo@tuiteraz.eu](mailto:kawkowo@tuiteraz.eu) **(z podaniem imienia i nazwiska, numeru telefonu, daty i tytułu wydarzenia).**
2. **Dopiero po otrzymaniu maila potwierdzającego i wyboru noclegu, prosimy o dwie wpłaty w ciągu tygodnia od zgłoszenia (przedpłaty za warsztat i zaliczki za pobyt, na dwa oddzielne konta).**
3. **Brak wpłaty zaliczek w ciągu 7 dni anuluje rezerwację za warsztat i pobyt. Prosimy nie wpłacać pieniędzy dopóki nie zostanie potwierdzone mailowo wpisanie na listę uczestniczek!**
4. **Wpłata zaliczki za pobyt jest równoznaczna z akceptacją regulaminu ośrodka (otrzymanego mailem po zgłoszeniu).**
5. **Zaliczkę za pobyt w wysokości 250 zł prosimy wpłacać na konto Ośrodka Rozwoju Osobistego „Tu i Teraz” z podaniem imienia i nazwiska oraz opisem: „zaliczka za pobyt 11-18.VIII.2019”.**

**Tu i Teraz**

**Numer konta: 92 1020 3541 0000 5502 0206 3410**

**BANK PKO BP**

Dla przelewów zagranicznych:

BIC (Swift): BPKOPLPW

IBAN: PL92 1020 3541 0000 5502 0206 3410

1. **Zaliczka jest zwrotna tylko w ciągu dwóch tygodni od momentu wpłaty na konto ośrodka! W razie zwrotu zaliczki ośrodek potrąca 20 zł na opłaty manipulacyjne. Zaliczka nie może być przełożona na inny warsztat.**
2. **Dwa tygodnie przed zajęciami zaliczka nie będzie zwracana.**
3. **Przedpłatę za warsztat 300 zł prosimy wpłacać na konto ISI Ewa Foley   
   (ul. Kleczewska 47/3, 01-826 Warszawa) z podaniem imienia i nazwiska,   
   terminu oraz tytułu warsztatu.**

**ISI Ewa Foley**

**Nr konta: 26 1240 1037 1111 0000 0693 8237**

**Ilość miejsc ograniczona – obowiązuje kolejność wpłat**

**Reszta płatności za warsztat na miejscu gotówką lub przelewem na w.w. konto min. tydzień przed zajęciami. Proszę przywieźć ze sobą dowód wpłaty.**

****