

Индивидуальные консультации в методе майндфулнес с Ирой Петерс

Индивидуальные консультации - это возможность решить вашу задачу, поработать с вашим конкретным запросом. Работа похожа на коучинг или на психологическое консультирование, но мы немного меньше говорим и намного больше делаем практических упражнений (упражнения - это медитации и различные неформальные практики, которые легко встраиваются в обычную жизнь.)

О запросах

Какие задачи можно решать методами майндфулнес?

1. Хочу больше радоваться жизни, получать больше удовольствия, больше наполняться приятными моментами, не пропуская их мимо.
2. Хочу меньше страдать (меньше тратить сил и энергии) в неприятные и тяжелые моменты.
3. Хочу лучше понимать себя, свои цели и ценности.
4. Хочу изменить неработающие (вредящие, реактивные) паттерны поведения на более функциональные и соответствующие моим ценностям.
5. Хочу культивировать доброжелательность и доброжелательные действия по отношению к себе и другим.

Например, если я много тревожусь, я могу научиться успокаиваться, обретать устойчивость, укореняться. Могу учиться быть со своей тревогой в таком контакте, который меня не разрушает, и в то же время дает мне ценную информацию обо мне и о причинах тревоги.

Еще примеры задач/запросов:

- * плохо сплю;
- * слишком много всего чувствую, «выносит»;
- * ничего не чувствую или чувствую слабо («заморозка»);
- * не понимаю, что со мной происходит, что я чувствую, чего хочу;

* критиковать себя и ругать умею отлично, а относиться к себе по доброму не получается.

Порядок работы

Как именно могут происходить наши с вами индивидуальные консультации?

1. Вы пишете мне сообщение (контакты внизу страницы).
2. Мы выбираем удобное время для первой встречи (онлайн, в зуме), на которой обсудим ваш запрос, разберёмся, сможем ли мы его решить с помощью инструментов практик осознанности, и если да, то сформируем план дальнейших встреч, и подберем несколько упражнений для вашей самостоятельной работы.
3. Мы встречаемся раз в неделю, в течение 6 недель. На каждой встрече мы немного разговариваем, проясняя и уточняя запрос, и я предлагаю вам очередную технику, которую вы с моим подробным сопровождением делаете.
4. Между встречами я буду предлагать вам домашние задания: различные практики, которые вы сможете выполнять самостоятельно либо с помощью моего аудио или текстового описания.
5. В любой момент вы можете писать мне и задавать вопросы, если что-то непонятно, не получается или не нравится.
6. После сета из 6 встреч можно договориться о продлении встреч, если вы решите, что вам все еще нужна моя поддержка.
7. Если вы оплатили пакет занятий, но через пару занятий поняли, что вам что-то не подходит, и вы хотите завершить раньше, то стоимость неиспользованных занятий вы получите обратно.

Стоимость одного занятия (длительностью 60 минут) - 40€.

Стоимость пакета из 6 занятий 210€ (стоимость одного занятия 35€).

Подробнее обо мне можно почитать здесь:

<http://irinapeters.com/>

Для записи напишите мне личное сообщение в Телеграм:

<https://t.me/iirinapeters>

Еще немножко теории...

В практиках осознанности мы работаем с непосредственными переживаниями и навыками ума. Мы учимся развивать необходимые навыки, культивировать желаемые качества и регулировать своё телесно-эмоциональное состояние.

Практики осознанности или майндфулнес - это система тренировки навыков (или состояний) ума.

Какие бывают навыки?

- навыки саморегуляции, такие как расслабленность, мягкость, устойчивость, собранность, включенность;
- навыки внимательности, такие как сосредоточенность, фокусировка, ясность, уравновешенность;
- навыки доброжелательности и сердечности, такие как открытость, любопытство, забота, любовь, сострадание.