



„ A terápia az élet főpróbája! ”

*Röviden bemutatkozom, és egyben arra hívlak,
hogy fordulj hozzám bizalommal, ha:*

- * **elakadtál az utadon,**
- * **nehéz a mindennapokban lenni,**
- * **emelnéd kapcsolódásaid minőségét,**
- * **Kapcsolatrendezés-re van szükséged,**
- * **fejleszteni szeretnéd benső értékeidet,**
- * **frissítenéd, újrarendeznéd nézőpontjaid,**
- * **megtanulnád asszertíven, tisztán kifejezni önmagad.**

Kedves olvasó, szeretettel köszöntelek!

Szántai Zsombor vagyok, Integrál Tanácsadó és önismereti mentor.

Az Integrál Akadémiát 2018-ban kiváló szakdolgozati eredménnyel végeztem el, majd 2019-ben Pedagógiai- és Családsegítő, 2021-ben Szociális-mentálhigiénés irányban tanultam tovább. A 3 éves Integrál Pszichológia képzésem alatt eddigi tudásom egy nagyobb egészé állt össze bennem, és emellett hasznos technikákkal egészült ki, amiket mai napig használok egyéni klienseimnél, pároknál, családi- vagy egyéb kapcsolatrendezésnél, valamint csoportvezetőként és a magánéletben is. Egyéni üléseim során elfogadással kísérek, a számodra leghasznosabb technikákkal támogatlak az aktuális helyzetekben, önismereti folyamatokban, és elsősorban szeretettel figyelek rád. Fényképem alatt útravalóként **Irvin D. Yalom** tollából a kedvenc gondolatomat idézem ide neked:

Így tudod felvenni velem a kapcsolatot:

1. integral@europe.com

2. +36309703170

(Ha nem tudsz elérni telefonon, kérlek, írd emailt!)

Szántai Zsombor
Integrál tanácsadó, mentor
Pedagógiai- és családsegítő munkatárs
Szociális-Mentálhigiénés munkatárs

Szeretettel várlak!

A következő oldalon még pár dolgot megosztok magamról.

Önismereti utam elején a **harcművészetek** gyakorlása, majd tanítása alatt ezek filozófiai háttére is támogatott 16 éven át. A **Tao útja és tanításai**, a **Buddhizmus** és a **meditáció** így kerültek az életembe. Két éven át hallgattam a Gyémánt Út Buddhista Központ tanításait, miközben szintén két évig kommunikációt és filozófiát tanultam az Esztergomi Tanítóképző Főiskolán.

Az ezt követő **6 éves periódusban csoportvezetést, csoporton belüli dinamikák rendezését tanultam szemináriumokon**, számos ország animátor, team-leader, mediátor vezetőképzésein, ahol főleg a 16-30 éves korosztály folyamatait figyeltem és kísértem.

Eközben a **nyugati pszichológia és a keleti tanítások ötvözésének gondolata mindvégig foglalkoztatott**: ennek mentén több energetikai rendszerben is kiképeződtem (**Tradicionalis Reiki, Mátrixenergetika, A.C. Bars**), valamint **NLP-s és imaginációs technikákat** tanultam.

Fontosnak tartom az élmények, érzések, gondolatok kognitív értelmezését és feldolgozását, amelyeket a pszichológia területéről eseményeket spirituális és mélylélektani szemszögéből is figyelem, ügyelve a balansz megtartására (**AQAL**). Ez a fajta gondolkodásmódom vezetett el az integrál pszichológiához (**Ken Wilber**) és az Integrál Akadémiára.

Az INTA alatt két évig voltam az egyik vezetője a **T.A.K.E. Önismereti Csoportnak**, valamint **Kemény Péter Integrál Családállítás Műhely csoportvezetőknek** képzésén fejlesztettem tovább ismereteimet.

2019-ben **Pedagógiai- és családsegítő**, majd 2021-ben **Szociális-mentálhigiénés munkatárs** lettem. Saját önismereti folyamataimat egyéni terápiában és **Fókusz csoporton** viszem tovább. Jelenleg a Magyar Szomato-pszichoterápiás Egyesület **Fókusztréner** képzésén veszek részt, **Vizinger Erzsébet** és **Kántor Árpád** vezetésével. Az élethosszig tartó tanulás és a belső munka fontos számomra, így a továbbképzések, önmagam fejlesztése, állandó értéként velem van.

Integrál szemléletű megközelítéssel, szélesebb spektrumból, az aktuális helyzetedhez legjobban illeszkedő megoldással kísérlek, és elsősorban szeretettel, empátiával figyelek rád.



Köszönöm, hogy adtad az időd, és végigolvastál. 🙏 Namaste, Zsombor