



### *Wojciech Eichelberger w październiku w Bielsku-Białej*

Wybitny psycholog i terapeuta Wojciech Eichelberger, będzie gościem Akademii Kobiety Szczęśliwej w październiku.

Zapraszamy na dwa spotkania:

#### *Wykład „Mindfulness –zaczynij żyć uważnie TU i TERAZ”*

w Klubie Klimat w Bielsku-Białej, ul. Mostowa 5, 6 października (piątek), start o godzinie 17.00.

#### *Warsztat: „Mindfulness – trening uważności”*

6 października (sobota), godz. 9-14, Klub Klimat - Nowy, Bielsko-Biała, ul. Mostowa 5.

#### *Bilety w cenie:*

- wykład 65 zł/osobę ( przy zakupie od 4 biletów 50 zł/osobę)
- warsztat 350 zł/osobę (przy zakupie 4 biletów 320 zł/osobę)

**UWAGA:** Można zakupić bilet łączony na cztery wykłady w ramach Akademii Kobiety Szczęśliwej ( spotkania z Ewą Woydyłło, Wojciechem Eichelbergerem, Katarzyną Miller i Zbigniewem Lwem-Starowiczem) - **BILET AKADEMII** za cenę promocyjną 199 zł. Osoby, które wezmą udział we wszystkich wykładach otrzymają specjalny dyplom Akademii Kobiety Szczęśliwej.

Wpłaty na konto:

**68 1140 2004 0000 3802 7616 4731**

**z dopiskiem: Wojciech Eichelberger / lub Bilet Akademii**

## Informacja telefoniczna:

**Beata Znamiorska 661 081 888**

**Ewa Tyszkiewicz 501 748 752**

**Ewa Płachciok 506 581 077**

[beata@kobietaszczesliwa.pl](mailto:beata@kobietaszczesliwa.pl)

## *Wojciech Eichelberger: Czym jest mindfulness?*

**Jaką rolę w naszym życiu odgrywa uważność? Czy można się jej nauczyć, gdy zatraciliśmy umiejętność skupienia się na chwili obecnej? Co kryje się pod pojęciem mindfulness?**

Gubisz przedmioty, zapominasz o terminach, masz poczucie życia w chaosie i ciągłym zabieganiu? Wydaje Ci się, że to w sumie drobiazgi? To jednak prawdopodobnie symptomy świadczące o **problemie z zachowaniem uważności**.

Jeśli się temu bliżej przyjrzyysz zapewne dostrzeżesz ich znacznie więcej. Chociażby ciągle rozpamiętywanie przeszłych wydarzeń, zamartwianie się tym, co może przenieść przyszłość – czarnowidztwo, nieumiejętność doceniania tego, co masz, bo zawsze jest coś jeszcze na horyzoncie do czego "trzeba" dążyć, stresowanie się błahostkami, płytkie i trudne do utrzymania relacje z innymi ludźmi, nieumiejętność cieszenia się życiem „tu i teraz”, itp.

Trudność w zachowaniu uważności ma wiele osób. **Często nieświadomie i niechcący gubimy uważność w pędzie życia**. Warto jednak zabiegać o jej utrzymanie/odzyskanie. Nawet jeśli niewiele z niej już zostało **Wojciech Eichelberger** radzi, jak ją w sobie odbudować i pielęgnować.

- Umysł zaangażowany to umysł pełen tego, co aktualnie jest jego udziałem, czyli obecny i świadomy tego, co tu i teraz się mu przydarza. Gdy budujemy kompetencję mindfulness zmienia się nam życie. Prostymi technikami możemy uzyskać pełne poczucie kontaktu ze swoim życiem i satysfakcję z tego, że żyjemy. Nie trzeba udawać się w odosobnienie, choć może to być pomocne, ale można to ćwiczyć przy każdej innej okazji, przy każdej czynności. Jeśli odpoczywamy, to tylko odpoczywamy, jeśli pracujemy to tylko pracujemy, jeśli idzimy to tylko idziemy, jeśli z kimś rozmawiamy, to tylko rozmawiamy itd. Nie rozpraszamy się.

Możemy robić coś w pełnej uwadze zamiast w rozporoszeniu i chaosie. Jeśli nauczymy się być bardziej obecni w naszym własnym życiu, wszystko będzie miało lepszą jakość. Wiele osób, które pracują w stresie, pod dużą presją i wykonują ważne zadania – jak sportowcy, nauczyciele, żołnierze, wszyscy którzy żyją na dużych prędkościach, odczuwają zbawienne skutki takiego treningu. Trening uważności jest ważny dla każdego, kto chce podnieść jakość swojego życia i wykonania tego, co robi. - mówi psycholog o modnym obecnie treningu mindfulness.

**Wojciech Eichelberger**

Wybitny psycholog, psychoterapeuta, trener, coach. Twórca idei i programu Instytutu Psychoimmunologii IPSI, którego misją jest humanizowanie biznesu. Autor wielu bestselerowych książek z pogranicza psychologii, duchowości i antropologii. Znany z felietonów i wywiadów prasowych, radiowych. Prowadził trzy telewizyjne programy w TVP: „Jesteś tutaj”, „Okna” i „Nocny Stróż”. Na okładkach swoich książek umieszcza hasło: Daj sobie spokój, które rozwija: „Nie licz na to, że inni dadzą ci spokój. Tylko ty sam możesz go sobie dać”.

Rocznik urodzenia: 1944. W 1968 ukończył studia na Wydziale Psychologii Uniwersytetu Warszawskiego.

Po studiach przez trzy lata pracował w placówkach leczenia psychiatrycznego, m.in. w eksperymentalnym Oddziale Leczenia Odwykowego. W 1970 podjął kilkuletnie studia doktoranckie w Instytucie Psychologii Uniwersytetu Warszawskiego, zakończone absolutorium. W latach 1972-1973 uczestniczył w przygotowaniach do programu środowiskowej terapii schizofrenii „Synapsis”, a w roku 1973 współtworzył nowatorski Oddział Terapii i Rozwoju Osobowości OTIRO. Współzałożyciel Fundacji Masculinum. Stypendysta Instytutu Psychoterapii Gestalt w Los Angeles i Zen Center of Rochester.

#### **Autor książek**

- *Elementarz Wojciecha Eichelbergera dla kobiety i mężczyzny*
- *Kobieta bez winy i wstydu*
- *O co pytają dzieci? O miłości i wychowaniu*
- *Pomóż sobie, daj światu odetchnąć*
- *Supervizja*
- *Zdradzony przez ojca*
- *Życie w micie, czyli jak nie trafić do raju na niby i odnaleźć harmonię ze światem*
- *Quest Twoja droga do sukcesu/współautor*
- *Co z tym światem*
- *Mężczyzna też człowiek*
- *Męskie półświata (współautor)*
- *Zatrzymaj się*
- *Ciałko*
- *Jak wychować szczęśliwe dzieci.*

- *Sny, które budzą.*



*ZAPRASZAMY  
EWA TYSZKIEWICZ i BEATA ZNAMIROWSKA-SOCZAWA*