



Přehled aktivit celého on-line kurzu Cesta Mandaly

Už nikdy nezapomenete, kde jste přestali a co ještě chcete v kurzu udělat!

1. Lekce

- Víím, jaké barvy jsou v mém okolí a co znamenají
- Mám vymalovanou Davidovu hvězdu
- Vyzkoušel/a jsem "modré kouzlo"
- Vymaloval/a jsem a roztočil/a Newtonův kotouč
- Mám ke každé barvě pozvánky se svými pocity, asociacemi, vzpomínkami (slovníček významů barev)
- Vyzkoušel/a jsem si, jak se cítím, když si obleču různé barvy
- Udělal/a jsem kvintenkolor test

2. Lekce

- Nakreslil/a jsem chuť, vůni, zvuk...
- Nakreslil/a jsem své vnímání pomeranče všemi smysly
- Zachytil/a jsem nějaké slovo pouze tvarem
- Nakreslil/a jsem pocitovou čmáranici

3. Lekce

- Vymaloval/a jsem svou mandalu a udělala jsem si k ní na zadní stranu poznámky
- Stáhl/a jsem si e-book o mandalách a přečetl/a jsem si ho

4. Lekce

- Odložil/a jsem své starosti stranou
- Nakreslil/a jsem mandalu nebo rychlý obrázek - jak se bez svých starostí cítím
- Prošel/a jsem si techniku focusing a zachytil/a jsem pocit do mandaly s holčičkou
- Poslechl/a jsem si pohádku o malé ptačí holčičce

5. Lekce

- Mám svůj emoční slovníček
- Udělal/a jsem barevný test „jak pracuji s emocemi“
- Poslechl/a jsem si modlitbu o lásce

6. Lekce

- Prošel/a jsem si spolu s focusingem svou obtížnou situaci
- Relaxoval/a jsem a poté tvořila mandalu
- Relaxoval/a jsem s hotovou mandalou
- Provedl/a jsem Metta meditaci

7. Lekce

- Nakreslil/a jsem si svůj ostrov vztahů
- Mám své hvězdné nebe
- Seznámil/a jsem se s teorií pěti jazyků lásky
- Provedl/a jsem analýzu svých vybraných vztahů - dávání a přijímání v nich



8. Lekce

- Seznámil/a jsem se se slovanskými bohy a bohyněmi
- Přečetl/a jsem si článek o slovanských bozích v terapii
- Přečetl/a jsem si článek o slovanských bohyních v terapii
- Setkal/a jsem se s bohyní (bohem)
- Provedla jsem alespoň jeden měsíc sledování a záznam do měsíčních hodin

9. Lekce

- Mám mandalu shrnující celý kurz
- Prohlédl/a jsem si všechny své mandaly a odpověděl/a si na otázky
- Víím, které typy mandal se mezi těmi mými vyskytují
- Udělal/a jsem závěrečný test