

## ANTONÍN "TONDA" TOMEK (Brno)



Průvodce osobní změnou, regresní terapeut, zážitkový pedagog, lektor firemního vzdělávání a týmové spolupráce, propojovatel a inspirátor.

Více na: <https://www.osobnizmena.cz/>

Jmenuji se Antonín Tomek a narodil jsem se ve znamení vodnáře.

- Už přes 45 let žiju, jak nejlépe dovedu, poznávám, učím se, dělám chyby, hledám, nacházím.
- Vždy jsem byl velký snílek, romantická duše a optimista.
- Už více jak 25 let pracuji s lidmi jako organizátor akcí, zážitkový pedagog, učitel, lektor osobního rozvoje.
- Věřím v univerzální (vesmírnou, božskou) energii v nás i kolem nás, v lepší svět.
- Vždy jsem se snažil inspirovat druhé a předávat jim to nejlepší, co ve mně je a čemu věřím.

I já jsem si ve svém životě mnohým prošel. Na jedné straně od dětství nejistoty, strachy, malé sebevědomí, nevyléčitelná nemoc, rozvod, smrt blízkých, nehodu s trvalými následky u vlastních dětí, na druhé straně postupné poznávání světa, stálé učení a zvládání překážek, odkrývání souvislostí, seberealizaci, pochopení smyslu a vlastního poslání, napojení a dar vnímání. Jsem to možná já, kdo Ti může pomoci uvidět něco, co Ti zatím unikalo, přidat důležitý kámen do mozaiky poznání, pochopení směru a smyslu, nebo potvrdit, že vše je v pořádku a Ty jdeš správně.

## **Programy:**

**INTUITIVNÍ HRANÍ** - Společné prožitkové aktivity, vzájemné poznávání prostřednictvím her, tvoření, hraní si a blbnutí, rozvíjení naší přirozenosti, radosti, intuice, vědomá práce s naším vnitřním dítětem.

**KONSTELACE** - Jedinečný pohled na vzájemné vztahy, které na nás působí a ovlivňují naše životy. Terapeutický proces rodinných a systemických konstelací je prožitková a sebepoznávací metoda, která odhaluje vlivy skrytých sil v rodinných a dalších systémech. Pomáhají odhalit příčiny problémů a nalézt jejich řešení. Jedná se o skupinovou terapeutickou techniku, ze které si každý odnese přesně to, co právě potřebuje.

**CESTA VEN POMOCÍ REGRESNÍ TERAPIE** - Seznámení s jednou z nejhlubších terapeutických metod, která umožňuje najít cestu dovnitř a následně ven z našich problémů a omezení. Regrese je návrat zpět, je to nástroj, pomocí něhož můžeme dohledat a léčit původní příčiny našich potíží. Přináší odpovědi na věčnou otázku: "Proč se mi to děje?" Pomocí této techniky lze nahlédnout do naší duše i všech jejích minulých prožitků, poznat skryté souvislosti a původní příčiny událostí, které ovlivňují naši současnost.

**ŽENSKÝ A MUŽSKÝ KRUH** - Společný prostor pro upřímné sdílení a naslouchání, otevřené sebevyjádření bez strachu a masek. Prostor pro každého, kdo chce vnímat různé pohledy, obohatit sebe i druhé v procesu a atmosféře vzájemného respektu, důvěry a empatie.

**KOMUNIKACE SRDCEM** - Pojďme se vzájemně učit komunikovat a vnímat druhé svým srdcem, přistupovat k nim bez očekávání i předsudků, vědomě ze sebe vyzařovat a dávat to nejlepší, zastavit čas a být naplno v přítomném okamžiku pouze tady a teď svým srdcem.

