

Drogi/a _____

Gratuluję udziału w Kursie Uważności! Mam nadzieję, że to, czego się nauczyłeś/aś będzie dla Ciebie użyteczne.

Jeśli będziesz kontynuował/ca ćwiczenie uważności, może w przyszłości, za kilka miesięcy czy później, pojawi się chęć udziału w kursie zaawansowanym?

Napisz wtedy (za zgodą rodziców, jeśli będziesz miał/a mniej niż 18 lat) na adres: amdm@akademiamindfulness.pl Opisz, co Cię motywuje, możesz też napisać, jakie wiążesz nadzieje z kursem zaawansowanym. Może jako inspirację wykorzystasz wiersz czy fragment książki o dorastaniu lub o samym życiu? Załącz zdjęcie tej strony lub certyfikatu. Akademia Mindfulness odeśle Ci informację o dostępności takiego kursu w Twojej okolicy.

Choć dziś to nasze ostatnie zajęcia kursowe, jeszcze przez jakiś czas będziesz otrzymywał/a (tą samą drogą, jaką były wysyłane informacje podczas kursu) różne ciekawostki, związane z niektórymi tematami, które na zajęciach omówiliśmy. Życzę miłego oglądania i owocnej dalszej nauki!

Data

Nauczyciel

Moje wrażenia z lekcji Praktykowanie Uważności:

Dziennik Praktyki

Data i godzina

Nazwa ćwiczenia

Notatki

Data i godzina

Nazwa ćwiczenia

Notatki

|

|

|

|