



# tt mindfulness certificirani trener

TOMISLAV TOMIĆ

AKREDITIRANI  
PROGRAM

UŽIVO  
&  
ONLINE





Click [HERE](#) for a version of this program in English, or visit:  
<https://tt-mindfulness.com>



## TT MINDFULNESS

**Sudjeluj uživo (Zagreb) ili online (putem Zoom-a).**

Želiš li postati certificirani Mindfulness trener, ishoditi međunarodno akreditirani certifikat i naučiti kako primjenjivati razne Mindfulness metode, strategije i alate u radu s klijentima?  
**(trenerska verzija)**

Ili... želiš za svoje potrebe dublje zaroniti u Mindfulness uz stručno vodstvo? **(praktičarska verzija)**

... onda upoznaj TT Mindfulness :)

[tomislavtomiccoaching.com](http://tomislavtomiccoaching.com)

2023 © Coaching Zone d.o.o. Sva prava pridržana.





## tt mindfulness

- Program zasnovan na izvornoj verziji Mindfulnessa, obogaćem idejama iz knjige *Tečaj čuda* te prilagođen modernom načinu i razumijevanju života.
- Provjerene metode, alati i strategije Mindfulnessa (u primjeni od 2009.) koje možete koristiti za svoje potrebe, kao i u radu sa svojim klijentima.
- Temelji se na iskustvu od 500 održanih radionica o Mindfulnessu i više od 20 godina osobnog iskustva autora u području Mindfulnessa.
- Ishodite međunarodno akreditirani certifikat: "TT Mindfulness Certified Coach" (za trenersku verziju programa)

[tomislavtomiccoaching.com](http://tomislavtomiccoaching.com)



# S A D R Ž A J

- Što je TT Mindfulness i što ga čini jedinstvenim?
- Kako je nastao program?
- Čokoladna perspektiva programa
- Izdvojene metode i procesi
- Akreditacija programa
- Česta pitanja
- Iskustva polaznika programa
- Prijava za informativni sastanak
- O autoru TT Mindfulness programa

[tomislavtomiccoaching.com](http://tomislavtomiccoaching.com)

2023 © Coaching Zone d.o.o. Sva prava pridržana.



# ŠTO JE TT MINDFULNESS I ŠTO GA ČINI JEDINSTVENIM?

*Program zasnovan na izvornoj verziji  
Mindfulnessa, obogaćem idejama iz knjige  
Tečaj čuda te prilagođen modernom načinu i  
razumijevanju života.*



TOMISLAV TOMIĆ

Autor TT Mindfulness programa

U posljednjih 30-ak godina Mindfulness je stekao prilično veliku popularnost i postao gotovo mainstream. Obično se opisuje kao "usmjereni pozornost" ili "življenje u sadašnjosti" i predstavlja se kao potpuno sekularna metoda za smanjivanje stresa i poboljšanje kvalitete života.

No, važno je znati da Mindfulness nije samo neka nova "cool" poštupalica na polju osobnog razvoja ili neki prolazni trend, već je riječ je o praksi koja postoji više od 2500 godina te se i dalje neprekidno razvija.

Iako Mindfulness nije povezan s nijednom religijom, u suštini, riječ je o mističnoj praksi stvorenoj s glavnim ciljem kako bi nam pomogla povezati se i uskladiti sa "Silom" koja je uzrok svega što postoji i koja neprestano nastoji izraziti se kroz sve što postoji – uključujući i nas same.

Kad bih morao definirati tu "Silu" u tri riječi, opisao bih je kao neograničenu Ljubav, Svjetlost i Mudrost.



\*\*\*

Međutim, da bi bila prihvatljivija što većem broju ljudi i privlačnija akademskoj zajednici, metoda se s vremenom modificirala, tako da je široj javnosti poznata uglavnom po svojim "sekularnim" aspektima.

Dobra vijest je što čak i takva modificirana verzija Mindfulnessa pomaže ljudima smanjiti stres i poboljšati život na razne načine.



No, još bolja vijest je da TT Mindfulness, ne samo da vam nudi sve pogodnosti „sekularne“ (modificirane) verzije Mindfulnessa, nego ide korak dalje i nudi vam provjerен i visoko strukturiran **pristup zasnovan na izvornom konceptu Mindfulnessa**, obogaćen idejama iz knjige **Tečaj čuda** i prilagođen modernom načinu i shvaćanju života s posebnim naglaskom na **pet ključnih ciljeva**:

1. **FOKUS** - Razvijte oštar i snažan fokus te naučite učinkovito savladavati distrakcije.
2. **ENERGETSKE BLOKADE** - Otpustite energetske blokade koje vam smetaju da se izrazite iz razine duše.
3. **EMOCIJE** - Stvorite mir s bolnim i nelagodnim emocijama i naučite kako usvojiti poruke koje vam šalju.
4. **DUŠA** - Produbite povezanost sa svojom dušom i višim duhovnim centrima i "usidrite" energiju duše u svojem polju.
5. **ŽELJE DUŠE** - Otkrijte i ostvarite želje duše (ono što u dubini sebe zaista želite i zbog čega ste, zapravo, došli ovdje).



## KAKO JE NASTAO PROGRAM?

“ U svojoj izvornoj formi, Mindfulness je transformacijska metoda osmišljena s ciljem da nas poveže i uskladi s našom duhovnom esencijom i omogući nam da se izrazimo iz razine naše duše.



Mindfulness sam započeo prakticirati sredinom 1998., a od 2009. ga podučavam javno. **Školu za TT Mindfulness trenere** osnovao sam 2016.

Ovaj program se temelji na iskustvu od preko 500 radionica o Mindfulnessu te nebrojenih individualnih konzultacija i coaching termina na navedenu temu. Uključuje samo one metode i strategije koje su se u praksi pokazale iznimno djelotvornima i praktičnima u smislu mogućnosti redovite primjene.

Način na koji je program sistematiziran omogućiti će vam optimalnu razinu usvajanja i integriranja novog znanja i iskustva, a minimalizirati unutarnji otpor (koji se neizbjegno javlja kao rezultat redovitog prakticiranja Mindfulnessa).

# ČOKOLADNA PERSPEKTIVA PROGRAMA

Ajmo se konačno uozbiljiti 😊

Zamislite da je TT Mindfulness poput kremaste, mistične čokoladne torte. Evo kako bi to izgledalo...

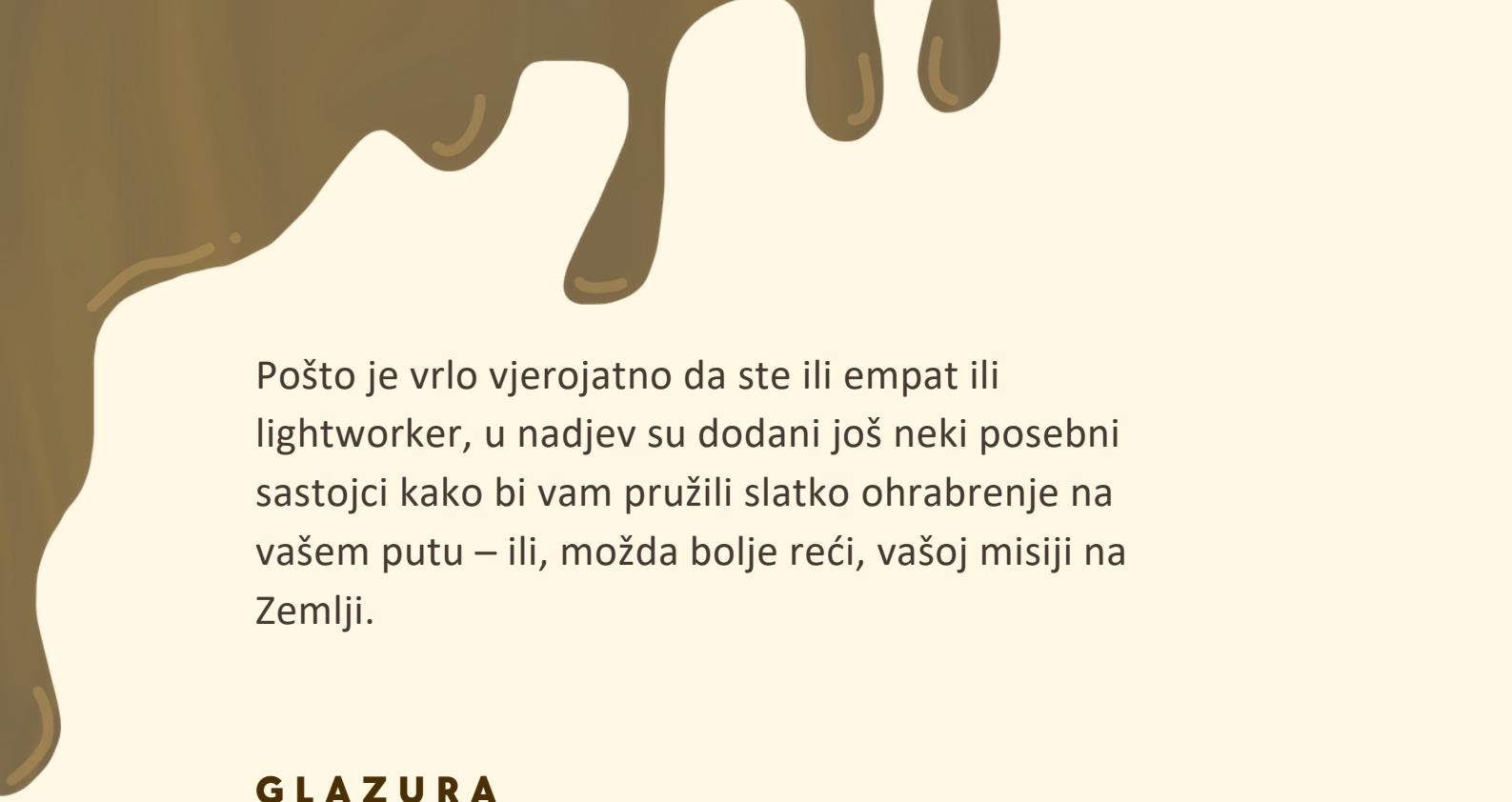
## BISKVIT

BISKVIT naše torte sastoji se od izvornih Mindfulness sastojaka. Zapravo, Mindfulness u svojoj izvornoj formi temelj je naše torte i to će jasno osjetiti u svakom zalogaju. Uz to, pažljivo je pečena u Mindfulness stilu.

## NADJEV

Mekan i kremasti NADJEV sastoji se od raznih procesa koji će vam pomoći kako biste se lakše izražavali iz razine svoje duše. Sastojci nadjeva pažljivo su izabrani kako bi vas potaknuli da se snažnije povežete i uskladite sa svojom duhovnom esencijom te ostvarite želje svoje duše.





Pošto je vrlo vjerojatno da ste ili empat ili lightworker, u nadjev su dodani još neki posebni sastojci kako bi vam pružili slatko ohrabrenje na vašem putu – ili, možda bolje reći, vašoj misiji na Zemlji.

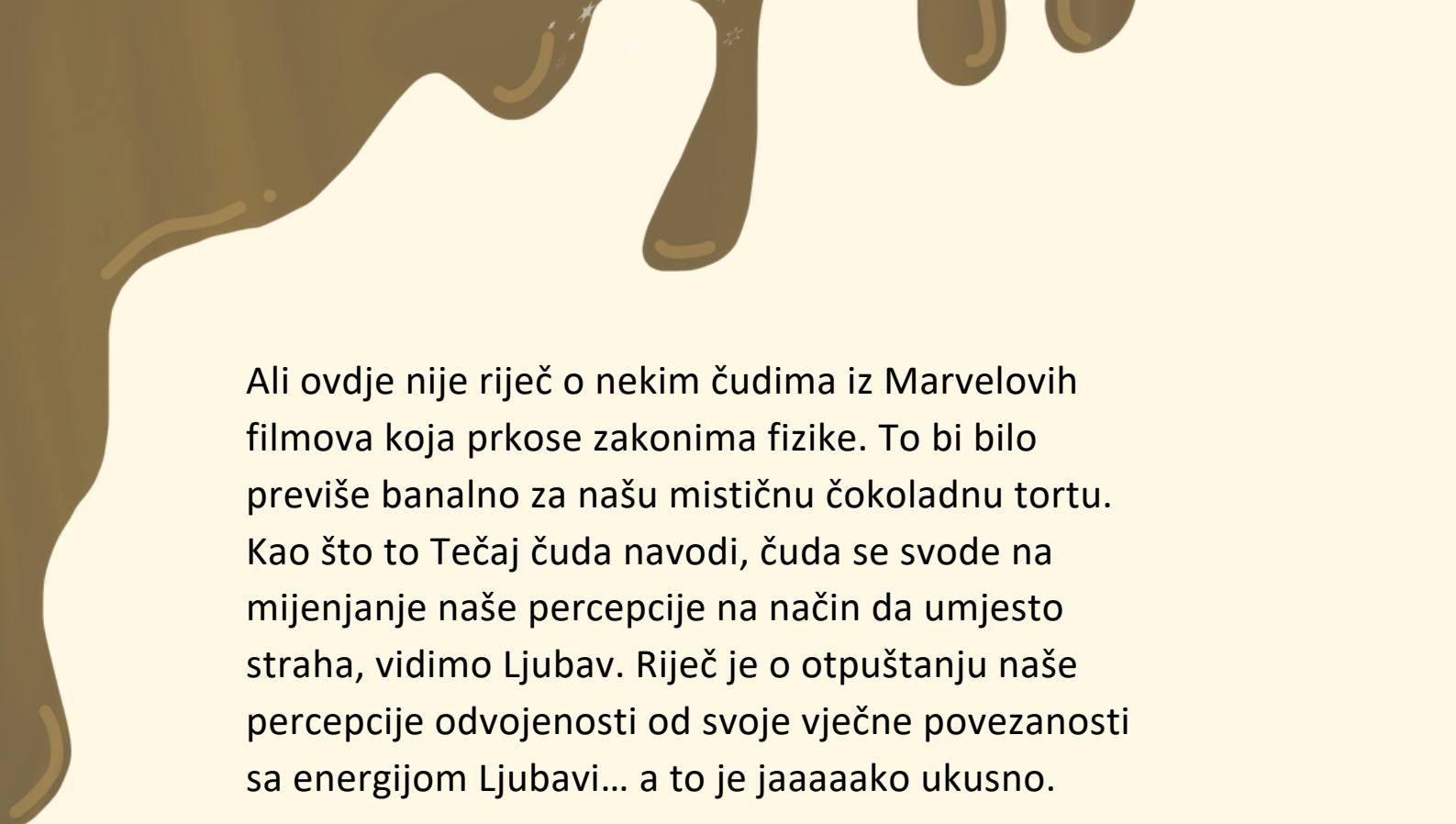
## **GLAZURA**

GLAZURA naše torte stvorena je od egzotičnih sastojaka koji će vam stvoriti osjećaj i iskustvo kao da imate svojeg osobnog life coacha koji vas polako i sistematski vodi kroz cijeli proces. Ukratko, naša čokoladna torta prelivena je hrskavom glazurom u coaching stilu. Sve što trebati učiniti jest zagristi zalogaj i pustiti da vas proces polako vodi u smjeru istraživanja, otkrivanja i izražavanja potencijala svoje duše.

## **DEKORACIJA**

Kaže se da torta bez dekoracije, nije torta. I zato, DEKORACIJA naše čokoladne torte stvorena je od svježih i organskih sastojaka iz knjige Tečaj čuda.





Ali ovdje nije riječ o nekim čudima iz Marvelovih filmova koja prkose zakonima fizike. To bi bilo previše banalno za našu mističnu čokoladnu tortu. Kao što to Tečaj čuda navodi, čuda se svode na mijenjanje naše percepcije na način da umjesto straha, vidimo Ljubav. Riječ je o otpuštanju naše percepcije odvojenosti od svoje vječne povezanosti sa energijom Ljubavi... a to je jaaaaako ukusno.

Onda? Što mislite?  
Želite li zalogaj torte? 😊

TOMISLAV TOMIĆ



# **IZDVOJENE METODE I PROCESI**

## **(LEVEL 1)**

- Aktivni fokus 1.1
- T.Z.M. metoda
- TT Sinergija 1.1



## **(LEVEL 2)**

- Aktivni Fokus 1.2
- Igra s opcijama
- Upoznavanje mudrog kritičara
- TT Sinergija 1.2
- Aktivni monitoring

## **(LEVEL 3)**

- Aktivni fokus 1.3
- Bijela soba
- TT Sinergija 1.3

## **(LEVEL 4)**

- Proces: Osvijesti želje duše
- Proces: "The Soul Infused Thinking"
- Proces: "The Soul Infused Activities"
- Usklađenje s božanskim tajmingom



## **(LEVEL 5)**

- Aktivni fokus 1.5
- "Jump" metoda
- E.M.O. proces

## **Aktivni fokus 1.1**

Razvijte oštar i snažan fokus. Učinkovito savladavajte distrakcije. Naučite kako svjesno aktivirati, koristiti i razvijati „tri zrake“ Mindfulness pozornosti – najvažniji „alat“ za učinkovitu Mindfulness praksu.

## **LEVEL 1**

### **T.Z.M. metoda**

„Ulovite“ bolne ili nelagodne emocije prije negoli one "ulove" vas te počnu utjecati na vaše raspoloženje i ponašanje. Drugim riječima, „preduhitrite“ emocionalnu reakciju koja bi vam se inače stvorila u izazovnim situacijama i, umjesto uobičajenog reagiranja, ponudite "svježi" odgovor.

### **TT Sinergija 1.1**

Naučite kako stvoriti mir s bolnim i nelagodnim emocijama te prepoznati i usvojiti poruke koje vam šalju (iznimno praktična metoda koju možete primijeniti bilo kada i bilo gdje).

## LEVEL 2

### Aktivni fokus 1.2

Aktivirajte svoje metakognitivne centre. Istražite "um početnika" i funkcioniranje u modu "biti".

Naučite se svjesno prebaciti iz moda analiziranja u mod neutralnog promatranja.

### Igra s opcijama

Naučite svoje misli doživljavati kao mentalne događaje, a ne kao činjenice. Naučite ih promatrati kao "opcije" (mogućnosti) koje možete, ali i ne morate izabrati da budu dio vašeg (stvarnog) iskustva.

### Upoznavanje mudrog kritičara

Otkrijte tko je zapravo vaš unutarnji kritičar i zašto je njegova funkcija blisko povezana s vašom životnom svrhom. Naučite kako ga ili utišati ili natjerati na produktivnu suradnju.

## **TT Sinergija 1.2**

Otpustite skrivene blokade koje vas koče da se izrazite iz razine svoje duše.

Koristite ovu metodu kada (1) primijetite da se određena iskustva često ponavljaju i izazivaju vam slične bolne ili nelagodne emocije, ili (2) intuitivno osjećate kako vas neka unutarnja blokada koči da napredujete u određenom aspektu života.

## **Aktivni monitoring**

Naučite promatrati svoj um iz „ptičje perspektive“ i osvijestiti obrasce razmišljanja koji vam više ne služe.

## Aktivni fokus 1.3

LEVEL 3

Direktno se spojite frekvencijom svoje duše i koristite Mindfulness pozornost kako biste propustili energiju duše kroz svoje abdominalne energetske centre (važan uvjet za praktično izražavanje iz razine duše).

## Bijela soba

Uspostavite direktnu komunikaciju sa svojom dušom i primajte njezine smjernice, uvide i dodatnu energiju. Iskusite svoju dušu na jedan novi način, bez posrednika, uvjeta, predrasuda te raznih „duhovnih“ teorija. Otkrijte "concept-free" zonu u svojoj svijesti.

## TT Sinergija 1.3

Otpustite misli i uvjerenja koja vas koče da se izrazite na način kako to u dubini sebe želite. Naučite kako koristiti „Mind Cleansing“ mantru u Mindfulness stilu, kako koristiti emocije kao vodiče i kako svojoj duhovnoj esenciji stvoriti uvjete da upravlja procesom čišćenja.

## LEVEL 4

### Osvijesti želje duše

Otkrijte želje svoje duše. Prepoznajte onu koja je trenutno "najzrelija" za ostvarenje. Naučite razliku između "forme" i "esencije" želja duše.

Uključite se u proces su-stvaranja sa svojom dušom.

### Soul Infused Thinking

"Ubrizgajte" esenciju želja duše u svoj svjesni um kako biste proširili svoju viziju i uskladili je s vizijom vaše duše.

### Soul Infused Activities

"Ubrizgajte" esenciju želja duše u svoju fizičku vibraciju kako biste svoje svakodnevne izbore i aktivnosti uskladili s vizijom vaše duše.

### Usklađenje s božanskim tajmingom

Upoznajte razne vremenske dimenzije koje utječu na manifestaciju želja vaše duše i koristite Mindfulness pozornost kako biste primili što brži i jasniji uvid u dimenziju pod čijim ste utjecajem u pojedinom trenutku.

## Aktivni fokus 1.5

LEVEL 5

Utemeljite svoje samopouzdanje na tri ključna "stupa" u svojoj svijesti – božanski mir, božanska ljubav i božanska snaga – i koristite Mindfulness pozornost kako biste se spojili s njima.

## "Jump" metoda

Razina vaše rezilijentnosti vezano za "emocionalno nabijene" situacije jedan je od presudnih čimbenika koji utječe na razinu do koje dopuštate sebi „skočiti“ u nešto što želite. "Jump" metoda uči vas koristiti Mindfulness pozornost kako biste svjesno povisili svoju rezilijentnost za emocionalnu nelagodu ili naboј.

## E.M.O. proces

Osvijestite šest "meta-programa" u svojoj svijesti koji vas na dnevnoj bazi koče da se spojite sa sadašnjim trenutkom i smetaju vam da pojedinu situaciju vidite onakvom kakva ona zaista jest (oslobodjenu od vaše subjektivne interpretacije).

# AKREDITIRANI CERTIFIKAT

Ishodite međunarodno akreditirani certifikat i postanite certificirani Mindfulness trener:

"TT Mindfulness Certified Coach" / CPD Standards Office - London, GB (Coaching Zone d.o.o. - CPD provider #22515) / CPD hours: 14.3



# Zbog čega je certifikacija važna ako želite raditi kao Mindfulness trener?

(ili ako namjeravate koristiti Mindfulness kao dodatnu metodu uz nešto što već radite)



- Kako biste javno dali do znanja da posjedujete potrebne vještine i razinu obuke za podršku klijentima koji žele naučiti Mindfulness metodu te započeti stvarati iz razine svoje duše.
- Ljudi su skloni misliti na način da su certificirani profesionalci bolji od onih koji nisu certificirani, neovisno o stvarnoj situaciji.
- Certifikacija dodatno pokazuje da Mindfulness trener ozbiljno pristupa svom radu.



## TT Mindfulness Certified Coach e-Značka

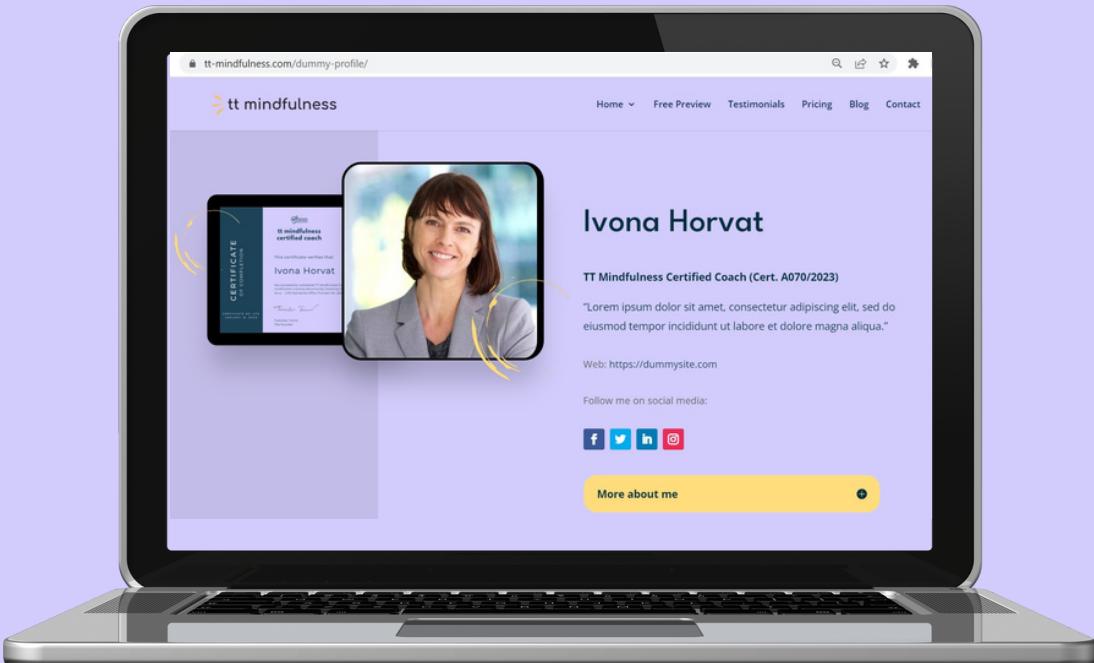
Nakon certifikacije primiti ćete e-značku koju možete prikazivati na svojoj web stranici i drugim promotivnim materijalima.



## Vaš online profil

### Povećajte svoju online vidljivost!

Nakon certifikacije, moći ćete zatražiti otvaranje svojeg profila na glavnoj stranici TT Mindfulnessa i povezati (hyperlink) ga sa svojom e-značkom. Time ćete zadobiti dodatni kredibilitet u očima potencijalnih klijenata, a naročito onih koji vas krenu "Googlati". Vaš online profil sadrži vašu sliku, certifikat, kontakt i link na društvene mreže te prostor za tekst koji napišete o sebi i onome što radite.



# ČESTA PITANJA

## Da li je program akreditiran?

Da. TT Mindfulness program je akreditiran od strane CPD Standards Office - London, GB  
(Coaching Zone d.o.o. - CPD provider #22515)  
/ CPD hours: 14.3

## Koje su mogućnosti sudjelovanja?

Postoje dva načina sudjelovanja u programu - praktičarska verzija i trenerska verzija.

Obje verzije programa održavaju se istodobno i može se sudjelovati **uživo (Zagreb)** ili **online preko Zooma**. Međutim, trenerska verzija programa zahtijeva aktivniji angažman, minimalni broj sati prakticiranja pojedinih metoda i procesa, redovito ispunjavanje upitnika tijekom održavanja programa te završni ispit (kojeg je potrebno dostaviti najkasnije u roku od tri mjeseca po završetku programa).

Polaznici koji su sudjelovali u trenerskoj verziji programa, po ispunjenju svih uvjeta, dobiti će certifikat temeljem kojeg će postati certificirani Mindfulness treneri. Certifikat se izdaje na engleskom jeziku (TT Mindfulness Certified Coach).

## **Kome je program namijenjen?**

Coachevima, joga instruktirima i ostalim holističkim praktičarima (ili onima koji to namjeravaju postati) koji žele koristiti Mindfulness u radu s klijentima te steći dublje razumijevanje navedene metode (trenerska verzija) i mogućnosti praktične primjene iste u radu s klijentima.

Program je također namijenjen i onima koji za svoje osobne potrebe žele dublje istražiti Mindfulness te se započeti izražavati iz razine svoje duše u raznim aspektima života (praktičarska verzija).

## **Koliko traje program i na koji način se održavaju predavanja?**

Program ukupno traje šest mjeseci.

Predavanja se održavaju dva puta mjesečno (isključivo nedjeljom - od 10 do 14 h). Za polaznike koji su izabrali **trenersku verziju** program traje od 10 do 15 h.

Ako iz bilo kojeg razloga niste u mogućnosti sudjelovati na nekom od predavanja, dobit ćete video snimku predavanja (video snimke vam ostaju na raspolaganju dodatna tri mjeseca po završetku programa).

## **Može li se u programu sudjelovati 100 posto online?**

Jednom mjesечно program se održava uživo u Zagrebu uz istodobni prijenos preko Zoom platforme, a jednom mjesечно održava se isključivo putem Zoom plaforme. Tako da svakako možete sudjelovati 100 posto online. U slušaju izostanka, na raspolaganju vam je video snimka predavanja (video snimke vam ostaju na raspolaganju dodatna tri mjeseca po završetku programa).

## **Kolika je cijena programa te kakvi su uvjeti plaćanja?**

Kliknite **OVDJE** za više informacija o cijeni programa te uvjetima plaćanja.

## **Kako se prijaviti za sudjelovanje u programu?**

Kliknite **OVDJE** i ugovorite besplatni informativni sastanak (telefon ili Zoom video).

## ISKUSTVA POLAZNIKA PROGRAMA

“ TT Mindfulness program je nadmašio moja očekivanja. Dobila sam daleko više nego što sam uložila vremenom i novcem. Tomislav mi je na stručan i jednostavan način približio apstraktne pojmove i dao bezvremenske tehnike za "njegovanje" svog Bića na mentalnoj, emocionalnoj i duhovnoj razini. Tako da tople preporuke za ovaj inovativan program gdje možete samo dobiti, a ništa izgubiti.

- VESNA BILIĆ



“ Ovaj program je na neki način zaokružio priču koju već godinama slažem ili kako se kaže "Učitelj dođe kad si spreman". Primjena naučenih tehnika donijela je šarenilo svega. Otvorio se jedan novi pogled na duhovnost, fizički svijet i život općenito. Dobila sam prekrasno znanje kako mogu biti učinkovitija u ostvarenju svojih ciljeva i želja. Upoznala sam neke nove aspekte sebe. Preporučila bih program svima koji rade na tome da postanu bolja verzija sebe i koji žele ostvariti svoje potencijale zbog kojih su došli na ovaj svijet.

- LEA FADLJEVIĆ

“ TT Mindfulness program od vas zaista napravi Mindfulness trenera i uvede vas u suštinu Mindfulnessa, kakav on jest. Program je metodološki zanimljiv, dobro strukturiran i čudesan, jer vas povede putem koji daje novu percepciju i otvara mogućnosti izbora.

Opažate kako se kroz program postepeno i suptilno mijenjate. TT Mindfulness program može biti temelj i početak za put vašeg osobnog razvoja i transformaciju, a ako niste na početku onda sigurno za višu razinu. Veliki fokus na prakticiranju Minfdulnessa, i sa prethodno zadovoljenom potrebom da razumijemo njegovu suštinu, a onda u nekim dijelovima začinjen metafizikom, ovaj program izdvaja u izvrsne. Iskrena preporuka!

- NIKOLINA BOŠNJAK



**“** Genious mindfulness program :) Na kraju sam zaboravila koja verzija mene je započela program jer verzija koja ga je završila je svakako osoba koja je došla do gradnje jednog unutrašnjeg otvorenog prostora za sve što se u njemu pojavi. Oslobađajuće i podmlađujuće :) Voditelju programa dugujem veliku, ogromnu zahvalnost. Naučila sam da osećam i čujem. Na svoj autentičan, nežan, provokativan, saradljiv i moderan način inspirišeš i prenosiš jednu vrednu praksu i deo sebe, hvala ti. Zagrljaj!

- MIRELA ŠANTIĆ



Izvanredno iskustvo kroz koje sam dobila dublji uvid u svoju esenciju, kao i šire spoznaje o slojevitosti ljudske prirode. Svoju isključivost sam postepeno pretočila u razumijevanje, sebe i drugih, što mi je uvelike olakšalo svakodnevnu komunikaciju. Zaista preporuka za divno unutarnje putovanje, kao i za izvrsnog predavača koji to veliko znanje može približiti svakom pojedincu na vrlo kreativan način.

- LIDIJA LJUBAS KERŠ



**“** Izuzetno sam zadovoljna ovom edukacijom. Dala mi je dala drukčiji pogled na život, duhovnost, na filozofiju života te na pristupe rješavanju problema. Dobila sam nova znanja i vještine koje se mogu upotrijebiti u osobnom i poslovnom okruženju kao i za osobni rast i razvoj. Ovu edukaciju bih preporučila svima koji žele napredovati i razvijati se u rezilijentnu i samosvjesnu osobu.

- MELITA SCHMITZ



Kroz program sam dobila mnogo više nego što sam očekivala. To je bilo prekrasno putovanje kroz um, tijelo i dušu. Uz objašnjenja i tehnike dobila sam uvid u svoj puni potencijal. Kada krenete na to putovanje, zasigurno postajete bolja verzija sebe. Neprocjenjivo.

- ANITA HERCEG VISIĆ ([inspirativanzivot.com](http://inspirativanzivot.com))



„Neočekivano predivan put, različit od prethodnih tečajeva na kojima sam bila. Pun informacija kvalitetnog sadržaja kroz koji smo prolazili uz različite vrste vježbi, koje nisam susrela na niti jednom tečaju. Jako mi se svidio jednostavan način na koji je Tomislav objašnavao teme koje zahtijevaju dublju pažnju. Dobila sam puno novih alata koje će koristiti u radu sa klijentima.

- SANDRA BERNOBIĆ

„Kroz šest mjeseci edukacije TT Mindfulness programa dobila sam više od očekivanog! Program je odlično osmišljen, prilagođen različitim profilima ljudi kako bi svatko od nas dobio i integrirao znanje na njemu prihvatljiv način. Dinamična i zanimljiva edukacija koja pokriva teoretski dio, praktične primjere, vježbe za svaki dan, nove uvide, spoznaje i još puno korisnih informacija. Tomislav nije samo zaljubljenik u Mindfulness i edukator, on to živi! A to se osjeti u njegovom ponašanju, izboru riječi, energiji! Sretna sam što učim od Tomislava :)

- BOŽICA ANTUNOVIĆ

„Ovo nije običan tečaj već važan dio životnog putovanja. Sa svakim predavanjem dobivala sam odgovore i smjernice koje su mi nekako baš u tom trenutku bile najpotrebnije. Uz inspirativna predavanja, učinkovite vježbe te Tomislavovu opuštenost, otvorenost i nesebičnu želju da pomogne baš svakom pojedincu sve postaje jednostavnije, zabavnije i ljepše.

- IVA KREKOVIĆ

„Sve ono što sam do sada znala o mentalno-emotivno-duševnom sklopu čovjeka na ovom je tečaju nekako sjelo na svoje mjesto i dobilo prijeko potrebnu strukturu. Ne trebam ni spominjati da su Tomislavova predavanja bila vrlo zanimljiva, inspirativna i zabavna.

- IVA MARKULIN

Ovaj Mindfulness program osmišljen je na način vam daje mentalne alate koji će vam pomoći da postanete svjesniji toga što se u vama i oko vas događa. Svjesniji u pogledu kontrole emocija, kontrole fokusa, vlastitog ega, aktivnog slušanja i traženja samog sebe. Isto tako, pronaći ćete načine kako pronaći želje svoje duše i odrediti glavni životni cilj. Program je primjenjiv u svakodnevnim situacijama i preporučam ga svima bez ustručavanja.

- ROMEO MARKOVIĆ-TOMAK

“ TT Mindfulness je dobro osmišljen i slojevito razrađen program koji istovremeno pruža teoretska i prakticna znanja za postizanje Mindfulness pozornosti, s brojnim primjerima iz prakse. Program je idealan za sve koji su željni odgovora što ih sve koči u njihovom duhovnom rastu i ostvarenju želja duše.

- IVANČICA MARKOVIĆ

Sa programom za TT Mindfulness trenera bila sam oduševljena od samog početka. Predavanja su jednostavna za praćenje uz puno primjera, savjeta i vježbi. Tomislav sve pojednostavljuje razumljivim jezikom uz konkretnе savjete i vježbe. Tomislav je uveo mnoge tehnike i životne primjere. Moj posao je jako stresan i izazovan i uz pomoć Mindfulnessa sam naučila biti još više fokusirana, svjesnija trenutka i samih emocija te uz naučene tehnike stres nije više bio dio mog dana kao i prije. A i kad jest, znala sam se lakše nositi s njime.

- DUNJA PALJAR

“ Ovaj program mi je pružio jednu posve novu i širu sliku o sebi i svijetu u kojem živim na jedan vrlo sveobuhvatan, zanimljiv i praktičan način. Iskreno sam zahvalna svom mentoru, Tomislavu Tomiću, na prenesenom znanju i iskustvu. Toplo bih preporučila ovaj program svima koji su zainteresirani za osobni rast i razvoj kao ključni preduvjet uspjeha u svim područjima života :)

- SONJA BARKIĆ

## INFORMATIVNI SASTANAK

Ugovorite besplatni informativni sastanak (telefon ili Zoom video) i saznajte više informacija o programu i njegovim pogodnostima za vaš osobni i/ili profesionalni razvoj.

Za ugovaranje sastanka, kliknite **OVDJE** i ispunite obrazac.

# TOMISLAV TOMIĆ

Autor TT Mindfulness programa

... i strastveni ljubitelj dobrog espressa 😊☕



Life & Mindfulness coach od 2009. Autor je četiri knjige i preko 100 članaka na temu osobnog i duhovnog razvoja.

Uz navedeno, autor je TT Coaching programa (program za razvoj vještina coachinga) koji se redovito održava od 2012. Također je i autor EHSP Coach programa - program posebno namijenjen za empate i visokosenzibilne osobe, kao i coacheve koji se žele specijalizirati za navedenu ciljnu skupinu.

Za više informacija posjetite:



<https://tomislavtomiccoaching.com>

[facebook.com/dobrevibre](https://facebook.com/dobrevibre)

Click [\*\*HERE\*\*](#) for a version of this program in English, or visit:  
<https://tt-mindfulness.com>