

Paulinyi Tamás:

**AZ INTUÍCIÓ ÉS AZ ÖSZTÖNÖS DÖNTÉSHOZATAL TECHNIKÁI
Paraképességeink fejlesztése**

Szombat: 10.00–18.00 h / Elméleti nap: személyes részvétellel

10.00 / Köszöntés / Megérkezés Önmagunkhoz; – Mandalameditáció

- Vezetett relaxációs utazás imaginációs gyakorlatokkal, bemutatkozás

10.20 / Ösztönöktől a racionalitásig, logikától az intuícióig

- Tudatunk kettős, illetve hármas természete / Az ösztönösség, az intuíció és a logika szerepe az emberi megismerésben és a mindennapok döntéseiben

11.00–11.10 / szünet

11.10 / Két lélek egy testben / Bal és jobb félteke, tudatos és tudattalan pszichés funkciók / Jósló és kreatív álmok

- Pszi képességeink és a valóság közvetlen megtapasztalása, a ráérzések fejleszthetősége
- Az intuíció és a kreativitás működése az álmokban, hipnagóg programozások

12.00–12.20 / szünet

12.20 / A paraképességek jellemzői, a megérzések működése és feltételei

- Túl az érzékszerveken; – telepátia és jövőérzékelés / A pszi működésének pszichés mozgatói, lelki és környezeti feltételei
- Utazás a tudat kollektív dimenzióiban; – csoportos (Ganzfeld módszeres) telepátiagyakorlattal

13.30–14.20 / ebédszünet (50')

14.20 / Mit üzen a tested, mit üzen a lelked? / Sorompók és szabad jelzések

- Pszichés „kapuőreink” megismerése, racionális és emocionális gátlásaink feloldása, a helyes döntések módszereinek alkalmazása
- Belső párbeszéd és a hármas tükörtechnikák; – ösztönök, érzelmek, gondolatok

15.20–15.40 / szünet

15.40 / Hit és bizalom a helyes döntésekben; – lelki tartalmaink és a pszi

- Imaginatív relaxációs utazás, gondolati kiüresítés az elengedéshez és elfogadáshoz
- Közös „megérzésem” gyakorlatok, intuitív problémamegoldásokhoz a „pozitív semlegesség” és a „közvetlen, fogalommentes kifejezés” technikáival

16.30–16.50 / szünet

16.50 / Elengedés-elfogadás; – az intuíció alkalmazása „éles helyzetekben”

- Igazodás a pillanathoz; – a taktikamentesség stratégiája és az asszertív kommunikáció szabadsága
- Az együttérzés és az együttgondolkodás útjai

17.20 / Összegzés, útravalók / Emlékezz és tárold a tudást!

- A téma interaktív megvitatása / Válaszadás a kurzus hallgatói kérdéseire zárómeditációval

18.00 / elköszönés

Paulinyi Tamás:

**AZ INTUÍCIÓ ÉS AZ ÖSZTÖNÖS DÖNTÉSHOZATAL TECHNIKÁI
Paraképességeink fejlesztése**

Vasárnap: 11.30–17.00 h / Gyakorlati nap: személyes részvétellel

11.30 / Megérkezés Önmagunkhoz; – Mandalameditáció / Frissítő relaxáció

- Vezetett relaxációs utazás imaginációs energetikai gyakorlatokkal

11.45 / Az elméleti nap interaktív megvitatása / A napi gyakorlatok előkészítése

- Élményfelidézés és megosztás, a napi gyakorlatok részletes bemutatásával

12.30–12.40 / szünet

12.40 / Egyhelyűség és átjárások a tudat dimenzióiban

- Megérkezés a belső középponthoz és a belső mesterhez, imaginatív relaxációval
- Páros és csoportos megérzékes és telepátiagyakorlatok (Zener és Ganzfeld módszerrel)
- Számítógépes clairvoyance és prekogníciós tréning (Zener kártyás-mandalás-világítás)

13.40–14.30 / ebédszünet (50')

14.30 / „Testbeszéd” és „Érzésfigyelés” (közreműködik Nógrádi Csilla szakpszichológus)

- Gyakorlatok a hármas tükörtechnikákkal; – érzések, képek, gondolatok figyelése

15.00 / Ismerkedés belső jelképvilágunkkal / Élménymegosztás értékeléssel I.

- Képi kommunikáció az „ősnyelven” önmagunkkal, a jelek és érzések értelmezése

15.40–16.00 / szünet

16.00 / Élménymegosztás értékeléssel II. / A tanultak összegzése, mindennapos útravalók

- A téma interaktív megvitatása / Válaszadás a kurzus hallgatói kérdéseire, észrevételeire

16.40 / Emlékezz és tárold a tudást! Vezetett imaginatív mandalameditáció

- Utazás és elmélyülés zárómeditációval (relaxáció-belső párbeszéd-tükörtechnika)

17.00 / elköszönés

