

Kursu struktūra un kārtība

Nedēļa	Datums	Nodarbības temats	Sagaidāmais rezultāts
1	08/11	1. Elpošanas pamati priekš emocionālās regulācijas <u>Teorija:</u> Zinātne – par psihisko veselību.	➤ Jūs sajūtīsiet, kā vienkāršas elpošanas metodes maina pašsajūtu un dod enerģiju.
	10/11	2. Ekspres antistress	
2	15/11	3. Emocionālais intelekts ar Dhruvu Mehta <u>Teorija:</u> Septiņi emocionālās labklājības baušļi	➤ Jūs sapratīsiet, kāpēc jums ir emocijas un kāds ir to parādīšanās mehānisms. ➤ Jūs saņemsiet tehniku emocionālā intelekta attīstīšanai.
	17/11	4. Atbrīvošanās no raizēm <u>Teorija:</u> Emocionālo stāvokļu pārvaldīšana	
3	22/11	5. Prāta nomierināšana <u>Teorija:</u> Apzinātības trenēšanas mehānismi	➤ Jūs sapratīsiet prāta darbības saistību ar emocijām un to, kā prāta skaidrība tiek panākta, izmantojot apziņas stāvokli un emocionālu līdzsvaru. ➤ Jūs izjutīsiet, cik lielā mērā Jūsu ķermenis ir saistīts ar prāta darbību, un kā ķermenis spēj līdzsvarot prātu.
	24/11*	6. Toksīnu izvadīšana no ķermeņa un prāta	
4	29/11	7. Nervu sistēmas stiprināšana <u>Teorija:</u> Nervu sistēmas kontroles panelis	➤ Jūs uzzināsiet, cik svarīgi ir apzināti kontrolēt nervu sistēmas darbu un apgūsiet tehnikas tā stiprināšanai.
	01/12*	8. Vingrinājumu komplekss virsnieru dziedzeriem	
5	06/12*	9. Mugurkaula enerģija <u>Teorija:</u> Vagusa nerva funkcijas	➤ Jūs uzlabosiet cerebrospinālā šķidruma apriti, kas ir saistīta ar atmiņas funkcijām; uzlabosiet mugurkaula elastību, un jutīsities pāris gadus jaunāka/jaunāks. ➤ Jūs uzzināsiet par sava ķermeņa galvenā nerva darbu, cik svarīgi ir atbalstīt tā darbību, regulāri atpūsties. Kurša četru sesiju laikā Jūs veiksiet vingrinājumu kopumus dažādām ķermeņa daļām un orgāniem, kurus šis nervs ietekmē.
	08/12	10. Prakse vagusa nerva galvas un kakla daļām	
6	13/12	11. Prakse vagusa nerva kakla un krūškurvja daļām	
	15/12*	12. Prakse vagusa nerva krūškurvja un vēdera daļām	
7	20/12	13. Mīlošās laipnības prakse (metta meditācija) <u>Teorija:</u> Dusmu emociju regulēšana	➤ Jūs sapratīsiet, kāpēc ir svarīgi apzināti regulēt tādu emociju, kā dusmas, un apgūsiet meditācijas tehniku, kura ir atzīta par vienu no visefektīvākajām dusmu neitralizēšanai un mīlestības pret sevi attīstīšanai.
	22/12	14. Mīlošās laipnības prakse (metta meditācija)	
8	27/12	15. Mīlestība pret sevi – prakse <u>Teorija:</u> Mīlestība pret sevi	➤ Jūs uzzināsiet, kas patiesībā ir mīlestība pret sevi, un apgūsiet tehnikas to attīstīšanai. ➤ Jūs izjutīsiet, cik lielā mērā iekšējā klusuma stāvoklis ir saistīts ar laimes stāvokli.
	29/12	16. Iekšējā klusuma stāvokļa attīstība (iespējams viespasniedzējs)	

* Šai aktivitātei nepieciešams paklājs un mīksts paliktnis, uz kura ērti sēdēt.

Nodarbības tēmu un prakses secība var tikt nedaudz mainīta atkarībā no grupas vajadzībām