apes
Lucrado

Значењето на Арс Луцида

Арс Луцида можеше да биде наречена со безброј други имиња, но идејата беше името да биде различно и невообичаено, како и луѓето, методите и сè останато поврзано со неа. А како што I have a thing со латинскиот јазик, кој by the way не го познавам, мислев дека во основата на многуте светски јазици ќе најдам соодветен назив за кој ќе обедини сè што ми се моташе по главата. Како со едно кратко и импресивно име да наречам една **бескрајна, магична и животно важна тема** како што е **човекот** во неговиот најголем **сјај.**

Сè во овој наш живот се однесува на **уметноста** со која **светлината бесконечно креира и дискреира**, низ разни начини на брусење и полирање на овој човечки дијамант. Таа нè поттикнува да се стремиме кон **еволуција, чистота** и толку многу спомнуваното просветлување (или со свои зборови **преважното самоспознавање**).
Тој инстинкт е длабоко всаден во нашето битие, така што ние свесно и несвесно, сакале или не, се движиме во тој правец, најчесто без основно разбирање за механизмите на тој процес.

Механизмот вели дека ни е потребен **јасен ум** кој ја спознава и ја разбира **вистината за себеси.** Тоа може да се случи само и само ако поседуваме и негуваме **чисто срце,** зашто **сè се случува преку него.** Чистото срце и јасниот ум се отворена врата за **интуицијата** или моментите на проблесоци (momenta lucida) кои ни го покажуваат патот.

Многу поедноставено, умот не може да е јасен ако срцето не е чисто. Звучи едноставно, но е многу комплексно, на моменти мистериозно патување. И често, најдобро е да не патувате сами.
Патувањето го нареков Арс Луцида – уметност или моќ на јасното разбирање на играта на светлината, внатре, во нас.

Верувам дека вие ќе ја откриете сопствената Арс Луцида и ќе уживате во неа.

За повеќе информации прочитајте на **www.arslucida.mk**

Ај мавни ја утринската шолја урина иии...
се чекираме на утринска шолја медитација. Јога - кучките ја одбираат првата, а ти си за втората. Јога - кучката го одбра Бали, а ти пошто си луциден/-на се одлучи за Скопје, за Арс Луцида. Мениво брат е дугачко: Зен, Динамичната, Енергетската, Сега и тука – медитацијата може да биде разнолика. Знам со стил си, ќе се чекираш на таа која ќе те шерне до најдлабоките профили на твоето битие.
Добро де, сам ти ќе ја осетиш
само твојата вистина.

Ars Lucida
Life of Passion

МЕДИТАЦИЈАТА Е ВСУШНОСТ ПРОЦЕС НА ОТКРИВАЊЕ НА САМИТЕ СЕБЕСИ.

Медитација

На прашањето „Кој си ти?“ сите одговараме со некаков опис или со атрибути за самите себе, а кои целосно зависат од надворешните околности. Сите овие нешта се идентитети или улоги кои сами ги создаваме и ги живееме во текот на животот: мајка, татко, инженер, менаџер, живее во Шведска, изгледа вака или онака, и така натаму. Меѓутоа, постои еден дел од нас кој останува непроменет и недопрен од надворешниот свет и го претставува јадрото на нашето постоење.

Медитацијата е начин да се спознае тој дел – нашиот вистински идентитет.

Кога медитираме доаѓаме во контакт со нашето вистинско јас т.е. со нашиот вистински идентитет.

Преку редовно медитирање полека почнуваме да го откриваме ова „јас“ во сите свои различни облици, и почнуваме да се гледаме себеси како нешто одделно од нашето тело и нашиот ум.

Самоостварувањето преку медитација драматично ја менува нашата перцепција на светот околу нас. Тоа што сме во центарот на нашето „јас“ ни носи спокој, мир и необјаснива радост. Освен тоа, нашата перспектива се менува на подобро и чувствуваме исклучителна среќа, безрезервна љубов и сочувствување со сè што постои. Состојбата на самоостварување е сосема независна и безусловно се буди одвнатре. Медитацијата, ако се прави редовно, може да направи чуда.

Постојат различни видови на медитација:

- ☺ Медитација на срцата близнаци
- ☺ Медитација на синиот бисер
- ☺ Сега и тука медитација
- ☺ Випасана
- ☺ Медитацијата на Гаутама Буда
- ☺ Мантра - медитација
- ☺ Динамична медитација
- ☺ Зен - медитација
- ☺ Трансцедентална медитација итн.

За повеќе информации прочитајте на
https://arslucida.mk/meditation/

Шо праиш бе? Шо има?
Егзистираш ја (или) не?!
Тивките или гласните прашања што ти ги поставува некој друг или сам на себе. Сакаш да го оживееш книжевниот Мерсо во Македонија? Ај не се заебавај!!!
Сонцето наместо да те мавне у очи може да те осветли до последна клетка и да прогледаш, конечно, сега.
Да сфатиш дека и тоа како и ти, овде, сега,
имаш смисла и сè има смисла.
Ти си слободен човек со можност за слободен избор. СфаЧаш, резонираш? Сè во тебе има своја резонанца. Ти, само ти, ако сакаш можеш да ја балансираш енергијата во
твоите најсуптилни ќелии.

Ars Lucida
Life of Passion

ВО УНИВЕРЗУМОТ СѢ Е ИЗГРАДЕНО ОД ЕНЕРГИЈА.

Балансирање и хармонизирање

Човечкото тело е енергетски систем. Конечно, денес тоа со сигурност можеме да го потврдиме бидејќи древните и модерните науки се сложуваат дека сè што постои вибрира со некаква фреквенција. Фреквенцијата всушност ја претставува брзината на движење на одредени честички наречени електрони и протони кои се наоѓаат во атомите и во молекулите од кои се состои секоја супстанца или материја. Секој објект, животно, растение, човек, а и воздухот околу нас има своја вибрација. Вибрациите и поларитетите на овие честички формираат енергетско поле кое го обвиткува човечкото тело, зрачи некаква енергија и е нераскинливо поврзано со физичкото тело и со неговите функции. Секој орган, ткиво или ќелија кај живите битија има своја единствена фреквенција. Мерењата на нивната енергија покажуваат константна вибрација или резонанца. Научните истражувања покажуваат дека нарушувањето или дисбалансот на овие фреквенции предизвикува состојби, болести, инфекции, оштетувања.

Најмало нарушување на енергијата во телото и во неговата енергетска обвивка го нарушува здравјето на целокупниот човечки систем и на околните системи. Ако нарушувањето во енергијата се избалансира или хармонизира, целата енергија, насекаде, ќе се врати во нејзиниот природен тек и вибрација. Силна хармонизирана енергија може да направи баланс во било кој систем кој има енергетско нарушување. Според тоа, ако на човечкиот систем влијаеме со енергија која не е во природна резонанца со него, истата ќе предизвика болест и обратно, силна хармонизирана енергија ќе предизвика балансирање или условно „лекување“ на заболен или дисбалансиран систем.

За повеќе информации прочитајте на
https://arslucida.mk/balancing-and-harmonizing/

Ars Lucida
Life of Passion

Доста беше себезал'жување и себезаложување.
Далеку си од дрвено чоече со долго носе! Хаха, ма да понекад и си! И биди како китот што го исфрли малото детуле од големата уста, ти издиши го, па и искашлај ги сите Пинокиеви незгодии од твојот живот и пречкртај сè што не чини у твоето Букварче, па напиши у книжулето поубави лекции и искуства.

Холотројско дишење

Пред илјадници години многу духовни трагачи, мистици и јогини го осознале вродениот спиритуален квалитет на дишењето. Ако престанеме да дишеме само за неколку минути ќе умреме. Нашата животна сила е содржана во здивот кој го вдишуваме. Јогините со векови ја користеле моќта на дишењето за да ја трансформираат нивната свесност, и навистина, при употребата на овие техники на дишење, се случува алхемиска реакција. Променети состојби на свеста и длабоки исцелувања биле можни само со употребата на дишењето.

Свесното дишење е едноставна, нежна, но истовремено и моќна техника на дишење. Тоа ги носи на површината на нашата свесност не само нашите несвесни верувања и емоции, туку и врските со нашите тела, самите себе си, нашата интима и врските со светот. Кога ние свесно дишеме, создаваме можности, внатре во нас да ги решиме, интегрираме и излечиме претходно нерешените проблеми. Овој процес ослободува енергија, носејќи ни поголема живост и радост, а со тоа и ни овозможува да продолжиме напред кон исполнување на нашиот потенцијал како човечки битија.

Свесното дишење најчесто се прави во лежечка положба, при што вие учите да го поврзете вашето дишење, така што не би имало паузи помеѓу секое вдишување и издишување. Полека ќе бидете водени да го најдете вашиот сопствен ритам, којшто најверојатно би бил побрз и подлабок отколку што сте навикнати. Целиот процес трае околу 75 минути, при што на крајот има фаза на интеграција од 15 мин, со којашто се завршува сесијата. Во целост, една сесија од свесно поврзано дишење трае околу два до три часа.

Преку овој метод вие акумулирате животна сила (прана, чи, ки), којашто почнува да се движи слободно низ вашето тело (најчесто доживувана како скокот или бранови на енергија). Ова ги опушта натрупаните блокади во четири слојниот енергетски систем во вашето тело (физичко, емотивно, ментално и духовно), при што работи на сите четири нивоа истовремено.

За повеќе информации прочитајте на
https://arslucida.mk/conscious-breathing/

Не ти треба одделно трон,
ниту пак мета – финтата е два у едно – метатрон.
И ако си или не си љубител на фреквенциите на Star Trek, благодарение на фреквенците кои ќе ти ги чачне Метатронот ќе се вљубиш во сè што претходно ти било далечно, недостижно, необично (да не речам ненормално). Не е научна фантастика едно апаратче да детектира што твое излетало од својата фреквенција и ќе ти каже како пак да го стаиш у ред, ја со збор ја со метла.
Метатронот не е алтернативна реалност,
туку моја, твоја реалност...

Ars Lucida
Life of Passion

Метатрон

Метатрон е систем на анализа, дијагностика и терапија кој ја одредува моменталната состојба на ткивата и на органите во телото. Овозможува превенција на здравјето или третирање на болести преку балансирање на фреквенциите на ќелиите или со подготовка на разни препарати.

Што сè можете да откриете со проверка на вашата здравствена состојба со користење на Метатрон:

- ☺ На што сте алергични или чувствителни?
- ☺ Која храна е добра за вас?
- ☺ Во каква состојба се вашите телесни системи, органи, ткива, ќелии и ДНК поединечно или целото ваше тело?
- ☺ Статусот на вашиот имунитет.
- ☺ Како на вашиот систем влијаат бактерии, паразити, габички или вируси?
- ☺ Дали имате недостаток од некакви хранливи состојки?
- ☺ Дали земате правилни суплементи?
- ☺ Дали имате некакво воспаление во телото?
- ☺ Зошто енергијата ви е толку ниска?
- ☺ Зошто имате тешкотија да ја одржите тежината?
- ☺ Зошто сте изморени?
- ☺ Како вашиот начин на живот влијае на вашето здравје?
- ☺ Кои се вашите генетски/кармички предиспозиции?
- ☺ Дали имате тешки метали во телото?
- ☺ Дали ви требаат антиоксиданси?
- ☺ Дали вашите органи оптимално функционираат?

Бенефити од употребата на Метатрон НЛС во дијагностика и терапија

- ☺ Безбеден
- ☺ Брз
- ☺ Ефективен
- ☺ Прецизен
- ☺ Природен
- ☺ Безболен
- ☺ Неинвазивен
- ☺ Значително намалени трошоци

Искуството со Метатрон може да ви го промени животот и природно да ве доведе до состојба на совршено здравје и среќен, безгрижен живот.

За повеќе информации прочитајте на
https://arslucida.mk/bio-resonant-diagnostics-therapy/

Градинарот цвеќето го расте,
ти нервозна не знаеш што цвет да пиеш :).
Не биди тапа, биди Црвенкапа со каква сакаш капа и одбери ги најбољите комбинации за твојот духовен стајлинг во моментов. По бербата на твоите цветичи, бербат напраи со токсичните емоции и ситуации. И сега пред волкот да те лапне, по една тура бачов еликсир на твој рачун нека џапне бабата, волкот, ловџијата... и така тура по тура,
ќе исчезне сета бура :)

Ars Lucida
Life of Passion

ВО ПРИРОДАТА СЕ НАОЃА ЛЕК ЗА СЕКОЈ ПРОБЛЕМ СО КОЈ СЕ СООЧУВАМЕ.

Бачови цветови

Овој едноставен, но многу моќен систем на лечење, со кој многу успешно се враќа благосостојбата и здравјето, бил развиен од страна на д-р Едвард Бач (Edward Bach) во триесеттите години од минатиот век. Д-р Бач сметал дека во природата се наоѓа лек за секој проблем со кој се соочуваме. Затоа, тој го развил системот од 38 цветни есенции соодветни за лекување различни видови емоции, кои воедно придонесуваат за подобрување на психичката и на телесната состојба на поединецот.

Суштината е дека преку следење и преку анализа на состојбата на умот и на емоциите, како и на погледот на светот на поединецот, гледани како симптоми кои се појавуваат на површината, може да се одреди кои цветни есенции треба да се земаат и со тоа нежно да му се даде поддршка на поединецот низ процесот на закрепнување. Многу е важно да се нагласи дека закрепнувањето или исцелувањето не значи само отсуство на болест.

38-те бачови цветни есенции на различни диви билки и дрвја. Бидејќи се подготвуваат на посебен начин, тие претставуваат вибрациски есенции и функционираат на многу суптилно ниво. При третманот не постои генерализација – секоја личност се третира како посебен, единствен случај, без оглед на тоа дали постои вообичаен симптом или болест.

38-те есенции се поделени во 7 поголеми групи.

Секоја група е поврзана со конкретна емоција, па еве ги:

- ☺ за несигурност
- ☺ за недоволен интерес за **сегашните околности**
- ☺ за осаменост
- ☺ за пречувствителност на влијанија и идеи
- ☺ за малодушност и за очај
- ☺ за прекумерна грижа за добросостојбата на другите

За повеќе информации прочитајте на
https://arslucida.mk/bach-flower-remedies/

РЕИКИ СЕ БАЗИРА НА ИДЕЈАТА (КАКО СИТЕ ЕНЕРГЕТСКИ И ДУХОВНИ ТЕХНИКИ НА ИСЦЕЛУВАЊЕ) **ДЕКА ВО ВСЕЛЕНАТА ПОСТОИ ИЗОБИЛСТВО ОД ДУХОВНА ЕНЕРГИЈА.**

Реики

Реики е прецизен древен тибетски систем за исцелување, ускладување и урамнотежување на енергијата, кој се користи за намалување на стресот, за релаксација и за здравје. Тој е нежен, едноставен, природен и безбеден метод на духовно исцелување и самоусовршување кој може секој да го користи. Реики бил повторно откриен при крајот на XIX век од страна на Јапонецот Микао Усуи (Mikao Usui), а подоцна проширен низ светот од страна на Хавајо Таката (Hawayo Takata).

Зборот реики е составен од два јапонски збора – „реи“ што значи „божја мудрост или виша сила“ и „ки“ што значи „универзална животна енергија“. Така, реики всушност претставува „духовно управувана универзална животна енергија“. Реики поседува сопствена мудрост, не може да се манипулира и тече насекаде каде што постои некаква нерамнотежа. Во вселената постои „животна сила“ која одредува дали сме живи или не, а го одредува и степенот на нашата благосостојба. Таа „животна сила“ постојано тече низ нашето физичко и енергетско тело. Сите ние имаме вродена дарба за исцелување – нашето тело знае да се излечи само, а тоа се прави со **„положување на рацете“**. Во повеќето случаи при реики - пракса воопшто **нема допирање.** Тој што дава **Реики ја исцелува комплетната личност – телото, емоциите, умот, духот и кармата, создавајќи многу корисни ефекти како што се релаксација, чувство на внатрешен мир, безбедност и благосостојба.** Тоа го доведува телото во хармонија така што го ослободува од телесните и од емотивните блокади.

Реики не е религија и не е догма. Духовноста на реики ја буди одговорноста да се живее и да се делува во хармонија со другите луѓе.

За повеќе информации прочитајте на
https://arslucida.mk/reiki-courses/

Во ова и не толку магично време,
и тоа како ни треба цела банда Хари Потеровци за да ги потчинат злите мисли, емоции и ситуации. Иии, да, не треба да си магионичар, да одиш у школо како Хогвортс. Твоите магични вештини за себеопраање и за раст во оваа реалност се тука, во тебе (вродени). И не мора да се дружиш со Рон и со Хермиона, појќе од доволна ти е
магаичната прана и уште помагичната
и помоќната Елена.

Ars Lucida
Life of Passion

СВЕТ НА СУПТИЛНИ ЕНЕРГИИ.

Pranic Healing

Pranic Healing не е наменет да ја замени класичната медицина, туку да ја надополнува. Ако симптомите продолжат да се јавуваат или болеста е сериозна, веднаш консултирајте лекар или **лиценциран прана практикант.**

– Мастер Чоа Кок Суи

Pranic Healing е базиран на целосната структура на човечкото тело. Физичкото тело на човекот се состои од два дела: видливо физичко тело и невидливо енергетско тело наречено биоплазматично тело. Видливото физичко тело е дел од човечкото тело кој го гледаме, го допираме и на кој сме навикнати. Биоплазматичното тело е невидливо блескаво енергетско тело кое навлегува во физичкото тело и се простира и надвор од него.

Pranic Healing е древна уметност и наука на зацелување, која користи прана или “ки” (животна енергија) со цел сеопфатна регенерација на физичкото тело. Прана е санскритски збор со значење “животна сила”, невидлива биоенергија или витална енергија која го одржува телото во живот. Pranic Healing било широко распространето и применувано во древните цивилизации на Кина, Египет и Индија.

Што може да се постигне со Pranic Healing?

- ☺ Да се намали температурата за неколку часа и да се зацелат за ден или два деца со треска.
- ☺ Ослободување од главоболки, стомачни болки, забоболки и мускулни болки, веднаш, во повеќето случаи.
- ☺ Кашлица и настинка вообичаено се лекуваат за ден или два.
- ☺ Неправилна работа на цревата за неколку часа.
- ☺ Тешки заболувања како на пример: проблеми со очите, бубрезите и срцето се ублажуваат со неколку третмани, а се зацелуваат за неколку месеци.
- ☺ Го зголемува степенот на регенерација и ревитализација три пати повеќе од нормалата.

За повеќе информации прочитајте на
https://arslucida.mk/pranic-healing-courses/

Абе брат, ај шо не си бил у Колумбија, ама се кладам никад не си го прочитал (до крај) ремек-делото на Маркес. Така?! А тоа баш и нема многу врска. А регресивно да се прочиташ себе 100 и појќе години наназад. А да го шишнеш Маркес и да чачнеш во потрага по твоите одговори, минати, а толку значајни за сега, за да се разбереш себеси. Не си дел од семејството Буендија, не си во градецот Макондо, ама сигурни сме во Арс Луцида ќе се огледалуваш себе.... да бе, и ќе си напраиш најбоље селфи икада.

Ars Lucida
Life of Passion

УВИДОТ ВО МИНАТИТЕ ЖИВОТИ МОЖЕ ДА НИ ГО СКРАТИ ПАТОТ ДО РЕШАВАЊЕ НА КАРМИЧКИТЕ ОПАШКИ КОИ ГИ ВЛЕЧЕМЕ СО СЕБЕ.

Нехипнотичка регресија

Еден сигурен начин кој ни овозможува увид во сите минати животи е ИНДИВИДУАЛНАТА НЕХИПНОТИЧКА РЕГРЕСИЈА. Токму тој облик на регресија е најдобар затоа што за време на целата сеанса имаме потполна контрола на сите нивоа, свесни сме за сè, можеме да одбиеме да го видиме она што не сакаме ако процениме дека тоа може да нѝ штети или да делува трауматично. Во секој случај од тоа искуство го донесуваме она што е најдобро за нас, а нѝ овозможува квалитетен увид во она што било и што се испреплетува со сегашноста.

Сето тоа е голема предност во однос на хипнотичката регресија која знае да излезе од контрола и да стане опасна загрозувајќи ја психичката состојба на личноста која се подложува на истата, а исто така и во однос на групната регресија која не дозволува терапевтот да се занимава со секој поединечно, па некои луѓе може да имаат одредени последици.

КОГА ДА СЕ РЕШИТЕ ДА ПРАВИТЕ РЕГРЕСИЈА?

Она што нехипнотичката регресија може да ни овозможи е преглед на минатите животи до детали кои самите сакаме да ги видиме. Животните приказни кои ги гледаме не се толку важни во смисла што сме биле, колку што е значајно искуството на самите души, модели на однесувања, реакции, размислувања, постапки, случувања кои се условени со туѓи одлуки, а се однесуваат на нас, на нашите реакции кон другите и на крајот какво ни е чувството на исполнетост во тој живот, дали сме ја извршиле нашата задача потполно, делумно или сме ја пренеле понатаму во некој живот подоцна.

Нехипнотичката регресија е чисто сеќавање на душите на нешто што е веќе доживеано, а се појавува во таа форма затоа што свеста и потсвеста се изедначени. Некои тоа го викаат проширена состојба на свеста, но тоа е сепак нешто подлабоко. Во регресија треба да се впуштиме кога:

Имаме проблеми кои не можеме на ниеден начин да ги решиме
Во нас се всадени стравови кои не можеме да си ги објасниме на нор мален начин
Нѐ мачат прашања за љубовен неуспех или за неуспех на работното место
Интензивни проблеми со здравјето
Сакаме да работиме на себе во смисла на духовно градење итн

За повеќе информации прочитајте на
https://arslucida.mk/past-life-regression/

Подршка на жените

Она што е сигурно е дека моментално живееме во многу интересно, динамично и моќно време. Вакви времиња изискуваат голема свесност, постојан развој, внатрешна сила и длабоко чувство за животната цел и смисла. Би рекла, ова особено важи за жените.

Гледајќи нанадвор, едно-ставно не успеваме да дојдеме до огледалото. Распарчени и однатре и однадвор, не се одзиваме на повиците на нашето срце и душа. **Времето за будење е тука!**

Многу од нас жените заборавија кои се навистина, какви таленти имаат, што природно им доаѓа; ги измешавме улогите и идентитетите. Мораме да се вратиме на основите. Да побараме помош. Да се запознаеме себеси. Да започнеме со зацелување на нашето битие на каков било начин. Да се потсетиме на музиката на нашето срце. А потоа да ја земеме моќта во свои раце и да ги споделиме со светот подароците на љубов, сочуство и милост.

За да подржиме, мотивираме и инспирираме, креираме програми за сите жени кои се храбри да направат огромни чекори напред во животот, во свесноста и во бизнисот. Веруваме дека секое човечко битие, секоја жена вреди и заслужува да го живее животот со чувство на вредност, почит и достоинство, да има потполна контрола врз сопствениот живот, да прави свои избори и донесува свои одлуки, да живее во сигурна и удобна средина…

Еден пример на програма за подршка на жените е „Жени во бизнисот –Финансии и совети за жени претприемачи“. Друг пример е програмата

За повеќе информации прочитајте на
https://arslucida.mk/women-empowerment/

КОУЧИНГОТ Е ПАТУВАЊЕ КОЕ ЌЕ ГО ЗБОГАТИ СЕКОЈ АСПЕКТ ОД ВАШИОТ ЖИВОТ.

Коучинг

Коучингот е силен и ефикасен начин на воспоставување сопствен систем на мотивации и вредности. Коучот е посветен и подготвен да ви асиситира во надминување на препреките и разјаснување на недоумици. Коучингот е процес кој ви помага полесно да ги дефинирате целите и врз основа на тоа да преземете соодветни чекори. Тоа е начин да научите нови стратегии, да почнете да го применувате она што веќе го знаете, да се движите со сигурни чекори напред.

Вашите обврски во улога на клиент:

- ☺ Бидете отворени и искрени бидејќи само така ќе може да добиете максимум од нашата работа.
- ☺ Задржете интегритет, искреност и автентичност.
- ☺ Ваш прв приоритет во нашата работа, треба да биде грижа за себе. Важно е да посветите посебно внимание на целокупниот систем ум - тело - емоции.
- ☺ Поставете големи цели.
- ☺ Преземете одговорност за своите постапки и резултати.

Како да добиете максимум од коучингот

- ☺ Бидете подготвени.
- ☺ Искористете го коучот како ресурс но, не очекувајте одговори, јас нема да ви кажам што треба да работите. Одговори ќе најдете само во текот на коучинг - програмата.
- ☺ Уживајте во коучинг разговорите!
- ☺ Дојдете подготвени за предизвици. Јас се обврзувам дека ќе ве држам за збор, ќе ја почитувам вашата визија и насоченост кон целите.
- ☺ Вие сте личноста која ги донесува сите одлуки во текот на коучинг - процесот и сте одговорна за сите акциски чекори кои се дефинираат во текот на коучинг - проектот, како и за лични и за деловни успеси.

За повеќе информации прочитајте на
https://arslucida.mk/coaching-sessions/

Ars Lucida
Life of Passion

Професионален развој

ЛИСТА на корпоративни ОБУКИ

☺ CEFE-тренинзи
☺ Ефективна комуникација (Soft skills)
☺ Продажни вештини (Soft skills)
☺ Менаџирање на тимови (Soft skills)
☺ Стрес-менаџмент (Soft skills + Holistic)
☺ Менаџирање на кариера (Soft skills)
☺ Менаџирање на време (Soft skills)
☺ Креативност и иновација (Soft skills + Coaching + Holistic)
☺ Презентациски вештини (Soft skills)
☺ Преговарачки вештини (Soft skills)
☺ Менаџирање нагоре (Soft skills)
☺ Мотивација (Soft skills + Coaching)
☺ Менаџмент и лидерство (Soft skills + Coaching)
☺ Животно-работен баланс (Soft skills + Coaching + Holistic)
☺ Емоционална интелигенција (Soft skills)
☺ Промена на убедувања (Soft skills)
☺ Внатрешно дете (Soft skills + Coaching + Holistic)
☺ Примена на коучинг во бизнисот – Од заглавеност до резултати
☺ Поставување цели (Soft skills)
☺ Вештини на донесување одлуки (Soft skills)
☺ НЛП – пат кон успехот (Soft skills + Coaching + Holistic)
☺ Интеграција на несвесното (Soft skills + Coaching + Holistic)
☺ Медитација и релаксација (Soft skills + Coaching + Holistic)
☺ Менаџирање на промени (Soft skills)
☺ Вештини на решавање проблеми / Решавање проблеми под притисок и стрес (Soft skills)
☺ Вештини на справување со тешки луѓе/клиенти (Soft skills)
☺ Градење ефективни тимови (Soft skills)
☺ Тренинг – работилница за енергизација (Soft skills + Coaching + Holistic)
☺ CUSTOM MADE TRAININGS

За повеќе информации прочитајте на
https://arslucida.mk/professional-development/

CEFE-Метода

ЦЕФЕ (The Competency based Economies through Formation of Entrepreneurs (CEFE) е еден од најуспешните методи за подучување на претприемачки развој.

Тоа е комплетен сет на инструменти за обука на претприемачи во кој се користат активен пристап и методи на динамично и искуствено учење со цел развој и унапредување на менаџерски и лични вештини и компетенции кај различни целни групи, особено во контекст на приходите, вработувањето и економскиот развој.

ЦЕФЕ - обуките имаат за цел не само да пренесат информации, туку уште повеќе да креираат компетенции во кои се вклучени знаење, ставови, вештини и навики. Обуките ја зголемуваат способноста на учесниците за донесување свесни одлуки и за преземање акции во комплексни и во променливи системи.

Различните модули од кои се состои обуката се засноваат на „Циклусот на искуствено учење“ и содржат структурирани дискусии, осимулации на пазарот, студии на случаи, игри на улоги и работа на терен.

Методот е развиен во 1983 година од германската агенција за интернационална соработка (GIZ) и применета е во бројни развојни проекти низ светот. Околу 20.000 ЦЕФЕ - тренери ја спроведуваат оваа програма со различни целни групи. Алатките на ЦЕФЕ - тренинзите се прилагодливи за креирање и за понуда на обуки според потребите на клиентите. Според тоа, ЦЕФЕ - методологијата нуди најразлични тематски обуки и тоа:

- обуки за креирање бизнис
- менаџмент и лидерство
- финансиски менаџмент
- рурален развој
- претприемачки вештини
- проект-менаџмент
- тим билдинг
- корпоративна општествена одговорност
- зелена економија
- вработување на млади и многу други.

За повеќе информации прочитајте на
https://arslucida.mk/cefe-trainings/

+ 389 75 25 27 24
+ 389 78 25 57 07

www.arslucida.mk

contact@arslucida.mk
elena@arslucida.mk

Јордан Мијалков 2/2,
1000 Скопје

Дизајн и илустрација: Бојана Шурбаноска
Книжевни асоцијации: Марија Паунова
Лектура и коректура: Марија Паунова