

Doporučení: Monika Tomažičová

Vážené/vážení,

s vděčností jsem přijal možnost dát doporučení pro Moniku Tomažičovou.

Moniku jsem měl čest potkávat jako kolega během pěti let sebezkušenostní skupiny terapeutického výcviku a opakovaně jako doprovázející/učitel na kurzech "Snižování stresu všímavostí" (mindfulness) i na dlouhých intenzivních meditačních retreatech (10 a více dní, v tichu).

Mezi její význačné kvality patří energie, vytrvalost a oddanost tomu, co ji oslovuje: kultivace vlastní mysli/srdce i podpora ostatních na této cestě. Z orientace ve své vnitřní zkušenosti (kam spadá i potýkání se s chronickou nemocí) čerpá porozumění i tichou autoritu; zachovává si však přitom pokoru a schopnost učit se a naslouchat.

Těžko si představuji, že byste jejího angažmá mohli litovat.

S pozdravem,

Václav Šmilauer

zakládající člen spolku Centrum pro Mindfulness (mindful.cz)

učitel mindfulness (lessstress.cz) a meditace (vipassana.sk)

facilitátor prevence relapsu závislostního chování (brzdime.cz)

+420777576180

vaclav@lessstress.cz