



Grupa SPOUGULIS, tēma – Pašapziņa

Date: 20 maijs, 2024 | **Author:** Kristīne Om Shanti

Man patīk rakstīt un dalīties. Ik rītu uzrakstu pāris rakstus PETREON un kādu rakstu Facebook.

Kāpēc rakstu mazāk Facebook? Jo, pirmkārt, informatīvais lauks šodien ir pārsātināts.

Otrkārt, – jebkurš raksts vienmēr būs vairāk informatīvs un visaptverošs, tas nekad nebūs konkrēts, jo to lasa dažādas cilvēku apziņas. Lai katru tēmu iztirzātu, būtu jāraksta daudz papildinošu tekstu ar garāku izskaidrojumu un sākot no pašiem pamatiem.

Man patiešām patīk dalīties ar to, ko esmu izpratusi, līdz kam pati esmu nonākusi, kas ir licis aizdomāties, kas ir palīdzējis izkļūt no smagām situācijām, negatīvās domāšanas un ļāvis atgūt pašvērtīguma, kodola sajūtu. Taču nav iespējams daudzas lietas aprakstīt vārdiem. Vieglāk būtu izstāstīt un rakstīt konkrētākai šaurai cilvēku grupai esot ciešākā, personīgā kontaktā savā starpā. Tas ir, – rakstīt, sarunāties, mijiedarboties mazākas grupas ietvaros ar konkrētāku tēmas ievirzi.

Tamdēļ es izlēmu uztaisīt eksperimentu. Proti, – izveidot ik nedēļu slēgto grupu (5-15 sievietēm), kurā dalīties ar informāciju par vienu konkrētu tēmu, piemēram, – pašapziņa, iekšējais kodols, kauns, vaina, kā atgūt iekšēju mieru, kā izkļūt no sevis kritizēšanas lomatām, kā nostāties savā dzimtā un partnerībā savā lomā u.c. aktuālas un dzīvīgas svarīgas tēmas. Uz jautājumiem atbildēšu video formātā un arī rakstiski.

Sarunu grupas, kurā dziļāk izzināt sev svarīgas lietas.

Protams, grupa būs tā, kas noteiks tēmas dziļumu un kopējo darba dinamiku. Katra grupa nesatiksies nejauši.

Grupa sauksies – SPOUGULIS. Taču katrai grupas nedēļai būs sava tēma, par kuru došu materiālus video, audio, rakstiski un Google Meet tikšanās laikā.

Papildus tiks doti uzdevumi padziļinātai sevis izpētei. Dalībniecēm būs iespēja slēgtā grupā dalīties ar savām pārdomām, sajūtām, uzdot konkrētus jautājumus, kas noteiks enerģētisko virzienu konkrētai tēmai.

Grupas spēks ir nenovērtējams atbalsts ceļā, kurā nācās satikties ar savām nepieņemtam un slēptām vai sāpīgām daļām, lai atgrieztu sev spēku un ticību, lai iekšēji sastiprinātos.

Ja vēlies izbaudīt nedēļas ceļojumu slēgtā grupā, kurā tiks ievietots informācija, saņemt apziņas transformējošus uzdevumus, iespēju uzdot savus jautājumus, iedvesmoties no citām dalībniecēm, dziļāk izprast kādu tēmu un labāk saprast pašai sevi – laipni lūgta!

Ja vēlies sev ērtā laikā lasīt, klausīties, uzzināt un dalīties, raksti man un tiksi pie papildus informācijas par grupas noteikumiem. Grupa būs maksas.

Source: <https://omshanti.life/grupa-spougulis-pasapzina/>

Es neesmu terapeits un arī neapsolu transformēt nevienu. Šī dzīve ir katra paša rokās. Taču man ir ļoti daudz ko dot, ar ko padalīties un es no visas sirds došu to labāko, kas šobrīd ir manī.

Pirmā grupa – PAŠAPZIŅA

Pirmā grupa būs atvērta no 22.maija līdz 28.maijam.

Informācija par tēmu:

PAŠAPZIŅA grupā būs pieejama norādītās nedēļas ietvaros.

Nedēļas ietvaros tiks veidota viena Google Meet tikšanās – 27. maijā.

Tikšanās laikā tie, kas vēlēties varēs dalīties ar savām pārdomām, uzdot jautājumus un dalīties ar atklāsmēm veicot uzdevumus.

Uz iesūtītiem jautājumiem atbildēšu video formātā un rakstiski, kā arī Google Meet tikšanās laikā. Esiet aktīvi uzdot jautājumus iesūtot tos privāti vai grupā.

To, cik dziļi nirsim katrā tēmā noteikt pati grupa caur jautājumu dziļumu un aktīvu iesaisti.

Priecāšos, ja padalīsies ar tēmām, kura tieši Tev ir aktuāla un vēlies par to vairāk uzzināt vai izprast dziļāk.

Es lūdzu ievērot cieņpilnu saskarsmi grupā, būt atvērtiem, laipniem un atbalstošiem. Kādam ir ērti būt aktīvam, citam ir vajadzīga iespēja būt klātesošam klusējot un dot sev laiku, lai atvērtos.

Par naidpilniem, aizskarošiem, citu cilvēku aizskarošiem vai citādi negatīviem komentāriem dalībnieki no grupas tiks izslēgti.

Ja kāds no dalībniekiem atrakstīs, ka viņam nav noderīgs vai nav vērtīgs darbs, kuru veicu ne vēlāk kā pusē nedēļas, nauda tiks atgriezta pilnā apmērā un dalībnieks tiks atslēgts no grupas.

Grupas nedēļas dalības maksa ir 20 eiro. Pēc pārskatījuma veikšanas notiek automātiska pievienošanās grupai.

Reģistrācija, veicot apmaksu (max 15 dalībnieki) – [VEIKT APMAKSU](#) (pēc veiktās apmaksas platformā parādīsies links uz grupu)

Jautājumu gadījumā rakstiet uz kristine@omshanti.life

Ar cieņu,
Kristīne Om Shanti