

13 **Vaši dalji koraci**

Mindfulness vežbe za umirivanje neprijatnih misli i emocija

By Vesna Laković van Kempen



Vaši dalji koraci

Ovaj kurs je samo jedan deo velike i opširne Mindfulness priče. Konkretno ja sam instruktor Mindfulness-a ali i drugog programa pod nazivom Mindful self/compassion odnosno svesno samosaosećanje a edukovala sam se i usavršavala i iz Mindful leadership programa odnosno svesnog liderstva, TRE vežbi za otpuštanje stresa i napetosti i brojnih drugih pravaca koji potiču iz Mindfulness prakse ili su uzajamno komplementarni. Više informacija o ovim praksama, edukacijama i izvorima iz ovih oblasti, kao i o tome kako možete stupiti u kontakt sa mnom možete pronaći na linkovima ispod.

Sajtovi:

- <https://mindfulnesscorner.com/>
- <https://bujooeducation.com/>

Moja knjiga Dnevnik svesne pažnje i kontrole stresa:

- <https://mindfulnesscorner.com/op/dnevnik-svesne-paznje-i-kontrole-stresa/>

Socijalne mreže:

Linkedin profil: <https://www.linkedin.com/in/vesna-lakovi%C4%87-van-kempen-45563877/>

FB stranica: <https://www.facebook.com/vesnalakovic.vk>

Instagram: <https://www.instagram.com/vesnalakovic.vk>

Konkretno sam usmerena na rad sa kompanijama, organizacijama i institucijama u cilju širenja ovih praksi, ali sam otvorena i za pozive za predavanja, podkaste, konferencije itd. Radim i sa klijentima i 1 na 1.

Možete me kontaktirati putem mejla:

- vesna@mindfulnesscorner.com ili vesna@bujooeducation.com