



Detaljan program Masterklasa

6 modula · 15 susreta · vođen proces kroz emocije, telo, podsvesni um, regresije i integraciju

Kroz ovaj proces prolazimo postepeno - od razumevanja emocija, tela i unutrašnjih obrazaca, preko rada sa podsvesnim umom i regresivnih procesa, do završne integracije u realan život.

**Prijavi se za osmu generaciju Masterklasa na
www.mojeja.rs**

UVOD U PROCES

Ovaj masterklas nije niz odvojenih predavanja.

Svaki susret se nadovezuje na prethodni. Prvo učimo kako da umirimo telo i razumemo emocije. Zatim ulazimo u dublje obrasce, radimo regresivne procese, gradimo novu unutrašnju sliku o sebi i na kraju sve integrišemo u svakodnevni život.

U procesu imamo:

- regresiju u detinjstvo
- regresiju u matericu
- regresiju u prošli život
- rad sa podsvesnim umom
- rad sa delovima ličnosti
- rad sa telom, emocijama, uverenjima i unutrašnjim identitetom
- integraciju u realne odnose, odluke i svakodnevne situacije

Cilj je da ono što naučiš ne ostane sa tobom samo tokom Masterklasa, već da postane unutrašnji oslonac koji nosiš sa sobom i dugo nakon završetka procesa.

MAPA MASTERKLASA

6 modula koji vode jedan proces

01 Temelj mira i stabilnosti

02 Koren onoga što te vraća na isto

03 Nova unutrašnja slika o sebi

04 Dublji koren i prvi kontakt sa dušom

05 Duša, smisao i dublje pamćenje

06 Integracija i novi pravac

Proces je postavljen postepeno: od stabilizacije i razumevanja emocija, preko dubokih regresivnih slojeva, do integracije u svakodnevne odluke, odnose i novi životni pravac.

MODUL 1

Temelj mira i stabilnosti

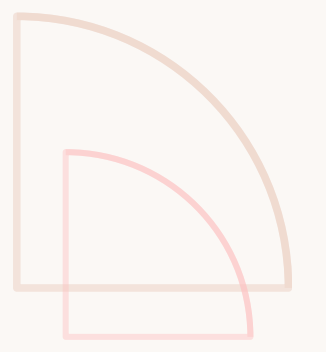
U prvom modulu postavljamo osnovu za ceo proces. Pre nego što uđemo u dublje slojeve, važno je da razumeš kako nastaju emocije, kako telo reaguje na stres, zašto se određeni obrasci ponavljaju i kako da počneš da praviš više mira u sebi.

Ovo je modul u kom učimo da ne bežimo od emocija, već da ih razumemo, umirimo i postavimo temelj za dublji rad.

SUSRETI U MODULU

- 01** **Šta leži u pozadini svake negativne emocije**

- 02** **Prva čakra, telo, sigurnost i nervni sistem**



SUSRET 1 · 24.06.

Šta leži u pozadini svake negativne emocije

TEMA SUSRETA

Na ovom susretu ulazimo u razumevanje emocija, misli, uverenja i životnih obrazaca. Govorimo o tome kako nastaju negativne emocije, zašto ih često doživljavamo kao problem i zbog čega one zapravo nose važne informacije o našem unutrašnjem svetu.

ŠTA ĆEMO RADITI

Razmatraćemo najčešća negativna uverenja koja žene nose o sebi, odnosima, ljubavi, sigurnosti i životu. Učićeš kako da posmatraš svoje reakcije, kako da prepoznaš šta se dešava u telu kada se emocija aktivira i kako da počneš da odvajаш ono što ti se trenutno dešava od stare priče koja se u tebi ponavlja.

Radićemo kroz pitanja koja vode do dubljih uverenja i definicija koje možda nesvesno upravljaju tvojim izborima, reakcijama i odnosom prema sebi.

SUSRET 2 · 01.07.

Prva čakra, telo, sigurnost i nervni sistem

TEMA SUSRETA

Drugi susret je posvećen prvom energetskom centru, telu, sigurnosti, uzemljenju i osnovnom osećaju poverenja u život. Ovde se bavimo pitanjem: koliko se zaista osećaš sigurno u svom telu, svakodnevi, odlukama i životu?

ŠTA ĆEMO RADITI

Učićeš kako se osećaj sigurnosti gradi kroz telo, dah, ritam, strukturu dana i kontakt sa sobom. Radićemo vežbe uzemljenja, telesnog opuštanja i povezivanja sa nogama i stopalima, jer bez stabilnosti u telu nema ni dublje emocionalne stabilnosti.

Ovaj susret postavlja važan temelj za sve regresivne i hipnoterapeutske procese koji dolaze kasnije.

**MODUL 2**

Koren onoga što te vraća na isto

U ovom modulu ulazimo u dublji sloj rada. Kada telo i um dobiju više stabilnosti, možemo da se približimo ranijim iskustvima, emocijama i unutrašnjim zapisima koji i danas utiču na tvoje reakcije, odnose i odluke.

Ovo je modul u kom se prvi put dublje susrećemo sa starim povredama, ali ne da bismo se vraćali u prošlost zbog prošlosti, već da bismo razumeli šta u tebi još uvek traži mir i isceljenje.

SUSRETI U MODULU

- 03** **Priprema za regresiju u detinjstvo**
- 04** **Regresija u detinjstvo**
- 05** **Tumačenje regresije i korensko uverenje**



SUSRET 3 · 08.07.

Priprema za regresiju u detinjstvo

TEMA SUSRETA

Ovaj susret je priprema za regresiju u detinjstvo. Razgovaramo o tome šta je regresija, kako izgleda proces, kako da se najbolje pripremiš za nju i šta je važno da znaš pre nego što uđemo u dublji rad.

ŠTA ĆEMO RADITI

Učićeš kako da pratiš dominantan osećaj, kako da ga lociraš u telu i kako da se osloniš na prvi impuls, intuiciju i unutrašnji osećaj umesto na analizu uma. Radićemo vežbe disanja, meditacije, pisanje dnevnika i pripremu tela i uma za siguran ulazak u proces.

Cilj ovog susreta je da u regresiju ne uđeš nespremna, već sa osećajem oslonca, jasnoće i poverenja u vođstvo.

SUSRET 4 · 15.07.

Regresija u detinjstvo

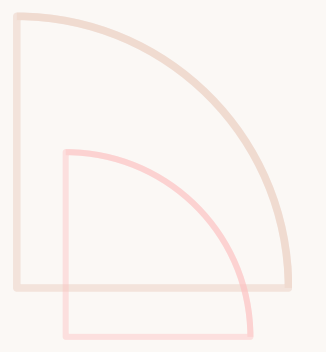
TEMA SUSRETA

Ovo je prvi duboki regresivni proces u masterklasu.

ŠTA ĆEMO RADITI

Kroz vođenu regresiju u detinjstvo vraćamo se do jednog od najvažnijih unutrašnjih zapisa koji i danas utiče na tvoje emocije, odnose, strahove i odluke. Proces je nežno vođen tako da postepeno uđeš u dublje opuštanje, povežeš se sa unutrašnjim detetom i osvestiš šta je u tebi tada ostalo nedovršeno, neizgovoreno ili ranjeno.

Ovo nije proces u kom se prošlost ponovo proživljava bez smisla, već proces u kom staro iskustvo dobija novi okvir, više razumevanja, više mira i mogućnost unutrašnjeg rasterećenja.



SUSRET 5 · 28. 07.

Tumačenje regresije i korensko uverenje

TEMA SUSRETA

Nakon regresije radimo integraciju iskustva. Ovo je važan susret jer se duboki proces ne završava samim doživljajem, već razumevanjem onoga što je pokazao.

ŠTA ĆEMO RADITI

Tumačićemo poruke, slike, osećaje i uvide koji su se pojavili tokom regresije. Povezivaćemo regresivno iskustvo sa sadašnjim reakcijama, odnosima i situacijama u kojima se stari obrazac ponavlja.

Radićemo na prepoznavanju korenskog uverenja koje je nastalo iz ranog iskustva i na tome kako da ga više ne hraniš svakodnevnim reakcijama, već da počneš da praviš prostor za novi izbor.

MODUL 3

Nova unutrašnja slika o sebi

U trećem modulu ulazimo u rad sa podsvesnim umom, maštom, afirmacijama, identitetom i delovima ličnosti. Ovo je modul u kom se promena polako prenosi iz unutrašnjeg u svakodnevni život.

Ne radimo samo na tome da razumeš odakle dolazi stari obrazac, već počinjemo da gradimo novu unutrašnju poziciju iz koje biraš, reaguješ i vidiš sebe drugačije.

SUSRETI U MODULU

- 06** **Podsvesni um i mehanizam promene**
- 07** **Izgradnja novog identiteta**
- 08** **Integracija novog identiteta u svakodnevni život**



SUSRET 6 · 04.08.

Podsvesni um i mehanizam promene

TEMA SUSRETA

Na ovom susretu govorimo o pravilima uma, podsvesnim obrascima i načinu na koji slike, emocije, simboli i ponavljanje oblikuju naš unutrašnji doživljaj sebe i života.

ŠTA ĆEMO RADITI

Učićeš kako podsvest reaguje na slike, emocije i unutrašnje filmove koje svakodnevno ponavljaš. Radićemo sa vizualizacijom, afirmacijama i prepoznavanjem negativnih mentalnih scenarija koje nesvesno treniraš u sebi.

Cilj je da razumeš kako promena ne nastaje samo zato što nešto “znaš”, već onda kada počneš da menjaš unutrašnju sliku iz koje živiš.

SUSRET 7 · 11.08.

Izgradnja novog identiteta

TEMA SUSRETA

Ovaj susret je posvećen novoj unutrašnjoj slici o sebi — onoj iz koje više ne moraš da biraš iz stare povrede, straha, krivice ili potrebe da budeš prihvaćena.

ŠTA ĆEMO RADITI

Radićemo na definisanju tvoje nove unutrašnje pozicije: kako se oseća žena koja više ne živi iz stare priče, kako donosi odluke, kako postavlja granice, kako se odnosi prema sebi i kako se vraća u stabilnost kada se pokrene stari obrazac.

Ovde uvodimo i elemente rada sa delovima ličnosti — PARTS rada — kroz razlikovanje dela tebe koji reaguje iz povrede i dela tebe koji želi da bira drugačije. Cilj nije da odbacimo stari deo, već da ga razumemo, umirimo i integrišemo.



SUSRET 8 · 18.08.

Integracija novog identiteta u svakodnevni život

TEMA SUSRETA

Ovaj susret je posvećen prenošenju promene u realan život: u odnose, granice, posao, odluke, svakodnevne reakcije i način na koji se vraćaš sebi kada te nešto izbaci iz centra.

ŠTA ĆEMO RADITI

Radićemo na vežbama nereagovanja, vraćanja u jutarnje centriranje, smirivanja ranjenog dela i korišćenja novog unutrašnjeg oslonca u stvarnim situacijama.

Ovo je mesto gde se rad više ne zadržava samo na uvidu i razumevanju, već počinje da se vidi u načinu na koji biraš, govoriš, postavljaš granice i prestaješ da se vraćaš starim reakcijama.

**MODUL 4**

Dublji koren i prvi kontakt sa dušom

U četvrtom modulu ulazimo u još raniji sloj iskustva — period materice, osećaj pripadanja, sigurnosti, dolaska na svet i najranijih unutrašnjih zapisa.

Ovo je modul u kom se rad širi iz psihološkog u dublji, suptilniji sloj tvog postojanja, ali i dalje ostaje vezan za realan život: telo, osećaj sigurnosti, odnose, izbore i unutrašnji glas.

SUSRETI U MODULU

- 09** **Koncept duše i priprema za regresiju u matericu**
- 10** **Regresija u matericu**
- 11** **Tumačenje regresije u matericu i prvi kontakt sa dušom**



SUSRET 9 · 23.08.

Koncept duše i priprema za regresiju u matericu

TEMA SUSRETA

Na ovom susretu govorimo o duši, unutrašnjem glasu, osećaju smisla i povezanosti sa sobom na dubljem nivou. Pripremamo se za regresiju u matericu kroz telo, opuštanje i postepeno otvaranje prostora za intuitivni rad.

ŠTA ĆEMO RADITI

Radićemo pripremu kroz telesno opuštanje, povezivanje sa osećajem duše i formulisanje pitanja koja želiš da poneseš u proces. Učićeš kako da ne forsiraš iskustvo, već da se osloniš na slike, osećaje, senzacije, zvukove ili unutrašnje znanje koje se prirodno pojavi.

Ovaj susret služi da u dublju regresiju uđeš nežno, sigurno i pripremljeno.

SUSRET 10 · 05.09.

Regresija u matericu

TEMA SUSRETA

Ovo je drugi veliki regresivni proces u masterklasu.

Najraniji sloj sigurnosti, pripadanja, tela, života i dolaska na svet.

ŠTA ĆEMO RADITI

Kroz vođenu regresiju vraćamo se u period materice, u najraniji sloj osećaja sigurnosti, pripadanja, tela, života i dolaska na svet. Proces može otvoriti uvide o tome kako si se osećala dok si dolazila u ovaj život, šta je tvoje telo tada upijalo i kakvi su se prvi zapisi o postojanju, sigurnosti i pripadanju formirali.

Ovo iskustvo često donosi dublje razumevanje starih strahova, unutrašnjih blokada i osećaja koji se kroz život ponavljaju, ali ih je teško objasniti samo kroz sadašnje okolnosti.



SUSRET 11 · 16.09.

Tumačenje regresije u matericu i prvi kontakt sa dušom

TEMA SUSRETA

Nakon regresije u matericu radimo tumačenje, integraciju i nežno povezivanje iskustva sa sadašnjim životom.

ŠTA ĆEMO RADITI

Razgovaraćemo o simbolima, osećajima, porukama i uvidima koji su se pojavili tokom procesa. Učićeš kako da razlikuješ ono što je došlo kao slika, osećaj, telesna senzacija ili unutrašnje znanje, a ne samo kao jasna misao ili rečenica.

Ovaj susret pomaže da se iskustvo ne zadrži samo kao snažan doživljaj, već da ga razumeš, smestiš u sebe i povežeš sa svojim osećajem sigurnosti, pripadanja i unutrašnjeg glasa.

Duša, smisao i dublje pamćenje

U petom modulu otvaramo temu duše, smisla, unutrašnjeg pravca i obrazaca koji se kroz život ponavljaju na zaista dubokom nivou.

Ovo je modul za žene koje osećaju da njihove životne teme nisu slučajne, da se određene priče ponavljaju kroz odnose, izbore, strahove i uloge, i da je vreme da ih pogledaju iz šire perspektive.

SUSRETI U MODULU

- 12 **Duša, smisao i viša perspektiva**
- 13 **Priprema za regresiju u prošli život**
- 14 **Regresija u prošli život**



SUSRET 12 · 23. 09.

Duša, smisao i viša perspektiva

TEMA SUSRETA

Na ovom susretu govorimo o unutrašnjem glasu, osećaju smisla, životnim temama i načinu na koji iskustva možemo posmatrati iz više perspektive.

ŠTA ĆEMO RADITI

Radićemo vežbe opuštanja, posmatranja i odvajanja od identifikacije sa dramom, emocijom ili trenutnom situacijom. Učićeš kako da pogledaš životnu temu ne samo iz pitanja “zašto mi se ovo dešava”, već i iz pitanja “čemu me ovo vodi” i “šta moja duša kroz ovo pokušava da razume”.

Ovaj susret priprema unutrašnji prostor za rad sa prošlim životom.

SUSRET 13 · 28.09.

Priprema za regresiju u prošli život

TEMA SUSRETA

Ovaj susret je priprema za treći veliki regresivni proces — regresiju u prošli život. Pričamo o obrascima koji se ponavljaju i otvaramo prostora za dublje uvide.

ŠTA ĆEMO RADITI

Govorićemo o tome kako se obrasci mogu ponavljati kroz život, zašto neke situacije deluju kao da ih stalno iznova živimo i kako regresija u prošli život može da otvori simboličke, intuitivne ili duhovne uvide o sadašnjim temama.

Priprema uključuje opuštanje, povezivanje sa dušom, otvaranje za iskustvo bez forsiranja i razumevanje da se poruke mogu pojaviti kroz slike, osećaje, zvukove, senzacije ili unutrašnje znanje.



SUSRET 14 · 08.10.

Regresija u prošli život

TEMA SUSRETA

Ovo je treći veliki regresivni proces u masterklasu. Ulazimo u dublje uvide o sebi, pričamo o unutrašnjem pravcu i temama koje se kroz život ponavljaju.

ŠTA ĆEMO RADITI

Kroz vođenu regresiju u prošli život otvaramo prostor za dublje uvide o sebi, svom unutrašnjem pravcu i temama koje se kroz tvoj život ponavljaju. Posmatramo iskustva, odnose, uverenja, zavete, obećanja ili unutrašnje odluke koje mogu imati simboličan ili dubok lični značaj za ono što danas živiš.

Cilj procesa nije da se “dokaže” prošli život, već da kroz iskustvo dobiješ dublje razumevanje svojih sadašnjih obrazaca i da iz prošlosti povučeš ono što ti sada može doneti više mira, jasnoće i unutrašnje slobode.

Integracija i novi pravac

Poslednji modul služi da sve što smo prošle tokom masterklasa ne ostane samo iskustvo, emocija ili uvid, već da dobije svoje mesto u tvom realnom životu.

Ovo je deo u kom se sve povezuje: emocije, telo, detinjstvo, podsvesni um, materica, duša, prošli život, novi identitet i konkretne odluke.

SUSRETI U MODULU

15 **Završna integracija i novi životni pravac**



SUSRET 15 · 18.10.

Završna integracija i novi životni pravac

TEMA SUSRETA

Na završnom susretu povezujemo sve uvide iz procesa i prevodimo ih u svakodnevni život: u odluke, granice, odnose, posao, osećaj vrednosti i način na koji želiš da nastaviš dalje.

ŠTA ĆEMO RADITI

Radićemo na redefinisavanju ključnih pojmova kao što su uspeh, novac, sloboda, vrednost, odgovornost, posao, ljubav, prepreke i odnos prema sebi. Gledaćemo gde si do sada birala iz stare priče, a gde sada možeš da izabereš iz više mira, jasnoće i unutrašnje sigurnosti.

Kroz praktične vežbe praviš svoj lični unutrašnji kompas za naredni period — ne kao krutu mapu života, već kao oslonac koji ti pomaže da se vraćaš sebi, svom glasu, svojim vrednostima i pravcu koji osećaš kao istinit.



Šta je posebno važno u ovom procesu?

Ovaj masterklas nije zamišljen kao niz odvojenih predavanja. Svaki susret se nadovezuje na prethodni i ima svoje mesto u procesu.

Svaki modul, svaka vežba i svaki proces imaju svoje mesto u jednoj većoj celini — da te postepeno povedu od razumevanja emocija, tela i obrazaca, preko dubljih slojeva prošlih iskustava, do novog odnosa prema sebi, svojim odlukama i životu koji želiš da živiš.

Ne ulazimo u ovaj proces da bismo popravljali ono što je “pogrešno” u tebi.

Ulazimo da bismo razumeli priče koje si nasledila, preživela ili godinama nosila kao svoju istinu — i da bismo napravili prostor da ono što si prošla prestane da bude teret, a postane temelj za mirniji, stabilniji i ispunjeniji život.

Ovo je proces povratka sebi.

Ne brzo.

Ne površno.

Ne kroz pritisak da moraš odmah da budeš drugačija.

Već kroz jasne korake, nežno vođstvo, dubok rad i integraciju koja nastavlja da živi u tvojoj svakodnevi — u načinu na koji osećaš, biraš, voliš, postavljaš granice i vraćaš se sebi.

Ako osećaš da je vreme da prošlost prestane da određuje tvoje odluke, odnose i način na koji vidiš sebe — dobrodošla si u osmu generaciju masterklasa.

[Prijavi se za osmu generaciju masterklasa na mojeja.rs](https://mojeja.rs)