

# Být sám sebou

## Uvolňující trénink – cesta zpátky k sobě

Asi už vám někdy někdo řekl něco na způsob: „Buď sám sebou!“ nebo „Buď spontánní!“

A možná i vás v duchu zamrazilo, když jste si třeba jen pro sebe řekli: „Ale kdo to je?“  
„Kdo to je ten já, co má být sám sebou?!“  
„Chci být sám sebou, ale kam se to vlastně podělo a jak to mám poznat, že zrovna tohle jsem opravdu já?“

V průběhu života, už od prvních dnů nasáváme do sebe obraz našeho okolí, názory našich rodičů, příkazy učitelů či nároky společnosti. To všechno postupně překrývá naši podstatu, někdy více, někdy méně.

Cílem tohoto tréninku je projít si postupně svoje bloky, nabalené zátěže, přejaté myšlenkové vzorce apod. a dostat se ke své podstatě. Abychom našli tu opravdovou ženu či muže, kterými přece už stejně dávno jsme a byli s radostí a láskou sami sebou a ne tím, koho někdo vychoval nebo směřoval.

V okamžiku, kdy se staneme tím, kdo opravdu jsme, získáme svou sílu. Už nemusíme plýtvat energií na to, abychom byli tím, kým bychom měli být nebo kým nás někdo chtěl mít. Jsme to prostě my sami. Stejně dokonalí jako v okamžiku, kdy jsme se narodili, protože každé dítě přichází na svět hotové, dokonalé. Není potřeba se už o nic snažit, protože už to je... cítíme svou vlastní podstatu a v souladu s ní žijeme. Pak můžeme být opravdově šťastní.

## 4 víkendy

V průběhu jednoho roku postupně projdeme důležité okamžiky lidského života (narození, dětství, dospívání, dospělost, partnerství, rodičovství, stáří a smrt). Pochopení našich zážitků z těchto období nám pak dá energii pro náš současný život.

Každý víkend začínáme v pátek v 19 hodin a končíme v neděli v 16 hodin. V sobotu bude delší přestávka na oběd a procházku nebo jinou relaxaci.

## termíny:

Podzim / 9.–11. 10. 2009

Jaro / 26.–28. 3. 2010

Zima / 15.–17. 1. 2010

Léto / 4.–6. 6. 2010

## Lektor: Ing. Vojtěch Lust M.I.M.

Pracuje jako poradce osobního rozvoje, lektor, školitel a kouč. Oblastí osobního rozvoje se zabývá již téměř 15 let. Je lektorem ze seznamu Českého institutu systemických konstelací. Více o něm najdete na [www.lust.cz](http://www.lust.cz).

## Cena: 1800 Kč za jeden víkendový seminář

(nezahrnuje ubytování a stravu)

Slevy pro páry a důchodce: 200 Kč na osobu



## Informace a přihlášky

Dotazy a přihlášky směřujte na Barboru Zumotovou telefonicky na 603 402 727 nebo e-mailem na [zumotovab@gmail.com](mailto:zumotovab@gmail.com).

Přihláška nabývá platnosti po zaplacení zálohy 1000 Kč na účet č. 227808362/0300, jako variabilní symbol uveďte své telefonní číslo a do poznámky jméno. Záloha je nevratná a bude použita na úhradu posledního červnového semináře. Můžete však za sebe poslat jinou osobu a ta může Vaši zálohu použít.



# Kde: Myškův Mlýn v Luhách

penzion blízko Příbrami, 68 km jižně od Prahy

## O penzionu

Penzion Myškův mlýn se nachází v malebné krajině středního Povltaví na okraji vesničky Luhy v okrese Příbram. Hlavní budova pochází z dob vlády Karla IV., kdy byla obrannou tvrzí chránící místní obchodní stezku. V 17. století byl přestavěn na vodní mlýn.

## Ubytování a stravování

Dvou, tří a čtyřlůžkové pokoje s vlastním sociálním zařízením.

Cena ubytování: 460 Kč/noc

Plná penze: 280 Kč/den

Bude hrazeno až na místě.

Je možné zajistit vegetariánskou stravu.

Více na:

<http://cz.myskuv-mlyn.cz/o-penzionu-sluzby/>

