



Hľadal som dobrodružstvo & našiel som disciplínu, vzdelanie & duchovný rozvoj

3 DNI SEBAROZVOJA V HORÁCH



V HORÁCH K SEBE

PRE KOHO TO JE

Vhodné pre mužov, ktorí:

- cítia, že potrebujú mentálny reset
- sú preťažení zodpovednosťou
- hľadajú jasnosť a smer
- chcú ísť hlbšie než bežné rozhovory

Nie je vhodné pre:

- tých, ktorí hľadajú komfort
 - chcú iba turistiku
 - očakávajú hotelový servis
- 

ČO SA TU NAOZAJ DEJE

Hory, ticho, oheň, tréningy v chladných ránoch a dlhé večery v meditácii pod oblohou.

Tento pobyt je postavený na jednom princípe: ak nemáš poriadok vnútri, svet ťa bude riadiť zvonka. Preto pracujeme postupne od tela až po spirit.

ZAČÍNAME BIO - TELOM

Začíname telom. Pretože vystresovaný nerobíme vedomé rozhodnutia. Pracujeme s dychom, chladom, pohybom a tichom tak, aby sa: upokojila stresová reakcia, stabilizovala myseľ a telo prestalo byť v napätí. Keď sa ukludní telo, začne sa uvoľňovať aj hlava a naopak.

PSYCHO - STRACH, HNEV & PODVEDOMÉ VZORCE

Tu ideš hlbšie.

Konfrontuješ: svoje automatické reakcie, staré programy z detstva, vzorce, ktoré ťa držia v kruhu. Vytiahneš tieň na svetlo a to, čo bolo podvedomé, sa stane vedomým.

Tu sa prestávaš správať ako reakcia. Začínaš konať ako muž.

SPIRIT - POSLANIE & SMER

Kto si? Čo je tvoje? Za čo si ochotný nieť zodpovednosť?

Pracujeme s archetypom, symbolikou, miestami s príbehom. Muž potrebuje zmysel, nie len výkon.

Tu si nastavíš smer.

TAJNÉ TECHNIKY - PRAKTICKY

Manifestácia nie je čakanie na vesmír.

Je to:

- rozhodnutie
- jasný vnútorný obraz
- každodenný krok

Keď sa zladí: telo + myseľ + emócia + zámer, mozog začne filtrovať realitu inak. Začneš si všímať príležitosti, ktoré si predtým nevidel.

Čaká ťa:

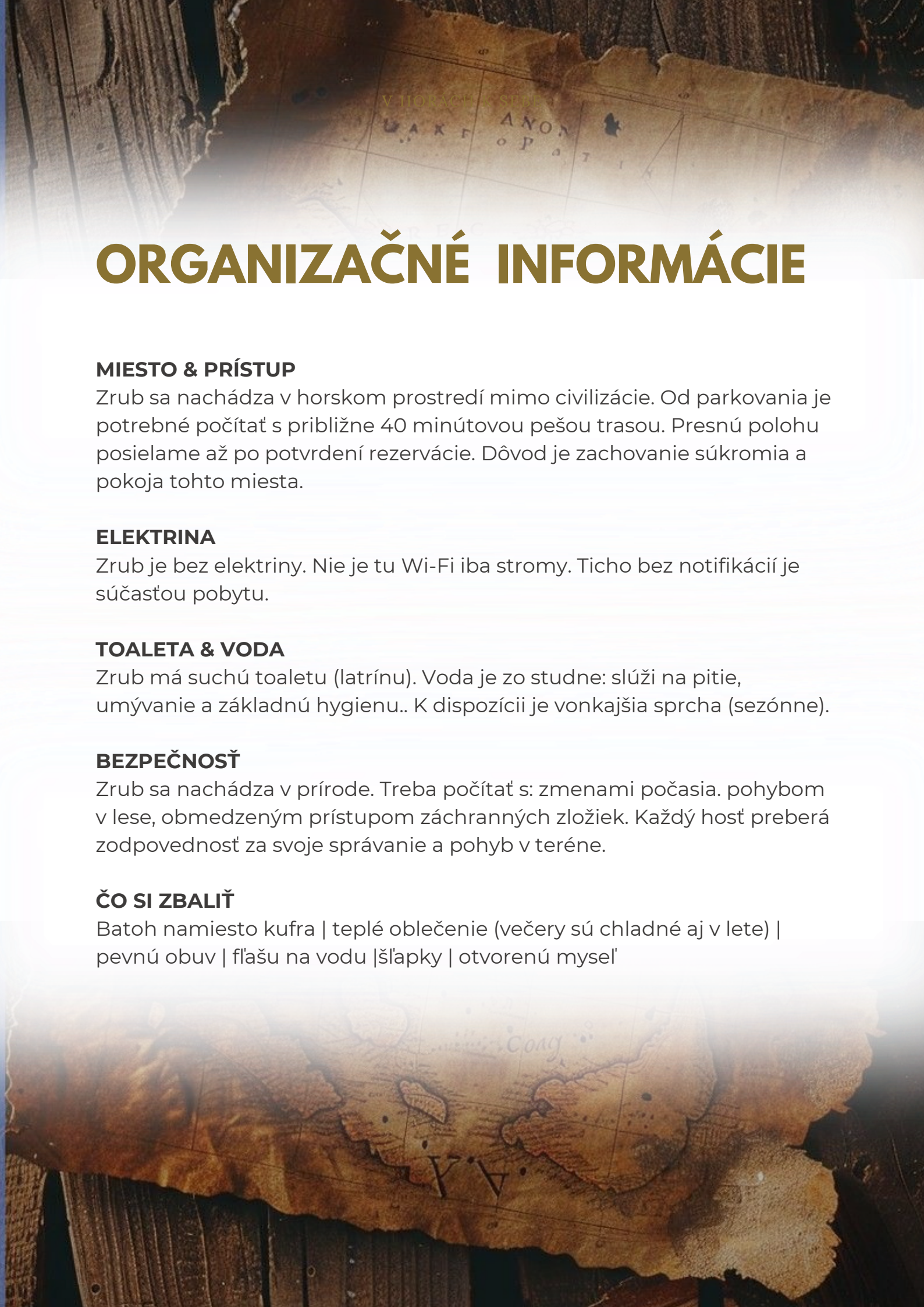
- vedomá práca s telom a dychom (ukotvenie v sebe pomocou NLP)
- konfrontácia vlastných vzorcov a limitov (to, čo ťa brzdí, aj keď si myslíš, že si silný)
- rozhovory, ktoré idú pod povrch
- práca s hnevom a strachom – nie ich potlačiť, ale pochopiť a premeniť
- tajné techniky & techniky práce s pozornosťou, obrazom a vnútorným nastavením (podvedomie, reakcie, mentálne programy – prakticky, nie teoreticky)
- návšteva miest opradených legendami (archetyp, symbolika, príbeh – aby si si spomenul, kým si)
- osobný „pomocník“ do života (pomocník, ktorého si odnesieš domov)

Pozrieš sa na to, kde sa brzdíš, kde si prestal byť úprimný k sebe.
A kde máš väčší potenciál, než si pripúšťaš.

Odídeš:

- s vyčistenou hlavou
- s jasnejším smerom
- s väčšou vnútornou stabilitou
- so schopnosťou zvládať tlak bez výbuchu alebo úniku
- s konkrétnym rozhodnutím, ktoré už nebudeš odkladať

Nebudeš iný človek ale budeš viac sám sebou.



ORGANIZAČNÉ INFORMÁCIE

MIESTO & PRÍSTUP

Zrub sa nachádza v horskom prostredí mimo civilizácie. Od parkovania je potrebné počítať s približne 40 minútovou pešou trasou. Presnú polohu posielame až po potvrdení rezervácie. Dôvod je zachovanie súkromia a pokoja tohto miesta.

ELEKTRINA

Zrub je bez elektriny. Nie je tu Wi-Fi iba stromy. Ticho bez notifikácií je súčasťou pobytu.

TOALETA & VODA

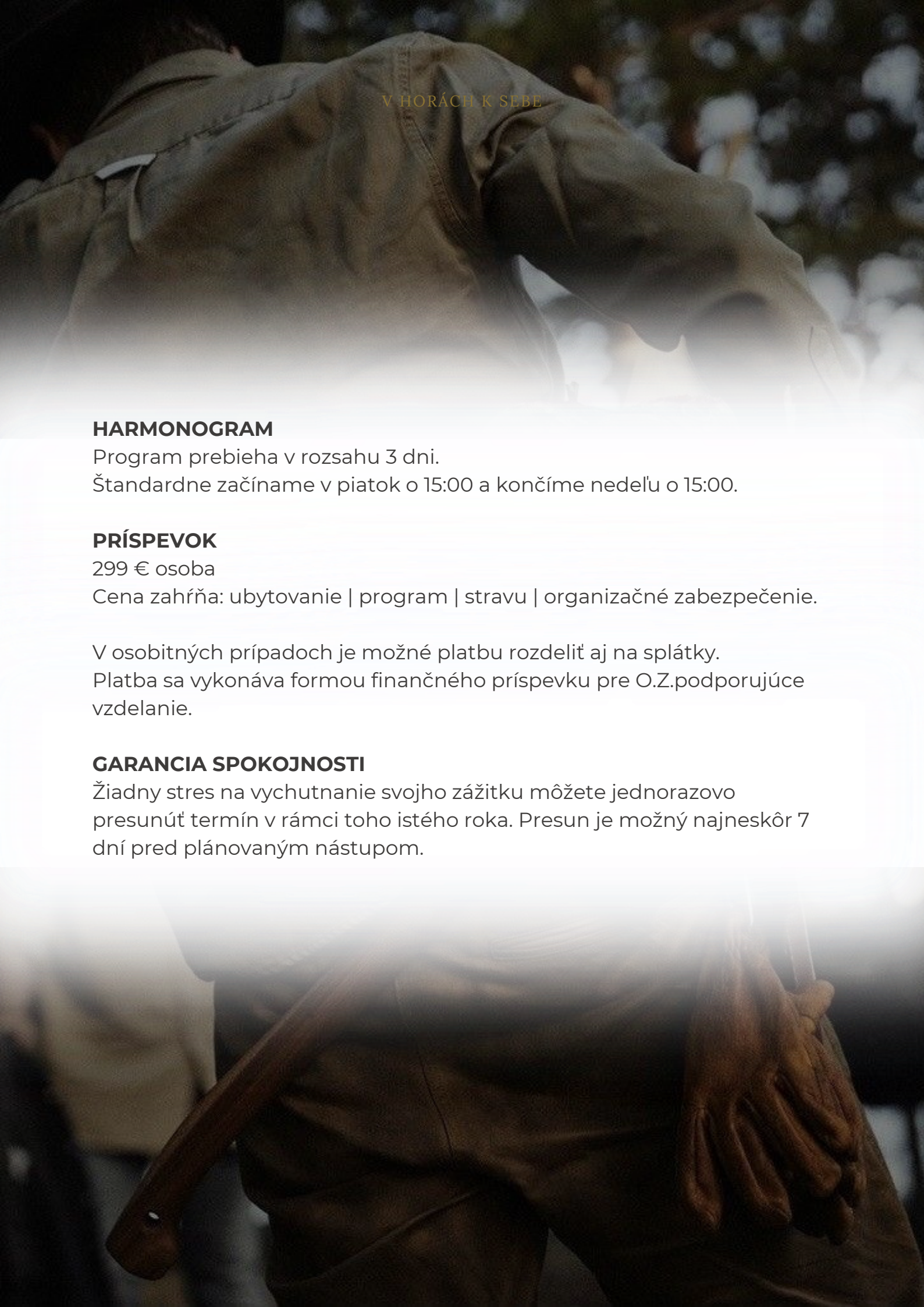
Zrub má suchú toaletu (latrínu). Voda je zo studne: slúži na pitie, umývanie a základnú hygienu.. K dispozícii je vonkajšia sprcha (sezónne).

BEZPEČNOSŤ

Zrub sa nachádza v prírode. Treba počítať s: zmenami počasia. pohybom v lese, obmedzeným prístupom záchranných zložiek. Každý hosť preberá zodpovednosť za svoje správanie a pohyb v teréne.

ČO SI ZBALIŤ

Batož namiesto kufra | teplé oblečenie (večery sú chladné aj v lete) | pevnú obuv | fľašu na vodu | šľapky | otvorenú myseľ



V HORÁCH K SEBE

HARMONOGRAM

Program prebieha v rozsahu 3 dni.

Štandardne začíname v piatok o 15:00 a končíme nedeľu o 15:00.

PRÍSPEVOK

299 € osoba

Cena zahŕňa: ubytovanie | program | stravu | organizačné zabezpečenie.

V osobitných prípadoch je možné platbu rozdeliť aj na splátky.

Platba sa vykonáva formou finančného príspevku pre O.Z.podporujúce vzdelanie.

GARANCIA SPOKOJNOSTI

Žiadny stres na vychutnanie svojho zážitku môžete jednorazovo presunúť termín v rámci toho istého roka. Presun je možný najneskôr 7 dní pred plánovaným nástupom.

V HORÁCH K SEBE

**Ladí to s tebou?
Urob prvý krok, napíš mi termín
a posunieme sa ďalej.**

„Staň sa zmenou, ktorú chceš vidieť vo svete.”

— Gándhí