

PRAVILNIK POŠILJANJA POSNETKOV VODENJA VAJ V SPLETNIH PROGRAMIH AEQ METODE

- 1. Svojo odsotnost od vadbe napovejte isti dan, ko ne boste sodelovali v živo**, da vam pošljemo posnetek po končani vadbi, **oziroma nam to sporočite najkasneje do 21.00 ure tistega dne**, za katerega želite prejeti dostop do posnetka. Kasnejše pošiljanje posnetkov tehnično ni mogoče in ga torej za tisti dan ne boste prejeli. Če boste na programu bili prisotni samo v prvem delu pri razlagi se morate pred začetkom vodenja vaje iz programa odjaviti, če želite zahtevati posnetek vaj.
- 2. Prošnjo za dodelitev dostopa do posnetka **obvezno** pošljite na elektronski naslov: podpora@aeq.si**
- 3. Posnetek si lahko ogledate samo enkrat, torej se na ogled pripravite, kot da bo vodenje v živo. Prav tako bodite previdni pri odpiranju linka (nanj kliknite le enkrat, saj vam drugače lahko šteje kot uporabo in posnetek ne deluje več)** Tak pristop uporabljamo zato, da vašo zavest spodbudimo k najvišji mogoči pozornosti na vajo, ki jo izvajate po posnetku. Če vam to ne bo uspelo ali ne boste imeli časa to ne pomeni da ste upravičeni do ponovnega posnetka za ta dan.
- 4. Pripadata vam **do dva posnetka na teden**, saj sta namenjena 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. Zavedajte se, da je sodelovanje v živo bistveno bolj učinkovito za odpravo SMA, zato so vse usmeritve pravilnika oblikovane, tako da kar najbolj blokirajo poskuse vaše podzavesti, da bi vaje izvajali preko posnetka, **kjer ni razlage AEQ principov in odgovorov na vprašanja**.**
- 5. Posnetek je na voljo za ogled 24 ur od nastanka posnetka. Torej do 20.30 naslednji dan. V izjemnih primerih lahko podaljšamo veljavnost posnetka na 48 ur, a moramo to vedeti pred dodelitvijo posnetka. Kasnejše podaljševanje posnetka tehnično ni mogoče.**
- 6. 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**.**
- 7. Namen posnetka je, da lahko tisti, ki je 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.
- 8. Posnetek uvodnega predavanja je mogoče pogledati teden dni po prejemu obvestila in roka za ogled ni mogoče podaljšati.**

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.

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. Če se jih ne boste držali, ne boste prejeli posnetka.

V primeru, da kljub prošnji posnetka niste prejeli, preučite pravilnik in spoznajte, kje ste kršili pravila in bili zato ob učenje. Enako se dogaja osebam, ki kršijo pravila zakona časa in ravnovesja, za kar so kaznovane s kroničnimi stanji in bolečinami.

Aleš Ernst, Vodja spletnih AEQ programov