

MINDFULNESS ȘI VITALITATE

Serviciul de consiliere individuală este dedicat celor care își doresc să se deschidă către o nouă etapă a dezvoltării și să restabilească un ritm rezilient al vieții, cu prezență și vitalitate, flux în muncă și implicare într-un parcurs integrat, cu sens și atenție la propriile nevoi, valori, și resurse.

1. NEVOI

Sprrijin în a conștientiza nevoile: mentale (atenție, conștientizare, prezență), de corp (detensionare, relaxare, vitalitate), emoționale (procesare, reglare, calm, conectare, compasiune, blândețe).

2. OBIECTIVE ȘI COMPETENȚE

Setarea obiectivelor și a competențelor pe care vrem să le cultivăm și exersăm pentru a răspunde cu reziliență oricărei situații (ex: prezența, toleranța la disconfort, competențele somatice, integrarea emoții - corp - minte - comportament).

3. PRACTICI

Explorarea practicilor potrivite în funcție de preferințele și personalitatea ta, pentru a debloca și reactiva mecanismele interioare minte-corp-emoții. Acces la pachet de înregistrări audio ghidate de practici care pot fi exersate acasă.

- **MINTE** • mindfulness, atenție, dezvăluire a calităților naturale de siguranță și relaxare, RAIN.
- **CORP** • somatice, de mișcare (automasaj, detensionare, revitalizare).
- **EMOȚII** • exprimare creativă, procesare.

Practicile fac parte dintr-o metodă simplă, dar avansată, cu ghidaj concret, care produc efecte imediate și pe termen lung: procesare și reglare emoțională, mai puțină reactivitate, capacitate crescută de a lua decizii conștiente, reglarea sănătoasă a stresului: descărcarea tensiunii și a încordării acumulate în corp, reziliență.

4. PROVOCĂRI

Sprrijin în a identifica și depăși dificultățile de pe parcurs: disconfort, blocaje, renunțare, etc.

***Alina Lupeș** este trainer și consilier Mind Education în programele de mindfulness și transformarea stresului în vitalitate. Este certificată în meditație mindfulness de către The Power of Awareness Training Institute (The Greater Good Science Center, Univ. of California), și a studiat dansul contemporan la Academia de Dans și Performance (CNDB). A urmat programul Aspen Young Leaders 2019. Mai multe despre Alina, [aici](#).*

