

Stres III. – jak Dr. Hawkins doporučuje jednat se stresem – v pondělí 23.11. na on-line meetingu.

V pondělí 23.11.2020 v 18:30, ne dříve!!! máme pro vás připraven on-line meeting na výše uvedené téma.

(Od 18:00 – 18:30 máme s účinkujícím týmem krátkou poradou, v té době nebude umožněn pro vás vstup do on-line místnosti.)

Podrobnosti:

Dlouhodobé téma pro dotazy je: Jak najít štěstí v neštěstí

Budete-li mít na nás otázku, napište ji do chatu, na zapsané otázky budeme postupně na konci mítingu odpovídat.

Vedlejším, krátkodobým tématem je: Jak Dr. Hawkins doporučuje jednat se stresem.

Toto téma budeme rozvíjet, než se shromáždí vaše dotazy.

Je to pokračování minulého tématu, kde jsme si všímali neefektivních způsobů jednání se stresem.

A ty tři neefektivní způsoby na jednání s nějakým pocitem jsou

- 1) pocit si uvolnit svalením pocitu na něco anebo někoho (např. to je urážlivý, jak mne šéf ignoruje jako bych byl „niktoš“),
- 2) druhý neefektivní způsob je pocit si uvolnit vybuchnutím (např. zakoulet očima),
- 3) a třetí neefektivní způsob je pocitu utéct (např. odejít z místnosti a jít např. na Facebook).

Také zrekapitulujeme čtyři věty, o kterých jsme mohli čtyři týdny, postupně rozjímat:

- z 26.ocktopbra – všetok strach je ilúzia a ja to bezpodminečne viem,
- z 02.novembra – všetky myslenky sú kladením odporu k tomu čo je,
- z 09.novembra – stres vzniká nesúlalom môjho vzorca s tým, čo pozorujem. (zdanlivá realita),
- z 16.novembra – hľadá sa situácia. (která je „stresující“)

Když tyto věty dáme do souvislosti. tak máme: že všechny myšlenky jsou kladením odporu, který se vytváří nesouladu mého vzorce jednání s tím, co se pozoruje a tento nesoulad vyvolává iluzorní strach a pocity, které si mi nevejdou „do kože“ a proto hledám uvolnění, v – mimo – mne – takzvaných situacích.

Zveme každého, kdo má:

- zájem o učení Dr. Davida Hawkinse
- chce toto učení lépe pochopit a začlenit do běžného, každodenního života

- má otázky týkající se jeho knih
- nebo jakékoli jiné otázky k případným nejasnostem v souvislosti s osobním rozvojem a učením Dr. Davida Hawkinse
- zájem o zlepšení vztahů, různé otázky týkající se života, osobní problémy a jejich pochopení v širších souvislostech

Odhadovaná délka setkání – 60 – 120 minut, doba závisí na počtu vašich otázek.

On-line meeting

Minulé meetingy – záznamy:

16.11.2020

Stres a neefektivní způsoby na jeho utišení – téma on-line meetingu na hawkins.support

https://youtu.be/GauH7K_EBVU

9.11.2020

Stres a jeho působení – téma on-line meetingu na hawkins.support

https://youtu.be/x9Z1e00_qQs

2.11.2020

Jak najít štěstí v neštěstí – téma on-line meetingu na hawkins.support

<https://youtu.be/W6BXn4f9kc8>