AKADEMIA NEUROŚWIADOMOŚCI by Justyna Zygmo

HARMONOGRAM ZJAZDÓW AKADEMII NEUROŚWIADOMOŚCI
edycja pierwsza 1.0/2027

Liczba miesięcy nauki i praktyki:	Liczba godzin:	Liczba zjazdów:
6	100	6 w tym: 5x online 1x stacjonarnie

Ogólna tematyka warsztatów w ramach Akademii Neuroświadomości	Harmonogram zajęć
SPOTKANIE ORGANIZACYJNE	**19 GRUDZIEŃ 2026** godz. 9:00 – 13:00
NEUROŚWIADOMOŚĆ A DOBROSTAN – ONLINE OSTATNI ETAP ROZWOJU ERIKA ERIKSONA - GEROTRANSCENDENCJA – stan mądrości, głębokiego spokoju, transcendencji i akceptacji przemijania, który wykracza poza ziemskie troski. Czym jest? Jak do niego dotrzeć? Co mówi o tym psychologia, a co neuronauka? Jakie metody, narzędzia prowadzą do tego stanu? Kolejne warsztaty zbudowane są tak, aby poznać i doświadczyć narzędzi, które pozwolą Ci budować w sobie i pielęgnować głęboką mądrość, świadomość, a tym samym spokój wewnętrzny, niezależnie od trudów życia.	**9-10 STYCZEŃ 2027** godz. 9:00 – 16:00
MÓZG W PRAKTYKACH MINDFULNESS I W ROZWOJU DUCHOWYM - ONLINE NEUROMEDYTACJE I NEUROREZONANS - pierwsze ważne narzędzia w budowaniu w sobie zintegrowania i gerotranscendencji. Omówienie i doświadczanie zgodnie z badaniami Neuromeditation Institute świadomego oddychania, neuromedytacji, a także multiwymiarowych metod i praktyk rozwoju duchowego.	**13-14 LUTY 2027** godz. 9:00 – 16:00
PSYCHOLOGIA TRANSPERSONALNA Psychologia transpersonalna czym jest i jak może pomóc w pogłębianiu mądrości wewnętrznej i budowaniu świątyni spokoju i samoświadomości? Omówienie i doświadczanie uzdrawiającego i heurystycznego potencjału różnych stanów świadomości. Głęboka praca z sensem, praca z narzędziem NEUROREZONANS	**20-21 MARZEC 2027** godz. 9:00 – 16:00

ŚWIADOME KREOWANIE SIEBIE I ŻYCIA Kolejne ważne narzędzia i ważne praktyki w drodze po gerotranscendencję i pełną integrację wsobną: NEUROKOMPAS autorskie narzędzie pracy z wizją, sensem i intencją, FALE AKTYWNOŚCI MÓZGU - praca z energią mózgu, TRANSERFING- medytacje wizualizacyjne, praca z intencją, kreowaniem życia.	**17-18 KWIECIEŃ 2027** godz. 9:00 – 16:00
PRAKTYKA SPÓJNEGO I ŚWIADOMEGO ŻYCIA Metody, sposoby i narzędzia do wprowadzania uważności, obecności i świadomego życia w codzienność. Nauka życia w prawdzie ze sobą i z tym, co otrzymałam/łem po AOP i AND. Jak się w tej drodze utrzymać, jak reagować na stare schematy, jak tworzyć sobie wzmacniające ten rozwój środowisko? WYZWANIE - 4 tygodniowe PRAKTYKI ŚWIADOMEGO ŻYCIA na co dzień.	**15-16 MAJ 2027** godz. 9:00 – 16:00
NEUROINTEGRALNOŚĆ – SPÓJNE I ŚWIADOME ŻYCIE NEUROINTEGRALNOŚĆ (Gerotranscendencja) = ciało+mózg+serce+dusza. Zjazd podsumowuje, ugruntowuje zdobytą wiedzę i półroczne doświadczenie, a także przygotowuje do praktykowania jej na co dzień, aby w najtrudniejszych momentach zachować nieziemski spokój – metaspokój i pielęgnować stan mądrości wewnętrznej (neurointegracji) i głębokiego zaufania.	**10-13 CZERWIEC 2027** czw. od 17:00 - zakwaterowanie 18:00 – wspólna kolacja pt 9:00 -21:00 😊 sb 9:00 -21:00 nd 9:00 – 14:00 od 15 wyjazd
SESJE ROZWOJOWE W MIKROGRUPACH W TRAKCIE AKADEMII	zg z wpisami do udostępnionego kalendarza
SESJE POMIARU I INTERPRETACJI WYNIKÓW TESTÓW PRZED I PO AND	zg z wpisami do udostępnionego kalendarza
SESJA FINALIZUJĄCA – CO DALEJ? Możliwości dalszego rozwoju po AND – ścieżka zawodowa i ścieżka prywatna	**20 CZERWIEC 2027** godz. 9:00 – 13:00

UWAGA

Podczas procesu rozwojowego w AND zaleca się utrzymywanie w trzeźwości i powstrzymanie się od spożywania alkoholu i innych substancji psychoaktywnych, a także środków w jakikolwiek sposób mogących zaburzyć świadomą pracę wsobną i doświadczanie emocjonalne, również w celach rekreacyjnych między zjazdami. Chodzi o to, by w pełni dać sobie przestrzeń do uważnego obserwowania tego, co czujesz, jak reaguje Twoje ciało i o to, co zauważasz w swoim sposobie myślenia podczas praktyk w Akademii. Świadome życie to życie w czystym doświadczaniu chwili, bez żadnych wspomagaczy. Świadomemu w pełni człowiekowi, który ma świątynie spokoju wewnątrz żadne dodatkowe środki uwalniające napięcia emocjonalne nie są potrzebne.

Zaufaj mi i neuronauce 😊. Przekonaj się.