

ОБУЧЕНИЯ ЗА ПСИХО-ЕМОЦИОНАЛНА НЕЗАВИСИМОСТ

ОТЧЕТ
НА ДЕЙНОСТТА
2024г.



www.dokovi.bg

ОТЧЕТ ГРУПИ "ОСЪЗНАВАНЕ"

В настоящия документ са обобщени постиженията на програмите за психоемоционална независимост, предназначени за тези, които стремят към положителна трансформация и осъзнато личностно израстване.



СТРУКТУРА НА УЧАСТИЕТО

- Първа група "Осъзнаване":
20 души присъствали на обучението
- Втора група "Осъзнаване":
12 души присъствали на обучението



ОСНОВНИ ТЕМИ И РАЗГЛЕЖДАНИ ВЪПРОСИ:

Развитие на интелигентността:

- Разлики между рационална, емоционална и духовна интелигентност.
- Личният път и как можем да дадем стойност към обществото.

Глобални промени:

- Човечеството в преход: анализ на посоките за развитие.
- Значение на парите и постигане на финансова независимост.
- Разпад на глобализацията, край на ерата на егоизма и трансформацията на човечеството.
- Ролята на изкуствения интелект в бъдещето.

Взаимоотношения и любов:

- Как да изберем подходящ партньор: стратегии за разпознаване на съвместимост.
- Разлики между любов и влюбване.
- Процесите, които изменят любовта с времето.



ЛИЧНОСТНО РАЗВИТИЕ И ВЪТРЕШНА ТРАНСФОРМАЦИЯ:

Управление на мислите и емоциите:

- Техники за контрол на мислите, чувствата и емоциите.
- Как да разпознаем личните си слабости и да ги трансформираме в сила.

Превенция и справяне с кризи:

- Как да се съхраним по време на криза и да бъдем полезни на околните.
- Модулиране на събития: въздействие върху потенциални желани събития.
- Разбиране и управление на агресията – видове и подходи за овладяване.

Духовни и философски въпроси:

- Разлики между Ум, Душа, Его, Дух и Искра.
- Ролята на Вселената в нашето битие.
- Разглеждане на болката и страданието от духовна гледна точка.
- Какво е прощката и как се практикува.

Техники за релаксация и баланс:


- Медитация и методи за изграждане на позитивни навици.
- Енергийна психология и въздействие върху тялото на точково ниво (директно въздействие на биохимията на тялото ни)
- Техники за релаксиране и преодоляване на стреса.

Справяне с негативни състояния:

- Преодоляване на гняв: причини, превенция и техники.
- Работа с вина, срам и социални стереотипи.
- Осъзнаване на автосаботажа: механизми, структура и самолечение.

Допълнителни техники за личностно и емоционално развитие:

- Работа с автоматични мисли и убеждения: Идентифициране и преработка на негативни мисловни модели, които влияят върху поведението и емоциите ни.
- Подобряване на концентрацията: Методи за фокусиране на вниманието и справяне с натрапчиви мисли (ОКР).
- Справяне със страха: Техники за разбиране и преодоляване на страхове, както и освобождаване от негативни мисловни и емоционални модели.
- Самостоятелна работа с травмите от миналото: Практики, които помагат да се справим с емоционалните наранявания от миналото ни, без да е необходима помощ от психолог или учител.
- Освобождаване на задържана енергия в тялото: Методи за разтоварване на натрупаната енергия от потиснати емоции, за да се предотврати развитието на физически и психически заболявания.
- Управление на тялото на хормонално ниво: Практики за естествено стимулиране на хормоните на щастието (ендорфини и серотонин).



ОБРАТНА ВРЪЗКА ОТ УЧАСТНИЦИТЕ В (ПЕН) ГРУПА “ОСЪЗНАВАНЕ” ОТ 27.10.2024Г - 15.12.2024Г

Казвам се Д. П. от гр. Варна , на 52г.,магистър по “Биохимия и Микробиология” и участваща в проекта на Фондация” Докова и Доков за бъдеще” по психоемоционална независимост (ПЕН) от 27.10.2025г -15.12.2024г, което се провежда с психолог Любомир Недев.

За пръв път имам възможност да участвам в такъв проект и то напълно безплатно, благодарение на фондацията, за което изказвам своята благодарност, защото срещите и дискусиите там по темите, подбрани от психолога, създадоха у нас участниците предпоставки за личностно развитие и самоусъвършенстване, които биха ни помогнали в кризисни ситуации за в бъдеще.

За Любо мога да кажа, че е изключителен професионалист с много добра теоретична подготовка, познания и в биологията, геополитиката и финансите, страхотен човек с индивидуален подход към всеки поставен от нас казус.

С тренингите ни научи на важни поведенчески насоки за овладяване на емоциите в кризисни ситуации.

СЪРДЕЧНО БЛАГОДАРЯ НА ЛЮБОМИР НЕДЕВ И ФОНДАЦИЯ ” ДОКОВА И ДОКОВ ЗА БЪДЕЩЕ” още веднъж!

Желая здраве физическо и психоемоционално, весели Рождественски празници и до ...нови срещи в следващите Ви проекти !

Искам да кажа едно голямо **БЛАГОДАРЯ** на Фондация Докови и в частност на Любомир за прекрасната инициатива - респект!



Изказвам искрена благодарност на Любомир Недев, отличен психолог и лектор, провел курса по психотерапия, на който присъствах.

Изказвам благодарности и на Фондация "Докова и Доков за бъдеще", която организира и даде възможност за безплатно за нас провеждане на обучението. За мен е удоволствие, че бях част от това обучение. За мен то беше изключително интересно и полезно. Помогна ми да се обърна към своята същност, да разбера как да лекувам емоционални травми от миналото.

Даде ми адекватни решения за справяне със стреса и за подобряване на концентрацията. Разбрах, че чрез силата на нашите мисли можем да управляваме емоциите си.

Благодарение на курса осъзнах, че трябва да приемаме себе си въпреки недостатъците, които носим, и че именно те са двигателят да вървим напред и да се самоусъвършенстваме.

Горещо препоръчвам това обучение и на други хора, които искат да получат знания за емоционалния ни свят.

Искам да изразя най-дълбоката си благодарност към Любомир Недев за работата с групата "Системата на Независимостта", за подкрепата и разбирането.

През този период, в който преминавах през различни трудности, той беше източник на сила, вдъхновение и надежда.

Виждам колко е важно да имаме място, където да бъдем чути, без осъждане, и да споделяме нашите чувства, мисли и преживявания. Благодарение на него научих не само нови подходи и техники за справяне с трудностите, но и открих ценен вътрешен ресурс за справяне с трудностите. Нестандартния му подход на работа е много обогатяващ и вдъхновяващ.

Сърдечно Благодаря! Благодаря и на Фондация "Докова и Доков за бъдеще" за предоставената възможност това да се случва.



Благодаря на Фондация Доков и Докови и Любомир Недев за възможността да участвам в провежданите курсове. Тук аз научих техники за дихателни практики, как лесно да се справим със стреса в ежедневието, как да медитирам, справяне с нашите страхове и емоции.

Благодаря на Любомир Недев за добре поднесените лекции. С всеки един въпрос от мен аз получих подробно разяснение на достъпен език и в детайли, приложими в ежедневието ни. Благодаря за милото отношение и разбиране. Продължавайте все така. Много по-сигурна и спокойно се чувствам благодарение на вас.

С огромна благодарност: М. П.



**ВОДЕЩ И КООРДИНАТОР:
ЛЮБОМИР НЕДЕВ, ПСИХОЛОГ**



За контакти

lyubomir@dokovi.bg

foundation@dokovi.bg