

## PRAVILA ZA POŠILJANJE POSNETKOV VODENJA VAJ V 30-DNEVNIH PROGRAMIH AEQ METODE

1. Svojo odsotnost od vadbe prej napovejte, da vam lahko posnetek pošljemo po končani vadbi, ali pa nam to sporočite najkasneje do 22. ure tistega dne, za katerega želite prejeti dostop do posnetka. Kasnejše pošiljanje posnetkov ni mogoče in ga torej za tisti dan ne boste prejeli. Posnetek si lahko ogledate samo enkrat, torej se na ogled pripravite, kot da bo vodenje v živo. Tak pristop uporabljamo zato, da vašo zavest spodbudimo k najvišji mogoči pozornosti na vajo, ki jo izvajate po posnetku.

2. Pripadajo vam največ trije posnetki na teden, saj so namenjeni le za nadomeščanje izgubljenega zaradi nepredvidenih okoliščin, in ne za pokrivanje popuščanja odpora podzavesti do sodelovanja v vadbi. Če potrebujete posnetke pogosteje zaradi službene odsotnosti in je bilo to dogovorjeno z vodjo programa pred prijavo na program, nam to pravočasno sporočite.

3. Do posnetka ste upravičeni le, če imate primerno urejeno ime na Zoomu, da lahko preverimo, ali vas na vodenju, za katero zahtevate posnetek, ni bilo. Ime in priimek na Zoomu morata biti ista kot na prijavi na program.

4. Namen posnetka je, da lahko tisti, ki je upravičeno manjkal na vadbi, naredi vajo, da lahko sledi programu. Če se med vadbo v živo izgubite, zaspite, vam je slabo ali se vam vrti, je to dogodek, ki omogoča izkušnjo in s tem učenje, torej posnetek ni primeren niti potreben, saj je vadba imela primeren učinek na vas. Vajo lahko kasneje izvedete po spominu ali opisu, ki ga dobite po elektronski pošti.

Na ta način ne boste šli v preveč ali premalo, ampak samo do tam, kar trenutno obvladate ali se spominjate. V programu bo vsaka vaja večkrat izvedena, hkrati pa poudarjam, da pri AEQ metodi ni bistvo v vaji, temveč v tem, kar pri njej opažate in vedno bolj razumete ter zavestno in počasi spreminjate. Vaja je torej orodje, ki omogoča, da lahko z gibi spoznavamo in ozavestimo občutek, kaj delamo prav in česa ne.

5. Prošnjo za dodelitev dostopa do posnetka **obvezno** pošljite na elektronski naslov: **podpora@aeq.si**

Pravila so postavljena zato, da boste od programa odnesli največ, saj je njegov namen dvigniti učinkovitost in zrelost, kar pomeni, da se držimo pravil, postavljenih za večjo urejenost in spoznavanje samega sebe.

Aleš Ernst, učitelj AEQ metode 5. stopnje, učitelj AEQ dihanja 3. stopnje

AEQ  
.SI  
METODA<sup>®</sup>