Sveiki,

**Kviečiame  į svajonių terapijos žygį** ( pakartotinai, nes ne visi praeitą kartą pateko)

 TEMA: Aktyvuosime gebėjimą nevaržomai svajoti, išlaisvinsime kūrybines jėgas

 VIETA: Kaunas (Aukštieji Šančiai )prie  Panemunės šilo pėsčiųjų tilto

KAINA:  15 eurų

Registracija būtina: [sviesoskampelis@gmail.com](mailto:sviesoskampelis@gmail.com), 860081221 Jolanta, 861158183 Indrė

DATA:  2015-06-29

LAIKAS: 17.30 registracija, išžygiuojame 18.00

 MOKYMOSI BŪDAS: tai mokymasis visais kūnais. Žygis  2,5 val. tyloje padeda išgirsti užspaustas svajones, atveria kūrybines galias.  Bus keletas sustojimų. Turėti užrašų knygelę ir rašiklį, vandens atsigerti. Patogi žygiui avalynė, rūbai.

Anotacija

Viskas, ką žmogus sukūrė, atrado, išrado, pirmiausia gimė svajonėse – žmogaus mintyse. Psichoterapeutas Danas Jonesas, tyrinėjęs įvairių įžymybių polinkį fantazuoti (Ludwigo van Beethoveno, Leonardo da Vincio, Alberto Einsteino, Walto Disney‘aus), atrado bendrą savybę – gebėjimą nevaržomai svajoti. Taigi daugybės menininkų, rašytojų, verslininkų ir kitų profesijų atstovų idėjos ir sumanymai gimsta būtent svajonėse. Rašytojas Victoras Hugo yra sakęs: „Svajoti, vadinasi, kurti.“ Tie, kurie geba pasinerti į fantazijų pasaulį, visiškai užsimiršti, į realybę grįžta su didesniu įžvalgų kraičiu. Pasąmonėje gimstantys iškalbingi ir įdomūs vaizdiniai – kūrybiško mąstymo rezultatas.

Svajonės – lyg kompasas, kuris nurodo, kuriuo keliu eiti. Tiek dvasinės, tiek materialios svajonės, pavyzdžiui, būti geresne mokytoja ar tapti įmonės direktore, atskleidžia pasąmonėje paslėptus troškimus. Fantazijas pirmiausia turite paversti gyvenimo tikslu. Užsirašę svajones ant popieriaus ir išskyrę svajonę, kuri bus ryškiausiai šviečianti žvaigždė. Žinoma, kiekviena svajonė yra troškimų, fantazijų ir patirties mišinys, kiekviena savaip svarbi. Tegu mažesnės svajonės būna laipteliai, kurie priartins prie didžiosios išsipildymo. Manoma, kad svajodamas žmogus mokosi spręsti problemas. Mūsų smegenys – lyg kompiuterio atmintis: nors informacija pasimeta tarp daugelio kitų dokumentų, kadaise įrašytas failas egzistuoja, o gera programa jį nesunkiai randa. Taigi pasąmonėje klaidžiojančios mintys gali rasti informaciją, kurios sąmonė paprastai nemato. Britų Kolumbijos universiteto mokslininkai įrodė, kad, nugrimzdus į fantazijų pasaulį, smegenys aktyviai dirba – apdoroja anksčiau surinktą informaciją. Nustatyta, kad svajojant suaktyvėja smegenų sritis, atsakinga už problemų sprendimą.Svajonės suteikia energijos, įkvepia įgyvendinti naujus siekius. „Galimybė įgyvendinti svajonę – štai kas gyvenimą daro įdomų“, – rašė Paulo Coelho.

Svajojimas padeda suvokti, ką dar galėtumėte nuveikti ar padaryti šiame gyvenime. Daugelis mūsų patiriame monotoniją:  kiekvieną dieną  einame į mokyklą ir iš jos. Svajonės padeda pabėgti nuo pilkos kasdienybės ir nuobodžių laiko fragmentų. Buvę ar niekada nepatirti vaizdiniai suteikia optimizmo, entuziazmo, aistros.Deja, visada sutinkame žmonių, kurie stengiasi sužlugdyti svajones „nuleisdami  ant žemės“. Tikriausiai sutiksite, kad vaikystė – laimingiausias gyvenimo tarpsnis, kai gyvename svajonių ir pasakų pasaulyje. Vaikystėje svajojote tapti garsia aktore, o gal pilotuoti lėktuvą ar valdyti ledų fabriką? Deja, mes mokomi mąstyti analitiškai, logiškai, ieškoti argumentų, viską apskaičiuoti. Kuo vyresni esame, tuo mažiau svajojame.Senovės indų išmintis byloja, kad aukščiausias gyvenimo lygmuo turi sietis su prasmės atradimu ir tikslo įgyvendinimu. Žinojimas, kad visais įmanomais būdais stengiatės pasiekti šį tikslą, gyvenimui suteikia pilnatvės. Kiekvienas mokytojas, tėvas turi kalnus darbų, nuolat skuba, nori visur suspėti ir viską padaryti. Todėl dažnai jaučia nervinę įtampą, patiria stresą. Tikriausiai ne vieną kartą norėjo pabėgti kuo toliau, jei ne fiziškai, tai bent paskęsti vaizduotės jūroje. Net kai labai stengiatės susikoncentruoti į nemalonią ar įgrisusią užduotį, vis pagaunate save skrajojančią padebesiais... Paprastai svajotojai patiria mažiau streso leisdami pailsėti smegenims nuo informacijos gausos.

 Svajojimas – lyg meditacija, kuri padeda sumažinti įtampą, atsipalaiduoti ir pailsėti. Dauguma žmonių mano, kad svajojimas – laiko švaistymas, kad svajonės sugadina žmogų, neva jis nebesugeba kritiškai mąstyti, gyvena kitame pasaulyje. Svajojantys žmonės paprastai trykšta teigiamomis emocijomis, optimizmu ir energija. Svajonė tampa žmogaus įkvėpimo šaltiniu, kuris paskatina imtis realių veiksmų siekiant svajonės. Svajojantis būti garsiu specialistu, mokosi efektyviau, nes žino, ko jam reikia.Visa tai, ką mes galvojame, kuo tikime, apie ką svajojame, be jokios abejonės, veikia mūsų organizmą. Psichoterapeutai pripažįsta, kad mintys – natūralus organizmo gynybinis mechanizmas – padeda sveikti. Norint atsikratyti prastos savijautos ar ligos, pirmiausia reikia mąstyti apie save, kaip apie sveiką žmogų. Vizualizacijos metodikos taikymas praktikoje parodė, kad pozityvus psichologinis nusiteikimas ir vaizduotė neigiamas emocines programas pasąmonėje padeda keisti pozityviomis – suvokimu, kad galime būti sveiki, energingi, jaunatviški. Taip galite paspartinti gijimo procesą ar tiesiog sustiprinti organizmo imunitetą.

Kai tvirtinama, kad mintys materializuojasi, nederėtų ieškoti metafizinių paaiškinimų – į mintis reaguoja mūsų kūnas ir protas. Pasak anglų psichoterapeuto Johno Collinso, „Teigiamų lūkesčių energija kur kas naudingesnė už neigiamą nenaudingo jaudulio užtaisą.“

Jūsų laukia svajonių terapija:)

LTF Moderatorės

Jolanta ir Indrė