

AI Society

Visszatalálás önmagunkhoz, frissítő meditáció - digitális detox

2026. 09. 07. 09:20

Quantum Stage

HUN · 10 perc

**Tóth Réka Ibolya**

alapító, mindfulness oktató · MNDFL flow

Tóth Réka Ibolya, alapító és mindfulness oktató az MNDFL flow-nál, segítséget nyújt a jelen pillanatba való visszatéréshez a tudatosság és a rögzítő gyakorlatok révén.

MIRŐL VOLT SZÓ

A prezentáció a tudatosság használatára összpontosít, fókuszpontban az aggodalom kezelése és az önmagunkkal való újrakapcsolódás. Tóth Réka Ibolya egy légzőgyakorlaton keresztül vezette a közönséget, ahol a résztvevők mély lélegzetekkel töltötték újra testüket, a kilégzéssel pedig elengedték feszültséget, például olyan technikával, amelyben elképzelik, hogy a lélegzetük egy fonálként távozik.

A fizikai érzetek és a környezeti hangok további horgonyként szolgálnak, hogy a figyelmet a jelen pillanatban tartsák, a múlt vagy a jövő helyett. A résztvevőket arra ösztönözték, hogy figyeljék a hátuk és a szék közötti érintkezést, vagy a lábuk talajjal való kapcsolatát, például a talp stabilitására összpontosítva. Ezek az elemek együtt azt jelzik, hogy a jelen pillanat állandó stabilitást nyújt a változó gondolatok közepette.

KIEMELT MEGÁLLAPÍTÁSOK

- A légzés és a testi érintés megbízható kapaszkodók a jelen pillanatban.
- A gondolatok, beleértve a félelemmel vagy bizonytalansággal járókat is, múltó jellegűek és megfigyelhetők ítékezés nélkül.
- A környezet apró részleteinek vizuális megfigyelése is összekapcsolhatja az egyént a jelenlettel.

ÜZLETI HATÁS

A gyakorlati alkalmazás magában foglalja ezeknek a tudatossági technikáknak a használatát a stressz kezelésére és a figyelem fenntartására egy forgalmas nap során. Tóth Réka Ibolya népszerűsítette a Elveszett Harmónia című könyvet, és QR-kódot kínált hozzáféréshez, valamint egy workshopot és egy specifikus otthoni gyakorlatot is bemutatott, amely segít az egyéneknek abban, hogy egy rohanó nap után önmagukhoz jussanak.

KÖVETKEZTETÉS

Tóth Réka Ibolya a hangolódást meghívással zárta, és egy otthoni gyakorlást ajánlott. A meditáció után a feltett kérdésekkel zárult a foglalkozás.

AI Society

Returning to Yourself: A Refreshing Meditation and Digital Detox

2026. 09. 07. 09:20

Quantum Stage

HUN · 10 perc

**Réka Ibolya Tóth**

Founder, Mindfulness Coach · MNDFL Flow

Réka Ibolya Tóth, Founder and Mindfulness Coach at MNDFL Flow, presents a guided mindfulness practice focused on establishing anchors to the present moment to manage anxiety and stress.

WHAT WAS DISCUSSED

Réka Ibolya Tóth guides participants through a series of grounding exercises designed to reconnect with the self and the immediate environment. The practice begins with deep breathing to fill the body with energy and focuses on physical sensations, such as the contact between the back and the chair or the feeling of the feet on the ground. For example, she instructs participants to notice the sensation of their feet pressing against the floor to find a stable point of security.

The session also addresses the flow of thoughts, encouraging participants to observe mental activity without judgment or the need to change it. By recognizing that thoughts like fear or uncertainty are transient, individuals can use physical anchors like breath and sound to find rest. For example, she suggests observing the changing sounds in the room as a way to let thoughts flow by naturally. These elements collectively demonstrate how mindfulness creates a space for internal harmony amidst external and internal fluctuations.

KEY TAKEAWAYS

- Physical anchors like breathing and tactile sensations provide a reliable connection to the present moment.
- Thoughts of anxiety and uncertainty are transient and can be observed without being acted upon.
- Visual observation of small details in the environment serves as a sensory tool to ground the mind.

BUSINESS IMPACT

The practical application of these techniques offers a method for maintaining focus and emotional regulation during high-pressure workdays. Réka Ibolya Tóth promotes these tools as a way to achieve harmony, even referencing her book, "Elveszett Harmónia", and offering a QR code for further resources. These practices can be integrated into daily routines to mitigate the effects of a stressful professional environment.

CONCLUSION

Réka Ibolya Tóth concludes by inviting the audience to carry the sense of harmony with them and offers a gift of a home practice exercise. She encourages participants to reach out with questions and mentions an upcoming workshop to explore the world of her book further.