

第一阶段 生命能量唤醒—让爱在亲密关系中流动

对于生活，无论你读了多少书，都没有亲身体验更能让你觉醒。

主旨：运用体验式的方法处理人生中反复困扰的问题，穿越在事业、家庭、婚姻、亲密关系、金钱等方面所受到的阻碍，开启自我觉醒，提升生命品质，重新回归，并找回内在的力量。

讲解与体验活动

我们生来便携带着所有爱的能量与生命力，足以使我们滋养并创造丰富多彩的人生。但在成长的过程中，我们为诸多的束缚和限制所累，这些纯净喜悦的能量变成了“恐惧，害怕，嫉妒，悲伤，愤怒”等负向能量，它们慢慢积累在我们的身体里，积累在我们的无意识中。原本能量畅通的身体开始出现阻塞，失去了柔软和活力，变得僵硬，并出现各种病症。人的精神也紧跟着出现各种疾病。

课程将通过唤醒和提升你与生俱来的生命能量，利用自身能量的流动来治疗你的身心病，蜕变你的身心灵。在这里，你会清晰地看到所有令你窒息和无力的根源。你将会掌握一些打开身体的技巧，而同时，你将学会抛弃那些制约和束缚，突破头脑的惯性和模式。负向的能量被蜕变成喜悦的能量，一切的发生都那么自然。那个美好纯真的你重新被展现出来，生命中最真，最美的力量将与你重新连接。你不需要成为别人的样子，你的存在是为了成就最美的你。你会发现，喜悦和自由是你的本质。

课程特色：

一、了解身心一体，重新恢复身心健康

社会紧张的生活节奏，强大的工作压力和长期负面情绪如恐惧，愤怒，悲伤，沮丧等都在我们的身体里留下了印记，造成了身体能量点的阻塞，身体变得僵硬而失去活力，开始生病。课程专门针对身体的病痛，帮助你打开身体的阻塞点，释放身体紧绷，恢复身体的柔软和健康。

二、回归内在，让你的心灵真正成长

在成长的过程中，我们被加与诸多的束缚和限制，无数的应该与不应该…一层层地制约着我们。这些制约或心理的创伤经历，一直在扭曲、损耗我们的能量。这些观念被植入得那么深，以至你跟它认同了，你以为那就是你。课程通过唤醒你的生命能量，来提升你的觉知度、敏感度与意识。当你拥有充沛的生命能量时，你将拥有更多活在当下的能力和勇气。

三，享受工作，享受生活

课程帮助你从觉知自己的身体开始，然后觉知你的思维，觉察惯常的行为模式，与人交流的模式和生存模式，自然而然的改变就会到来。当你拥有充沛的生命力和觉知力时，你的工作效率将大大提高，你的生活将充满芬芳。

生命能量唤醒课程根据生命能量的原理，首先从离我们最近的身体开始，使生命能量能够畅通地在身体层面上流动，进而深入内在震撼到你的精神和灵魂，从而使身心灵得到全面和深刻的改变。

第一天 上午	活化身体能量 探索内在的自己 夫妻关系中所展现的自我 了解内在的沉重与创伤	9:00—12:00 能量启动 讲堂、分享 团体体验
第一天 下午	转化关系互动模式 提升关系质量 深入探索行为模式带来的命运怪圈	14:00—21:00 能量活动 讲堂、分享 团体体验、个案
第一天 晚上	释放、转化、抚慰各种情绪及身心压力 探索拥有和谐、平衡、健康的亲密关系关系 了解平等的人际关系	14:00-17:00 能量活动 讲堂、分享 团体体验
第二天 上午		
第二天 下午		
第三天 上午	转化防卫机制 了解亲密关系中的“审判” 提升生命能量及创造力 放下自我批判与内疚 觉察、了悟生命及自我接纳、走出受害者情结	9:00---12:00 能量活动 讲堂、分享 团体体验、个案
第三天 下午	了解宽恕的真谛 提升生命质量 乐于在两性关系中学习分享并且接纳 转化内在的冲突，达到身心灵和谐、平衡、一致 准备推展至一切人际关系 结业欢庆	14:00-17:00 能量活动 讲堂、分享 团体体验

工作坊适合对象：

生命的基本问题遇到阻碍无法自行解脱

婚姻发生危机，亲子关系障碍重重、无计可施

事业遇到瓶颈而又无法再激励自我

渴望深入探索内在力量，亲密关系屡受挫折，父母关系紧张

希望提升生命品质，探索自我身心灵成长

“重建生命·丰盛人生”身心整合工作坊是我们独特品牌的体验工作坊，集合了各种实用心理学的方法和理念，为寻找最理想喜悦人生的人们而设计。