



# ПЪТУВАНЕ КЪМ СЕБЕ СИ

Пътуването към себе си е една от основните идеи, залегнали в семинара „Към същността“ на фондация „Същност“.

Чувствали ли сте някога, че някъде дълбоко във вас има още много неща, които бихте могли да постигнете в живота си, но нещо ви спира? Този петдневен семинар използва най-силното практическо средство - това на преживяването, за да ви помогне да разкриете подсъзнателните модели, които ви пречат да постигате целите си. Защото само когато ги забележим и осъзнаем, ние сме в позицията да ги променим. Чрез кратки лекции и упражнения по двойки, групова работа, ролеви игри и творчески визуализации, тренингът се обръща към физическото, емоционално, умствено и духовно ниво на човешката личност.

Семинарът „Към същността“ дава възможност на участниците да влязат в преживявания, близки до реалния живот, в които от подсъзнанието се извикват реакции, подобни на тези от действителността. Обучението с много любов и съчувствие изследва и разплита несъзнателно складираната информация и неразрешените въпроси, чиито корени откриваме в биологичното си семейство и в предишните поколения. Този процес създава нови преживявания, които да заместят някои от предишните негативни такива, за да се даде възможност на всеки човек да добие нова осъзнатост. Семинарите „Същност“ помагат на участниците да осъзнаят кои са и къде се намират в настоящия момент, като ги отвеждат на едно пътешествие към приемането на миналото без съпротива.

В България тренингът идва чрез фондация „Същност“, чиято основна дейност е да популяризира образователни и терапевтични програми за личностно и професионално развитие и самопознание. Целта е един по-добър свят с повече осъзнати, усмихнати и щастливи хора. Наричат го проект „Щастлива България“, защото вярват, че пътят към едно усмихнато и щастливо общество минава през всеки един

от нас. Водещият д-р Менис Юсри е основателят и фасилитатор на семинарите „Същност“. За последните 20 години води семинари в различни държави. Завършва психология и има докторска степен от Лондонския университет по семейна терапия.



## Участниците за семинара:

- Бях впечатлена от този семинар, който дава възможност на хората да надникнат както в собствената си естествена и неподправена природа, така и да се докоснат до уникалността на другите. •
- След първия семинар набрах невероятна енергия и лека-полека нещата, които винаги съм искала да направя в личен и професионален план, започнаха да се случват. Изхвърлих по пътя много баласт от клишета, ограничения и вярвания, които съм имала за себе си. Вече все по-малко се оправдавам за действията си и отстоявам желанията си. •
- Семинарът „Към същността“ е нещо наистина много специално, всъщност уникално преживяване, а Менис е безкрайно талантлив човек, който успява да усети и разкрие корените на проблема и да помогне за неговото разрешаване. • ✂

Вие също можете да усетите магията на пътешествието и да подарите това изживяване на себе си. По случай своята пет годишнина, фондация „Същност“ организира юбилеен семинар „Към същността“ през месец юни. В пет поредни дни ще се отправим заедно към най-прекрасното приключение, това към опознаване на самите себе си. През дните от 10-и до 14 юни ще преживеem

много положителни емоции, ще помогнем на себе си и на хората около нас да направим стъпките, които искаме, за да постигнем нещата, които желаем в живота си.

За информация посетете [www.sledva.com](http://www.sledva.com) където ще откриете и всички забавни събития на открито, които сме подготвили, за да „загреем“ преди семинара. Ще се радваме да ви видим и там!

Тел. +359 2 843 93 36, email: [info@essencebulgaria.org](mailto:info@essencebulgaria.org);  
[www.essencebulgaria.org](http://www.essencebulgaria.org), [www.sledva.com](http://www.sledva.com)

May 2009