



Kedves Hallgatók!

Szeretettel meghívunk az idei év első Mentor program előadására!

**Az előadó: Balassa Levente**

életgyensúly tanácsadó, pszichológus (egykori maratonfutó)

**Időpont: Február 19. 15:00 óra**

**Helyszín: SZTE JGYPK Testnevelési és Sporttudományi Intézet  
4111-es terem**

Miről is beszélgetünk?

Egyre többen jutnak arra a *felismerésre*, hogy hiába elérhetőek a kényelmi szolgáltatások, a fitness-termek, és a „fogyókúrák” – valami nagyon fontos igenis hiányzik az életükből. Sokan szembesülnek vele, hogy az *egészség* (és a „boldogság”) nem megvásárolható divatos termékek beszerzésével. Mégpedig azért nem, mert az egészség több, mint bizonyos tudások, termékek, tevékenységek és lehetőségek összessége – ahhoz testünk, lelkünk és szellemünk teljességének gondozására, és sokszor a *világhoz való hozzáállásunk* átalakítására van szükség.

Fontos tudni, hogy valódi (azaz személyiségünkkel összhangban levő, és tartós) változásra csakis akkor van esélyünk, ha megfogalmazzuk a saját erős, pozitív és belső **motivációnkat**; majd megszereztük a változtatáshoz szükséges kellő **tudást, ismeretet** (magunkról, és a megváltoztatni kívánt jelenségről, dologról); és gyakoroljuk, a **koncentráció** képességét – ráadásul elkezdjük tudatosan észrevenni a kisebb **sikereket** is, és örülünk is neki!

Ezen folyamat során elengedhetetlen, hogy kellő önszeretetet gyakorolva jelenvaló most is meglévő *értékességünk*ből induljunk ki – ahelyett, hogy egy jövőbeni „teljesítmény” függvényévé tennénk „jó”-ságunkat! Ezt részben rendszeres **elcsendeséssel**, elmélkedéssel (meditációval, relaxációval, autogén tréninggel – bármivel, amely képessé tesz elfogadó hozzáállással egyedül maradni saját magammal!) programozhatom magamban, részben pedig nagyon tudatos, megtervezett **pozitív kommunikációval**. A pozitív én-üzenetek egyrészt támogatják az *önbecsülés* fokozását, és segítenek abban, hogy az ún. „valóság” sokféleségéből egyre inkább a személyes fejlődésem szempontjából támogató, pozitív jelzéseket, eseményeket vegyem észre – és építsem be egy új, pozitív világnézet (és énkép) kialakításába...

... Nos, ilyenekről szól **Balassa Levente** bevezető előadása, és az azt követő beszélgetés!