

Remsei Rita – Mindfulness tréner, szervezetfejlesztési tanácsadó, coach

2017 telén találkoztam a mindfulness-szel és kezdtem el a saját gyakorlásomat. Azóta járom azt az utat, ami során újra és újra rádöbbenek, hogy a mindfulness, azaz a jelen pillanatra történő figyelés mennyit segít nekem és mennyiféleképpen javítja az életem minőségét. A saját magamon is tapasztalt változások inspiráltak arra, hogy másoknak is mutassak ebből a módszerből. A Mindful Academy International tanárképzésén végeztem, a több éves folyamat során megismertem a mindfulness roppant széles eszköztárát – ezekből hozok egy válogatást a Mindfulness programra.

Pszichológus és közgazdász vagyok, közel 12 éve segítek egyéneknek és csoportoknak fejlődni, változni. 2017 óta szakpszichológusi készségeimmel, ismereteimmel egészítem ki ezt a támogatói munkát. A személyiség felfedezése, a kíváncsiság, amivel bebarangoljuk a rejtettebb részeket, elakadásokat, hogy aztán előhúzzuk az ingujjból azokat az erőforrásokat, amik tovább visznek minket az úton – ez az izgalmas út hajt engem a mindennapokban.

