

# NAPOJENÍ NA SEBE

[pomocí 3sync / Instrukce k videu s Ivanou Horákovou](#)



Toto zpřítomnění, které je součástí meditační praxe Thomase Huebla, pravidelně používáme na výcviku Mediace pro život. Jelikož si ho účastníci zpětně pochvalují a chtějí ho mít k dispozici, nabízíme jej i partnerům a rodičům.

Napojení na sebe pomocí sync3 Vás provede:

- orientací v prostoru
- spojením s tělesnými vjemy (uzemnění)
- spojením s pocity
- spojením s myslí
- a naladěním na celek

Do všech zmíněných oblastí během meditace vnášíme pozornost a vědomí prostornosti. Je to jakobychom navštívili svou vnitřní krajinu na různých úrovních, které také korespondují s různými částmi mozku - neokortexem (mysl a zpracovávání informací), limbickým mozkiem (emoce) a mozkovým kmenem (tělesné vjemy).

Zpřítomnění 3sync můžeme používat oběma směry - od mysli k tělu nebo od těla k mysli. Cvičení podporuje přítomnost v celistvosti, vědomou komunikaci a proces učení.

[Odkaz na video: https://vimeo.com/896959432?share=copy](https://vimeo.com/896959432?share=copy)



POMÁHÁME LIDEM ZVLÁDAT KONFLIKTY  
NENÁSILNOU CESTOU

[www.4usi.cz](http://www.4usi.cz)



Ivana Horáková je autorizovanou lektorkou nenásilné komunikace, mediátorkou a praktikantkou metody Somatic Experiencing®. Již 5 let v ČR vede výcvik Mediace pro život - dovednosti nenásilné komunikace v praxi. Nabízí podporu a konzultace párům i jednotlivcům, pracuje online a facilituje skupiny zaměřené na podporu odolnosti a porozumění sobě i druhým. V reakci na situaci ve světě v r. 2023 vytvořila podcast Peace Talks: Jak budovat odolnost v časech konfliktu, sérii rozhovorů s odborníky z oblasti zvládnání konfliktů, komunikace, mediace a body terapie. Odkaz na podcast: <https://www.youtube.com/playlist?list=PLNo2BUP4rUce55T5eQocNsBXlj3bQIT6>

Více o její práci se dozvíte na [ivanahorakova.com](http://ivanahorakova.com).  
Více o výcviku Mediace pro život se dozvíte na [mediaceprozivot.cz](http://mediaceprozivot.cz).

# MEDIACE PRO ŽIVOT

**Nenásilná komunikace a mediace s prvky  
práce s regulací nervového systému**

**11. ledna - 9. června 2024 Valašské Meziříčí**  
[www.mediaceprozivot.cz](http://www.mediaceprozivot.cz)

