

MINDFULNESS TRENING 2.0

OŠTAR FOKUS - EMOCIONALNI BALANS - UNUTARNJI MIR



TOMISLAV TOMIĆ

INOVATIVNI I CJELOVITI ONLINE TEČAJ
(VIDEO, AUDIO I PDF) U TRAJANJU OD 14
DANA KOJI ĆE VAS NA DNEVNOJ BAZI,
KORAK PO KORAK, SUSTAVNO UVODITI U
TAJNE MINDFULNESSA I UPOZNATI SA
SVIM DETALJIMA KOJE TREBATE ZNATI.

Izdavač: Coaching Zone d.o.o. / prosinac 2019.

ISBN: 978-953-58034-1-6

© Tomislav Tomić - 2019. Sva prava pridržana. Nijedan dio ove e-knjige/online tečaja ne može biti objavljen ili pretisnut bez prethodne suglasnosti nakladnika i vlasnika autorskih prava.

TOMISLAV TOMIĆ

(AUTOR PROGRAMA)

- CERTIFICIRANI MINDFULNESS TRENER
- VIŠE OD 300 ODRŽANIH MINDFULNESS RADIONICA
- PIONIR NA POLJU MINDFULNESSA U HRVATSKOJ
- PREKO 20 GODINA ISKUSTVA U MINDFULNESSU



“KADA POSTOJI SLOBODA OD MEHANIČKOG UVJETOVANJA, DOLAZI I JEDNOSTAVNOST. OBIČAN ČOVJEK JE SKUPINA NAVIKA, IDEJA I TRADICIJE. AKO SLIJEDIŠ UOBIČAJEN NAČIN, TADA RAZUMIJEŠ NAVIKE, TRADICIJU, SJENU – ALI NE RAZUMIJEŠ SEBE.”

– BRUCE LEE

Sadržaj tečaja...

UVODNI DIO PROGRAMA

MODUL #1 – UVOD U MINDFULNESS (VIDEOZAPIS)

Moja osobna priča.....

Sasvim drukčiji pogled na stres i sloboda od uvjetovanja iz prošlosti.....

Oštar i snažan fokus.....

Sreća – stvar svjesnosti i stvar treninga.....

MODUL #2 – STRUKTURA TEČAJA (VIDEOZAPIS).....

Na koji način funkcionira ovaj program

Zašto je važno striktno se držati uputa prvih 14 dana.....

Mindfulness i unutarnji otpor

Tehnike koje ćete naučiti na ovom tečaju.....

Tehnika #1 – AKTIVNI FOKUS (verzija 1.1.).....

Tehnika #2 – ZTM METODA

Tehnika #3 – TT SINERGIJA™ (verzija 1.1.).....

MODUL #3 – RAZUMIJEVANJE MINDFULNESS PRISTUPA (VIDEOZAPIS)

Što je Mindfulness?... ..

Sloboda od automatskog pridavanja značenja

Iskustvo začaranog kruga.....

Misli i emocije nisu činjenice... ..

Sloboda izbora vs. naš “realni izbor”.....

MODUL #4 – OSNOVNE VRSTE POZORNOSTI U MINDFULNESS TEORIJI (VIDEOZAPIS).....

Reaktivna vs. proaktivna pozornost

Mindfulness pozornost vs. analitička pozornost

PRAKTIČNI DIO PROGRAMA

MODUL #5 – PRIPREMA ZA PRAKTIČNI DIO PROGRAMA (VIDEOZAPIS)

Temeljni preduvjeti za sudjelovanje u praktičnom programu

Dobar “trik” za one čiji posao uključuje puno sjedenja

Mindfulness trening kao važan poslovni sastanak.....

Važnost stava koji imate prema svojem Mindfulness treningu

MODUL #6 – PRAKTIČNI TRENINZI (SAMO AUDIO ZAPISI - MP3)

PRVI DAN TRENINGA – 16:10 min (AUDIOZAPIS - MP3)

Definiranje “ključnog benefita” koji želite dobiti/iskusiti kroz Mindfulness trening.....

Fraza s kojom treba započeti svoj “ključni benefit” uz navođenje primjera

Što učiniti kao ako vam je teško definirati svoj “ključni benefit”(jednostavna formula)

Pronalaženje “idealnog” položaja i mjesta za prakticiranje metode Aktivni fokus 1.1.....

Zašto je važno ne prosuđivati način odvijanja procesa vježbanja Aktivnog fokusa i drevna priča koja definira “idealni” pristup koji je potrebno njegovati dok prakticirate Mindfulness.....

DRUGI DAN TRENINGA – 20:54 min (AUDIOZAPIS - MP3).....

Upoznavanje s metodom Aktivni fokus 1.1.

”Sidrenje” pozornosti i pronalaženje točke aktivnog fokusa #1 (AF1 točka).....

Iskustveno prakticiranje metode Aktivni fokus 1.1. uz pojašnjenja ključnih stavki metode

Opis neformalne Mindfulness vježbe #1

TREĆI DAN TRENINGA – 19:57 min (AUDIOZAPIS - MP3).....

Daljnje usavršavanje i nadogradnja metode Aktivni fokus 1.1.....

Upoznavanje s pravilom “samo jedan posto”

Iskustveno prakticanje metode Aktivni fokus 1.1. uz dodatna pojašnjenja

Istraživanje prvog stupa na kojem se temelji Mindfulness pozornost – "Neutralno promatranje" – svjesnost bez istodobne analitičke prosudbe onoga što promatramo..

Opis neformalne Mindfulness vježbe #2.....

ČETVRTI DAN TRENINGA – 25:31 min (AUDIOZAPIS - MP3).....

Daljnje usavršavanje i nadogradnja metode Aktivni fokus 1.1.....

Upoznavanje sa šest temeljnih kategorija (vrsta) distrakcija uz navođenje primjera na koje se načine one najčešće pojavljuju tijekom vježbanja

"Don spyi" pristup (mentalno označavanje distrakcija tijekom procesa) i primjena u praksi.....

Iskustveno prakticanje metode Aktivni fokus 1.1. uz dodatna pojašnjenja

"Dosada" – česta prepreka u napredovanju u području Mindfulnessa i jedan od češćih razloga zbog kojeg ljudi odustanu od ciljeva koji su im važni (Mindfulness perspektiva).....

Kako prepoznati dosadu samo kao vrstu distrakcije i kako je ispravno tretirati tijekom vježbe

Opis neformalne Mindfulness vježbe #3.....

PETI DAN TRENINGA – 23:52 min (AUDIOZAPIS - MP3).....

Daljnje usavršavanje i nadogradnja metode Aktivni fokus 1.1.....

Iskustveno prakticanje metode Aktivni fokus 1.1. uz dodatna pojašnjenja

Upravljanje raznim porivima koji se javljaju tijekom ili neposredno prije vježbanja

Razumijevanje i tretiranje poriva kao vrste distrakcije uz analizu primjera iz prakse

Upoznavanje osnovnih tendencija poriva koji se javljaju tijekom ili neposredno prije vježbanja

Opis neformalne Mindfulness vježbe #4.....

ŠESTI DAN TRENINGA – 24:05 min (AUDIOZAPIS - MP3)

Daljnje usavršavanje i nadogradnja metode Aktivni fokus 1.1.....

Iskustveno prakticanje metode Aktivni fokus 1.1. uz dodatna pojašnjenja

"Dopuštanje" – istraživanje drugog stupa na kojem se temelji Mindfulness pozornost.

Zašto je bitno odustati od ideje da se pokušamo na bilo koji način riješiti pojedinih distrakcija koje susrećemo tijekom vježbanja

Upoznavanje koncepta “Sampajanna” ili “Metakognitivna svjesnost” i razumijevanje njezine važnosti za učinkoviti Mindfulness trening.....

Tko nam zapravo “signalizira” da je naša pozornost odlutala uz razumijevanje uloge naših “metakognitivnih” centara.....

Sugestija za daljnje neformalne Mindfulness vježbe

SEDMI DAN TRENINGA – 22:37 min (AUDIOZAPIS - MP3).....

Daljnje usavršavanje i nadogradnja metode Aktivni fokus 1.1.....

Iskustveno prakticiranje metode Aktivni fokus 1.1. uz dodatna pojašnjenja

Razumijevanje važnosti svjesnog izražavanja namjere i njezinog utjecaja na našu percepciju

”Nježnost” – istraživanje trećeg stupa na kojem se temelji Mindfulness pozornost

Na koji način je najbolje percipirati Mindfulness pozornost uzimajući u obzir tri temeljna stupa na kojima se ona temelji.....

Upoznavanje s načelom: “Ne možeš dva puta zakoračiti u isti trenutak...”

Opis neformalne Mindfulness vježbe #5.....

OSMI DAN TRENINGA – 22:35 min (AUDIOZAPIS - MP3).....

Ponavljanje načela i pristupa na kojima počiva metoda Aktivni fokus 1.1. uz dodatno pojašnjenje ključnih stavki

Upoznavanje s načelom: ”Prepoznaj. Dopusti. Vrati se.” i njegova primjena tijekom vježbanja.....

Što je konkretno vaš dio posla, a koji dio posla prepuštate metakognitivnim centrima dok vježbate Aktivni fokus 1.1.....

Na koji način metakognitivni centri funkcioniraju u našem svakodnevnom životu i zašto je važno razviti ih ako želimo ubrzati svoj put prema realizaciji željenih ciljeva

Iskustveno prakticiranje metode Aktivni fokus 1.1. i podsjećanje na suštinu metode

Sugestija daljnje neformalne Mindfulness vježbe

DEVETI DAN TRENINGA – 21:41 min (AUDIOZAPIS - MP3).....

Upoznavanje s metodom ZT Monitoring (skraćeno: ZTM metoda) i njezinom svrhom ..

Razumijevanje emocionalnog naboja i blage fizičke senzacije (tenzije) koja nastane neposredno prije nego što postanemo reaktivni (programirana emocionalna reakcija)

”Statične” i ”dinamične” tenzije – kako ih prepoznati?.....

Zašto je važno što prije prepoznati tenziju u tijelu ako želimo razviti svoju osobnu protočnost i postupno se oslobađati ”mehaničkog uvjetovanja”

Što su ”zone tenzije” i kako prepoznati naše dvije temeljne zone tenzije (”ZT1” i ”ZT2”)

Na koji način prakticirati ZTM metodu tijekom dana

Iskustveno vježbanje ZTM metode

Iskustveno vježbanje metode Aktivni fokus 1.1.

DESETI DAN TRENINGA – 22:49 min (AUDIOZAPIS - MP3).....

Vještina ”Shoshin” (upoznavanje s temeljnim konceptom pristupa ”um početnika”) ...

Um početnika vs. ”automatske asocijacije”

Razumijevanje osnovnih tendencija našeg uma u odnosu na ono što već jednom ili nekoliko puta vidimo ili iskusimo

Glavni uzrok osjećaja monotonije u odnosima, poslu i bilo čemu drugome.....

”Objektivna stvarnost” vs. reprodukcija sjećanja iz prošlosti; koga mi ”vidimo” – osobu kakva jest u trenutku kada je sretnemo ili sjećanje o osobi koje smo već pohranili u svojem umu?

Kako prakticirati ”Shoshin” (um početnika)

Iskustveno vježbanje metode Aktivni fokus 1.1 uz integrirani pristup uma početnika.....

Opis neformalne Mindfulness vježbe #6

JEDANAESTI DAN TRENINGA – 30:37 min (AUDIOZAPIS - MP3).....

Istraživanje dva temeljna moda funkcioniranja našeg uma – mod ”činiti” i mod ”biti” ..

”Trenutačna pozicija”, ”ishodišna pozicija” i ”zona mogućnosti” – tri ”pozicije” koje su predmet neprekidne pozornosti moda ”činiti”

Razlika između življenja u sadašnjosti i razmišljanja o sadašnjosti i onome što se sada događa

Istraživanje tri tzv. ”posebne” i vrlo uobičajene distrakcije koje su čisti odraz moda ”činiti”, a u praksi se često zamaskiraju na način da nam je teško prepoznati da je u pitanju distrakcija

Kako postupiti kada uočite navedene distrakcije?

Iskustveno vježbanje metode Aktivni fokus 1.1 uz integrirani pristup uma početnika s posebnom pozornošću na prepoznavanje tri ”posebne” distrakcije

Opis neformalne Mindfulness vježbe #7.....

DVANAESTI DAN TRENINGA – 22:05 min (AUDIOZAPIS - MP3).....

Upoznavanje s metodom TT Sinergija™ 1.1. i njezinom teoretskom pozadinom.....

Četiri situacije u kojima se primjenjuje TT Sinergija™ 1.1.....

Što znači “optimalna razina osobne protočnosti” i zašto nam je ona važna

Razumijevanje koncepta “duboki uvid” i zbog čega je to temelj za stvaranje optimalne razine osobne protočnosti.....

TT Sinergija™ 1.1. i otpuštanje krutih stavova i načina gledanja koji nam uzrokuju reaktivnost.....

Što najviše uvjetuje način na koji pristupamo nekoj izazovnoj situaciji?

Zašto je, iz Mindfulness perspektive, sasvim nebitno utvrditi ili saznati za stvarni uzrok nastanka emocija koje želimo procesirati?

Temeljno načelo #1: “Najbrži put od točke A do točke B jest stvoriti potpuni mir s točkom A!” – upoznavanje i analiza jednog od temeljnih načela na kojima se temelji proces TT Sinergija™ 1.1.....

Iskustveno vježbanje procesa TT Sinergija™ 1.1. na konkretnom primjeru odnosno situaciji iz vašeg privatnog ili poslovnog života uz istodobno pojašnjenje šest osnovnih koraka procesa.....

TRINAESTI DAN TRENINGA – 19:06 min (AUDIOZAPIS - MP3).....

Daljnje istraživanje i nadogradnja metode TT Sinergija™ 1.1.

Detaljnije upoznavanje sa četiri stadija kroz koje nas vodi proces TT Sinergija™ 1.1.

Stadij #1 – “Suspenzija automatske prosudbe” – uz daljnju analizu povezanih koraka...

Stadij #2 – “Deidentifikacija” – uz daljnju analizu povezanih koraka

Stadij #3 – “Lokalizacija” – uz daljnju analizu povezanih koraka.....

Stadij #4 – “Oslobađanje” – uz daljnju analizu povezanih koraka.....

Razumijevanje ključne svrhe emocija iz Mindfulness perspektive i na koji su način one povezane sa životnom energijom koja se želi izraziti “kroz” nas

Na što nam ukazuju sve uznemirujuće emocije.....

Iskustveno vježbanje procesa TT Sinergija™ 1.1. na konkretnom primjeru odnosno situaciji iz vašeg privatnog ili poslovnog života uz istodobno pojašnjenje šest osnovnih koraka procesa.....

ČETRNAESTI DAN TRENINGA – 19:10 min (AUDIOZAPIS - MP3).....

Daljnje istraživanje i nadogradnja metode TT Sinergija™ 1.1.

Što učiniti ako tijekom procesa fizička senzacija postaje intenzivnija.....

Kako tretirati nestrpljivost koja se često zna pojaviti tijekom procesa.....

Razna mjesta gdje možete prakticirati metodu TT Sinergija™ 1.1.....

Upoznavanje TT Sinergija™ 1.1. “pomoćne metode” koja se izvodi kada ste na javnom mjestu ili u centru pozornosti uz analizu dodatnog stadija “pomoćne metode” pod nazivom “Svjesno odgađanje” uz navođenje primjera iz prakse

Temeljno načelo #2: “Pusti ili će te povući!” – upoznavanje i analiza drugog načela na kojima se temelji proces TT Sinergija™ 1.1.

Što znači “hraniti” svoja uvjetovanja

Dva jedina stvarna izbora koja imamo na raspolaganju kada prepoznamo da smo reaktivni.....

Upoznavanje s igrom “Festival sinergije” uz upute kako je igrati.....

Temeljno načelo #3: “Nemoj ubiti glasnika!” – upoznavanje i analiza trećeg načela na kojem se temelji proces TT Sinergija™ 1.1.....

MODUL #7 – ZAVRŠNE UPUTE (VIDEOZAPIS).....

Završne upute vezano za vaš nastavak vježbanja naučenih metoda, pristupa i načela...

Daljnje mogućnosti sudjelovanja u naprednijim verzijama TT Mindfulness™ programa .

O AUTORU PROGRAMA MINDFULNESS TRENING 2.0



NARUČI TEČAJ



<http://tomislavtomiccoaching.com/mtzp>

UKRATKO O TEČAJU...



DOBIT ĆETE...

- ✓ Inovativni i cjeloviti **online tečaj (video + audio)** u trajanju od **14 dana** koji će vas na dnevnoj bazi, korak po korak, sustavno uvoditi u tajne Mindfulnessa i upoznati sa svim detaljima koje trebate znati
- ✓ Iskustveno ćete naučiti i detaljno usavršiti **tri konkretne, praktične i učinkovite Mindfulness tehnike** koje kasnije sami možete koristiti bilo kada i bilo gdje
- ✓ **Mentorsku podršku e-mailom izravno od autora programa** za razdoblje od **28 dana** od dana kupnje programa
- ✓ Zajamčeno zadovoljstvo uz **14 dana jamstva potpunog povrata novca**

TEČAJ JE NAMIJENJEN...

Ovaj tečaj može biti idealan za vas u slučaju da želite...

- ✓ Naučiti kako **stvoriti oštar i snažan fokus** te **povećati emocionalnu agilnost i fleksibilnost** (bez previše filozofije i s pomoću konkretnih i praktičnih metoda)
- ✓ Naučiti kako **uznemirenost, nervozu, nemir i zabrinutost** koju iskusite na poslu ili u privatnom životu **pretvoriti u kreativnu energiju** potrebnu za ostvarenje vaših ciljeva
- ✓ Naučiti kako **otпустiti krute stavove i načine gledanja** koji vam smetaju da cjelovitije izrazite kreativni dio sebe
- ✓ Naučiti kako **preduhitriti svoju automatsku emocionalnu reakciju** i dovesti se u poziciju da u izazovnim situacijama donesete NOVE izbore koji nisu uvjetovani vašim STARIM reakcijama
- ✓ Naučiti kako biti **sabran i fokusiran onda kada su svi oko vas rastreseni i nervozni**
- ✓ **Povisiti razinu mira koji osjećate u sebi** te se još više povezati sa samim sobom i svojom intuicijom

A UZ NAVEDENO...

Vi ste osoba koja...

- ✓ Imate želju **kvalitetno i temeljito savladati osnove Mindfulness tehnike**, a niste u mogućnosti sudjelovati šest tjedana uživo na treningu ili tečaju (imalo ozbiljniji Mindfulness trening traje barem šest tjedana u nizu ili barem 12 susreta)
- ✓ Zbog obaveza i životnog stila **preferirate fleksibilan ritam učenja i vježbanja** (treninge slušate jednom dnevno u vrijeme kada vama to najviše odgovara)
- ✓ **Ne želite pretpostavljati** jeste li dobro shvatili pojedine stavke iz tečaja te, u slučaju bilo kakvih nejasnoća, **želite imati nekoga kome se slobodno možete obratiti i postaviti pitanje** (imate izravnu mentorsku podršku e-mailom od strane autora ovog programa)
- ✓ Zanima vas **napredovati i stalno se usavršavati** na području osobnog razvoja

TEČAJ FUNKCIONIRA NA SLJEDEĆI NAČIN...

(riječima autora tečaja)

“Mindfulness trening sastoji se od uvodnog (videozapisi) i praktičnog dijela (audiozapisi). Stvoren je za početnike, no prikladan je i za one koji već imaju nekog iskustva te žele stvoriti kvalitetne temelje koje kasnije mogu sustavno nadograđivati.

Uvodni dio programa

U uvodnom dijelu kratko ćemo istražiti neke **osnovne koncepte Mindfulness pristupa** koje je važno shvatiti da biste uopće mogli pristupiti praktičnom dijelu programa.

Praktični dio programa

Preostali dio programa sastoji se od **14 povezanih audiozapisa** (mp3). Svaki audiozapis započinje kratkim uvodnim teoretskim dijelom, a nakon toga program vas korak po korak uvodi u praktični dio vježbe. Svaki audiozapis nadovezuje se na prijašnje zapise, međusobno su povezani i kao takvi **predstavljaju jedinstvenu i komplementarnu cjelinu**.

Vaš osobni Mindfulness trener

U biti, praktični dio programa zamislio sam da vam pruži **iskustvo kao da imate svojeg osobnog Mindfulness trenera** koji će vas prvih 14 dana u nizu korak po korak sve dublje sustavno uvoditi u tri konkretne, praktične i učinkovite Mindfulness tehnike i objašnjavati vam ključne stavke koje je potrebno usvojiti i na koje treba posebno obratiti pozornost.

Sastavni dio programa je i moja **mentorska podrška e-mailom** na koju imate pravo unutar roka od 28 dana od dana kupnje ovog programa. Ideja je omogućiti vam **da možete u miru prakticirati vježbe znajući da niste sami tijekom treninga, a i da znate da za sve to vrijeme imate nekoga kome se možete obratiti i postaviti pitanje** u slučaju bilo koje nejasnoće.”



NARUČI TEČAJ

<http://tomislavtomiccoaching.com/mtzp>



ČESTO POSTAVLJANA PITANJA

Na koji način ću primiti Mindfulness tečaj?

Tečaj je u digitalnom izdanju i sve što vam treba je pristup internetu. Nakon što se ulogirate putem linka koji ćete dobiti, možete izabrati online video streaming, a praktični dio tečaja možete slušati online ili ga preuzeti u mp3 formatu na svoje računalo ili laptop.

Što ako želim pokloniti nekome tečaj? Postoji li Mindfulness tečaj i u “fizičkom” izdanju?

Po nešto višoj cijeni, tečaj je moguće kupiti na USB-u ili DVD-u. Za više informacija pošaljite svoj upit.

Kada započinje trening?

Čim ste preuzeli tečaj, odmah možete započeti sudjelovati u treningu.

Koliko puta smijem iznova pogledati/poslušati tečaj?

Koliko god puta želite. U biti, autorova je preporuka da ga pogledate (uvodni dio) i poslušate (praktični dio) barem dvaput.

Što ako mi nešto nije jasno?

Sastavni dio programa je i individualizirana mentorska podrška e-mailom u trajanju od 28 dana od dana kupnje tečaja.

Što ako mi se ne sviđa tečaj?

Ako vam se tečaj ne sviđa nudi vam se jamstvo povrata novca. Jamstvo povrata novca vrijedi unutar roka od 14 dana od dana kupnje.

O AUTORU PROGRAMA

Tomislav Tomić - life & business coach

Diplomirao je na Pravnom fakultetu u Zagrebu. Odmah nakon diplome započeo je raditi kao odvjetnički vježbenik, a nakon položenog pravosudnog ispita otvorio je i vlastiti odvjetnički ured. Uz pravni studij, diplomirao je također i na Sveučilištu metafizike u Sedoni (SAD) gdje trenutno pohađa (online) postdiplomski studij.

Uz brojne edukacije certificiran je kao “Business Coach”, “Corporate Trainer Certified”, “NLP Practitioner”, “Mindfulness trainer”, “Stress Management Coach”, “Conflict Manager Coach” te “Kaizen facilitator”.

S konceptom coachinga prvi put se susreo 2001. godine dok je radio u SAD-u. Iako je nedugo nakon toga započeo održavati kratke treninge i predavanja, coachingom se službeno počeo baviti 2009. godine, dok je mindfulness treninge započeo voditi još od studentskih dana.

Uz navedeno, 2012. godine pokrenuo je u Zagrebu i jednogodišnju školu za razvoj coaching vještina (TT COACHING®), a 2016. je pokrenuo program za edukaciju mindfulness trenera (TT MINDFULNESS™).

Autor je više od stotine raznih članaka na temu osobnog i poslovnog razvoja te je autor knjiga:

- ✓ Drevni ključevi radosti; osvijestite izvornu sreću u sebi (Profil, 2009.) koja je za sada objavljena u Hrvatskoj, SAD-u i Poljskoj (uskoro i na arapskom jeziku)
- ✓ Zaboravljena vještina; umijeće svjesnog kreiranja željenih iskustava (Pluvia, 2011.) (objavljena u Hrvatskoj i SAD-u)
- ✓ Zaboravljeno iskustvo; naučite kako osvijestiti svoju životnu svrhu i prepustiti se vodstvu svoje unutarnje mudrosti (Tomić Coaching, 2014.)
- ✓ Sedam pogrešaka koje najčešće čine mali poduzetnici u početnoj fazi razvoja svojeg posla... i zbog njih plaćaju vrlo skupu cijenu u privatnom i poslovnom životu! (Tomić Coaching, 2016.)

Web: <http://tomislavtomiccocoaching.com>

Facebook: <http://facebook.com/dobrevibre>

