

Umsagnir fólks

„Ég er ófeiminn við að tileinka árangur minn og nemenda minna notkun æfinganna í *Aftur upp á yfirborðið*, sérstaklega æfingarinnar „*Að koma fram sem ákveðandi vitund*“ þar sem ég sjálfur ásamt allt að 120 nemendum höfum náð að einbeita okkur algjörlega að ákveðnu verkefni þar til fullnægjandi árangri hefur verið náð.“

*Thomas J Fleming,
kennari, Nevada.*

„Þegar nemendur átta sig á því að athygli þeirra hefur verið föst á hugmyndum eins og „ég get ekki“, „þau eru klárari en ég“ eða „kennarinn er hundleiðinlegur“ og þau sjá hvaða áhrif það hefur, vakna þau! Þau gerast ákaflega áhugasöm um að geta beint athygli sinni að því sem þau vilja upplifa. Ég hef orðið vitni að því að þegar nemandi lærir að nota einfalda æfingu til að losa um athygli sína hækka einkunnir hans og samskipti við aðra batna. Ég hef einnig séð sjálfsálit aukast og möguleika opnast þar sem vonleysi var áður.“

*Holly Riley,
foreldri, Nevada.*

„Ég trúi því að þær upplýsingar og sú þekking sem einstaklingar öðlast á *Aftur upp á yfirborðið* námskeiðum komi til með að nýtast þeim það sem eftir er af lífi þeirra. Í skólanum sé ég marga nemendur sem eru áhugalausir og vita ekki hvers vegna. *Aftur upp á yfirborðið* gæti hjálpað þeim til að átta sig á hvers vegna og hvernig þeir gætu lagað það sem er að. Ég átti við mörg vandamál að etja en nú hef ég aðferðir og getu til að leysa úr vandamálum. Frá sjónarhóli nemanda mæli ég eindregið með *Aftur upp á yfirborðið* í skólann.“

*Devin Seidel, 15 ára,
nemandi.*

Viðurkenning

Aftur upp á yfirborðið er nú viðurkennt til starfsþjálfunar kennara í Wyoming, Nevada, Missouri, Texas, Alaska og Ástralíu.

www.resurfacingined.com

Sigurður Bárðarson

Avatar Master/Wizard hefur hlotið þjálfun hjá Star's Edge, Inc. og réttindi til að kenna Avatar. Hann hefur þýtt I., II. og III. hluta Avatarnámsins á íslensku og gefið út Avatarbækurnar

Skapaðu líf þitt og

Aftur upp á yfirborðið eftir Harry Palmer.

www.avatar.is

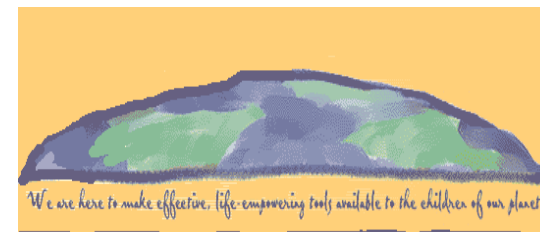
Andakt ehf.

Brúnastöðum 55, 112 Reykjavík



Aftur upp á yfirborðið í uppeldi og skóla

Markmið okkar er að færa börnum verkfæri sem þau geta notað til að bæta árangur í lífi sínu.

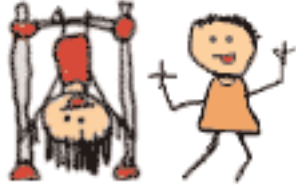


Nánari upplýsingar:

Sigurður Bárðarson
Avatarkennari.
Sími 897 7258
avatar@avatar.is
www.avatar.is

Avatar® og ReSurfacing® eru skrásett merki Star's Edge, Inc. Allur réttur áskilinn.

Hvernig það virkar



Ímyndið ykkur bekkjardeild þar sem börnin eru meðvituð um að tilfinningar þeirra og upplifanir eiga upptök sín í þeim sjálfum.

Ímyndið ykkur bekkjardeild þar sem börnin stjórna athygli sinni í þeim tilgangi að velja upplifanir sínar.

Ímyndið ykkur bekkjardeild þar sem börnin eru fordómalaus og sýna samkennd með þeim sem eru öðruvísi.

Hvað er Aftur upp á yfirborðið?

Aftur upp á yfirborðið var sett fram af uppeldissálfræðingnum Harry Palmer. Hann áttaði sig á því að þegar fólk hefur ekki vísvitandi stjórn á athygli sinni, endurtekur það oft gömul hegðunarmynstur og innprentaða hegðun sem kemur í veg fyrir að það nái markmiðum sínum. Hann áttaði sig á því að fólk varði mestum tíma sínum til þess að lifa af í stað þess að skapa og njóta þess lífs sem það óskaði sér. *Aftur upp á yfirborðið* inniheldur 30 öflugar æfingar sem draga úr streði í lífi fólks og hjálpa því til að upplifa það sem það kys.

Námið byggir á þeim grundvallarsannleika að þau viðhorf sem við höfum, skapa upplifanir okkar. Þannig að þegar við breytum viðhorfum okkar, breytum við jafnframt lífi okkar. Við lærum að skoða viðhorf okkar og átta okkur á því hvað gengur hjá okkur og hvað ekki.

Lykillinn að námsgetu og sköpunarmætti í skólastofunni, sem og í lífinu sjálfu, er geta okkar til að beina athygli okkar að þeim markmiðum sem við erum að takast á við. Það virðist ákaflega einfalt en flestir virðast þó eiga í erfiðleikum með það. Af hverju? Af því að þeir eru annars hugar eða hugurinn fastur í sjálfseyðandi viðhorfum. Þegar athyglin er föst á eitthverju öðru en markmiðum þínum framkallar það ergelsi og spennu. *Aftur upp á yfirborðið* eykur getu til að stýra athyglinni af ásettu ráði. Sú tækni sem þú lærir hér er ómetanleg bæði í skólastofunni og í einkalífinu.

Þegar fólk tileinkar sér *Aftur upp á yfirborðið* hættir það að ásaka aðra, eða eitthvað utan við sjálft sig, fyrir upplifanir sínar. Reiði, gremja og árekstrar eru afleiðing slíkra ásakana. Æfingarnar kenna okkur að þegar við tökum ábyrgð á því sem við erum að upplifa, náum við einnig tökum á því. Fólk verður samúðarfyllra gagnvart sjálfu sér og öðrum en það leysir upp ágreining og skapar frið í hjarta.

Með æfingunum er auðvelt að kenna nemendum að stýra athygli sinni; upplifa samkennd með öðrum; breyta sjónarmiðum sínum og öðlast getu til að velja upplifanir sínar.

Námskeiðið

Aftur upp á yfirborðið er spennandi tveggja daga námskeið. Reyndur Avatarkennari leiðir þig mjúklega í gegnum þrjátíu æfingar sem eru einfaldar, hagnýtar og ákaflega áhrifaríkar.

Aftur upp á yfirborðið er upplifun en ekki aðeins huglægt nám sem fellur hægt og rólega í gleymsku. Þátttakendur öðlast lífsreynslu, nýja afstöðu til lífsins.

Æfingarnar hjálpa þér persónulega og aðstoða þig við að auka ábyrgð barnanna þinna á þeim ákvörðunum sem þau taka í lífi sínu.

Aftur upp á yfirborðið er kennt í meira en 66 löndum og hefur verið þýtt á tuttugu tungumál.

Verð

Námskeiðið kostar kr. 26.000 með bókum. Námsafsláttur er veittur þeim sem hafa kennsluréttindi.



Ávinningurinn:

Aukin persónuleg ábyrgð og lífsefning.

Aukin geta til að stýra athyglinni og skapa það sem við óskum okkur.

Aukinn hugarró þar sem æðrulaus meðvitund kemur í stað spennu.

Geta til að skapa það líf sem við viljum.