

Női meditáció vezető haladó képzés



2 nap tananyaga és tartalma

Ez a képzési szint azoknak szól, akik már elvégezték az alapképzést, és szeretnék elmélyíteni tudásukat, hogy tudatosabban és biztonságosabban tudjanak meditációt vezetni mások számára. A haladó modul 13 új belső témát dolgoz fel, amelyek gyakran megjelennek a gyakorlók tapasztalataiban – például kontrollvágy, megfelelési kényszer, harag, büntudat, félelem vagy bizalmatlanság.

A képzés célja, hogy a leendő meditációvezetők mélyebb rálátást kapjanak ezekre a belső állapotokra, megértsék azok alapmintázatait, és képesek legyenek olyan vezetett meditációkat tartani, amelyek kísérik a résztvevők belső folyamatait anélkül, hogy pszichológiai vagy terápiás irányba mennének el. A modulban megtanulható technikák az alapképzésre épülnek, és annak kiegészítői – szakmailag megalapozott, biztonságos keretrendszerben.

Témakörei

- **Kontrollhoz való ragaszkodás – alapmintázat és transzformáció**
Belső gyökerek: Bizonytalanságból fakadó túlkontrollálás, a bizalom hiányának mintázata.
- **Megfelelési késztetés – belső hajtóerők és elcsendesítés, meditációs technika**
Belső gyökerek: Külső visszajelzésekre épített önértékelés, feltételes szeretet megtapasztalása korai életszakaszokban.
- **Büntudat – energetikai lenyomatok és oldás, meditációs technika**
Belső gyökerek: Önelutasítás, belső értékrenddel való ütközés, elvárásokkal való azonosulás.
- **Kötődési zavarok, alárendelődési minták – kodependens működés, meditációs technika**
Belső gyökerek: Önazonosság háttérbe szorítása kapcsolatokban, túlzott azonosulás mások érzelmeivel.
- **Alacsony hangulati állapotok – lehangoltság, belső kiüresedés(depresszió-depresszivitás különbségek)**
Belső gyökerek: Energetikai stagnálás, elfojtott életenergia, célirányultság hiánya.
- **Harag és düh – érzelmi mozgatórugók tudatosítása**
Belső gyökerek: Határsértés, elfojtás, tehetetlenségből fakadó impulzusok.
- **Reménytelenség – belső iránytű újbóli hangolása**
Belső gyökerek: Hosszan fennálló belső irányvesztettség, hitvesztés.
- **Tehetlenség – blokkok és áramlás**
Belső gyökerek: Megbénító hiedelmek, kontrollillúziók összeomlása.
- **Csalódottság – elvárásminták felismerése**
Belső gyökerek: Valóság és elvárások közötti feszültség.
- **Bizalmatlanság és bizonytalanság – kapcsolódás belső stabilitással**
Belső gyökerek: Kiszámíthatatlan környezetből fakadó belső törékenység.
- **Félelem – érzelmi és tudati vonatkozásai**
Belső gyökerek: Jövőbe vetített belső képek, múltbéli lenyomatok ismétlődése.
- **Elhagyatottság, magányérzet – mély belső kapcsolódás fejlesztése**
Belső gyökerek: Kapcsolódás hiánya önmagunkkal, másoktól való elválasztottság élménye.
- **Érzelmi biztonság elvesztése – belső menedék megtalálása**
Belső gyökerek: Külső kapaszkodókra épített biztonságérzet.
- **Anyagi biztonság elvesztése – viszony a bőséghez**
Belső gyökerek: Hiányalapú működés, bizalom hiánya az élet áramlásában.
- **Elengedés és megengedés – jelentései, tudati tisztulás**

Összegzés

A képzés elvégzése után mindenki megkapja a tananyagot, ezért bármikor újraolvasható, de a tanfolyam alatt is érdemes jegyzetelni. Készülj füzettel és tollal.

A képzésre való bejutáshoz a küldött jelentkezési lap kitöltése kötelező, ezt követően felnőttképzési szerződést kötünk, amelynek egyik példányát postai úton kell visszaküldeni a megadott címre. Ezek nélkül sajnos nem tudsz részt venni a képzésen.

Minden témakörhöz saját, általam írt tananyagrészt tartozik, kutatásoknál forrás megjelölésével, hogy tiszta és átfogó képet kapj az agyról, az idegrendszeréről, a lélekről és ezek kapcsolatáról.

A képzés végére képes leszel saját meditációkat írni, hanganyagokat készíteni, és a haladó szintű meditációkat vezetni.

A megszerzett tudás beépíthető vagy ráépíthető korábbi segítői végzettséged munkakörébe vagy praxisába és az alapképzésen tanultakba..

Fontos, hogy a két nap elvégzése nem egyszerű, hiszen a tananyag tömör és intenzív, ezért számíts rá, hogy koncentrált figyelmet igényel.



Fábian Adél

Tapasztalati szakértő, Mentálhigiénés konzulens,
Várandósság/szüléskísérő, Bábatanonc,
Egyetemi vendégelőadó, CsV szakmai partner
Felnőttképző

Positive Psychiatry&Mental Health (Certified at University of Sidney)

WellBeing Science (Certified at Yale University)

www.fabianadel.com