

Struktura i Proces

Grupe za Svjesnu Transformaciju

Uvodna Faza

Informativni Sastanak (60 minuta)

- Predstavljanje jedinstvenog pristupa transformaciji zasnovanoj na svjesnosti
- Objašnjenje razlika između konvencionalnih grupa za samopomoć i terapija
- Detaljna prezentacija strukture grupe i rasporeda
- Prilika za pitanja i pojašnjenje očekivanja

Uvodni Retreat (2 dana)

- Zajednički vikend u tišini za stvaranje čvrste osnove
- Uvod u meditativnu praksu
- Razvijanje zajedničkog razumijevanja svjesne transformacije
- Izgradnja povjerenja u grupi

Redovna Struktura

Sastanci Cijele Grupe

- Dva puta mjesečno
- Facilitacija od strane Alena kao facilitatora
- Zajednička meditacija i refleksija
- Razmjena iskustava i izazova
- Integracija novih uvida u svakodnevni život

Rad u Trijadama

- Sedmični sastanci u malim grupama od tri učesnika, Trajanje: 60-90 minuta
- Strukturirana razmjena prema utvrđenom formatu
- Međusobna podrška i refleksija
- Produbljivanje individualne prakse

Grupni Proces i Integracija

Zatvorena Struktura Grupe

- Novi učesnici mogu se pridružiti samo u određeno vrijeme
- Uslovi za pridruživanje:
 - Učešće na informativnom sastanku

- Završetak retreata u tišini
- Osiguravanje zaštićenog prostora za autentični razvoj

Posebne Karakteristike Formata

- Fokus na prirodnu transformaciju kroz svjesnost
- Bez unaprijed definisanih ciljeva promjene
- Naglasak na zajedničkom učenju
- Integracija meditacije u svakodnevni život
- Održivi razvoj kroz redovnu praksu

Vremenski Okvir

- Informativni sastanak: 1 sat
- Osnovni retreat: Jedan vikend
- Cijela grupa: 2x mjesečno
- Trijade: Sedmično, 60-90 minuta