

Progoff-päiväkirjaretriitti, Turku, Ruissalon kylpylä, 29.–30.8.2020



Progoff-kurssilla haetaan omaan elämään perspektiiviä ja suuntaa, etsitään syvempää merkitystä elämälle. Menetelmässä hiljennytään omaan sisäiseen maailmaan lyhyiden ja tarkkaan strukturoitujen kirjoitustehtävien muodossa. Hyödynnämme myös Ruissalon luonnon ja meren läheisyyttä. Kaikki työ tehdään itselle, omassa hiljaisuudessa.

Kyseessä ei ole tavoitteellinen terapia, vaan kontakti omaan itseen. Seminaari lisää itsetuntemusta ja vastuuta omasta elämästä. Monet ovat sen myötä löytäneet itsestään uutta elämänenergiaa ja arvokkaita oivalluksia. Myös unista tulee elävämpiä. Kyse ole niinkään tiedollisesta oivaltamisesta kuin tapahtuneiden asioiden uudeltaisesta kokemisesta.

Osallistujilta ei edellytetä ennakkotietämystä menetelmästä. Kirjoitustaito riittää.

Kurssimaksu kahdelta päivältä 140 e (+ alv. 24%). Hintaan sisältyy Progoff-kansio sekä lounasruokailu (lauantaina salaattilounas & sunnuntaina keittolounas Kylpylän ravintolassa/kahvilassa). (Progoff-kansion ennestään omistaville 120 e + alv.).

Kylpylässä on mahdollisuus myös majoittua – ryhmähintaan.

Lisätiedot & ilmoittautuminen 15.8. mennessä.

Kirjallisuusterapeutti Päivi Kosonen, paivi.kosonen@ajatusmatka.fi www.ajatusmatka.fi

Amerikkalainen psykologi Ira Progoff (1921–1998) kehitti 1960-luvun puolivälissä kirjallisen itsetuntemusta lisäävän päiväkirjamenetelmän omien avioeroon kulminoituneiden elämänkriisiensä selvittelyn yhteydessä. Carl Gustav Jungin oppilaana ollut, itämaisiin uskontoihin perehtynyt Progoff kirjoitti sisäisiä tunteuksiaan paperille ja totesi sen auttavan. Vähitellen hän kehitti kirjoittamisesta suunnitelmallisen prosessin, jonka avulla kykeni sukeltamaan yhä syvemmälle oman minuutensa energianlähteille.

Tarkkaan strukturoidut tehtävät auttavat osallistujaa kokemaan paremmin omia alitajuisia, usein tukahdutettujakin tunteita sekä vapauttamaan patoutuneita energioitaan. Tehtävien avulla yritetään saada selville mihin suuntaan oma elämä pyrkii ja mikä syvimmällä tasolla on tärkeää. Jokainen sukeltaa niin syväälle kuin tarpeelliseksi kokee ja kykenee. Ketään ei painosteta siihen ulkopuolelta. Seminaarissa ei voi tehdä mitään väärin. Koko kurssin voi suorittaa sanomatta sanaakaan tai näyttämättä aikaansaannoksiaan muille. Jos joku tahtoo, hän voi jakaa kokemuksiaan muiden osallistujien kanssa, mutta luettua tekstiä ei saa kommentoida.