



<https://www.mindyapp.com/>

Włącz tryb spokojnego umysłu. Każdy ma szansę, by rozwinąć spokój i pełnię potencjału umysłu. Certyfikowani trenerzy i eksperci przygotowali dla Ciebie ponad 300 godzin kursów, medytacji, ćwiczeń na sen i relaks, wiedzy oraz muzyki. To nie magia, tylko nauka o mózgu. Z Mindy 15 minut treningu umysł staje się nawykiem, tak jak codzienne mycie zębów.

Kursy

- Trening mentalny - w sporcie i życiu**
14 treningów z kanapy :)
Nie musisz być sportowcem. W tym kursie...
- Trening psychosomatyczny...**
Mini kurs
Czy wiesz, że to, co dzieje się w naszym umyśle ...
- Trening oddechu**
minimum 7 dni
Odetchnij dla relaksu, uwolnienia, zdrowia. Kurs...
- Stres**
4 tygodnie
Setki badań klinicznych psychologów i lekarzy ...

Kursy

- 14 dni z medytacją**
2 tygodnie
Wprowadź zmianę w swojej codzienności - Jeś...
- Dobrostan**
4 tygodnie
Wolisz zielony czy czerwony tryb działania ...
- Samoświadomość**
4 tygodnie
Trening wychodzenia z autopilotu. Nie jesteśmy ...
- Odporność psychiczna**
2 tygodnie
Jesteśmy coraz bardziej narażeni na stres. Rozwij...

Kursy

- Wypalenie zawodowe**
Mini kurs
Ciekawi Cię, czym jest wypalenie zawodowe i ja...
- Relaksacje po treningu i nie tylko**
4 ćwiczenia
Praktyki pomogą Ci lepiej kontaktować się z ...
- Podsumowanie dla głowy**
5 dni
Małe podsumowanie ważnych dla głowy ...
- Miesiąc mini inspiracji**
od 1 do 4 minut
Codzienna dawka krótkich inspiracji od Mindy. Mały...

Kursy

- Życzliwość i uważność**
4 tygodnie
Wewnętrzny system ukojenia to jeden z trzech...
- Asertywna komunikacja**
W teorii i w praktyce
Asertywność to między innymi nauka ...
- Uważność w depresji**
Nowe nagrania wkrótce!
Jeśli jesteśmy w procesie terapeutycznym, bardzo ...
- Perspektywy czasowe**
Mini kurs
Czy znasz pojęcie perspektyw czasowych? ...

Kursy

Podstawy

- Kurs Wprowadzający**
7 dni
Tutaj rozpocznij swoją przygodę ...
- Podstawy Mindfulness I**
Tygodnie 1-2
Kurs w oparciu o metodę MBLC (Mindfulness Base...
- Podstawy Mindfulness II**
Tygodnie 3-5
Nie możesz zatrzymać fal, ale ...

Kursy

- Zdrowie - energia wewnętrzna**
2 tygodnie
Podczas 2-tygodniowego kursu poświęconego ...
- Przez głowę do serca**
5 podcastów
Mini-wykłady autorstwa dr Olgi Kamińskiej + ...
- Elastyczność psychologiczna**
10 lekcji
Elastyczność psychologiczna to ...
- Inteligencja emocjonalna**
2 tygodnie
Inteligencja emocjonalna to świadomość naszych ...



<https://www.mindyapp.com/>

