

PSYCH-K® evoluce vědomí TADY a TEĎ!



Březen 2022

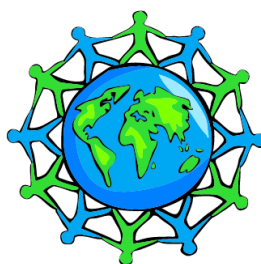
Newsletter novinek a příběhů PSYCH-K®

Transformace vnímání stresové situace

Válka. Každý z nás prožívá a vnímá nastalou situaci jinak. Ale asi se shodneme, že je to pro všechny náročné.

PSYCH-K® je nástrojem pracujícím na změně našeho podvědomí do stavu wholebrain, který nám umožňuje se lépe orientovat, správně se rozhodovat a přizpůsobovat se změnám v našich životech, a to i těch velmi náročných.

V rámci pomoci znovunastavení světa do harmonie a rovnováhy nabízím 15 minutové on-line sezení PSYCH-K® určené k transformaci vnímání současné stresové situace zdarma. Jako dar pro všechny, kteří v těchto dnech prožívají úzkost, strach a bezmoc.



*Transformace
vnímání stresové
situace. Zdarma.*



Zájemci pište na email simna.hovadikova@seznam.cz. Případně na maily dalších facilitátorů.

Možná máte pocit, že každý rok uplynulé dekády s sebou přinesl něco těžkého a děsivého. Džihád, extrémní horka, pandemie, tornádo, znovu pandemie a nyní válka. Média zachytí naši pozornost a na čas ji nasměrují k negativně emočně vypjatým obsahům. Dlouhodobé napětí s prudkými výkyvy je náporom na naši psychiku, otevírá dveře k existenčním strachům ukrytým v našem podvědomí. Každý se se stresem pokouší vyrovnat po svém. Někdo pláčem, jiný finančním darem humanitární organizaci, další zas štvavým příspěvkem na internetu. Často však tyto reakce nemají za výsledek navození pocitu vnitřního klidu, ale naopak se mohou stát směrovkou do bludného kruhu stresu, frustrace, bezmoci a oddělení.

V takových případech je dobré vědět, že každá i takto emočně vypjatá situace má své řešení. PSYCH-K® je velkým pomocníkem pro odhalení a zpracování všech stresujících emocí a jejich pozadí. Nemusíme se trápit, všichni můžeme najít svou jistotu v sobě a z této jistoty tvořit lepší svět.

PharmDr. Lucie Krausová, Ph.D.

facilitátor PSYCH-K® www.lecivepromeny.cz





Proces Transformace vnímání stresové situace v PSYCH-K® .

Jakmile vnímá náš systém ohrožení, aktivuje stresovou reakci– boj, útěk, ustrnutí. Což je v mnoha případech velmi užitečné. Například pokud potřebujeme aktivovat celý svůj vnitřní potenciál pro vybojování si pozice na pracovišti, utéct násilníkovi, či zalézt do lavice a být neviditelný třeba, když hrozí zkoušení.

Jakmile však je ohrožujících podnětů mnoho, přetrvávají a my musíme fungovat pod tlakem téměř každodenně, je to pro celý náš systém velmi devastující. Bruce Lipton uvádí, že až 90 % nemocí je přímo spojeno se stresovou zátěží. Dopady vnímáme i na psychické úrovni. V lepším případě únavou, neschopností se soustředit, problémy se spánkem, přehnanými reakcemi apod. V horším depresí, úzkostmi a poruchami spánku.

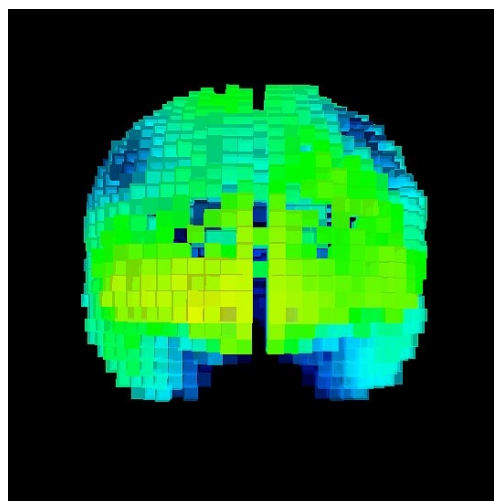
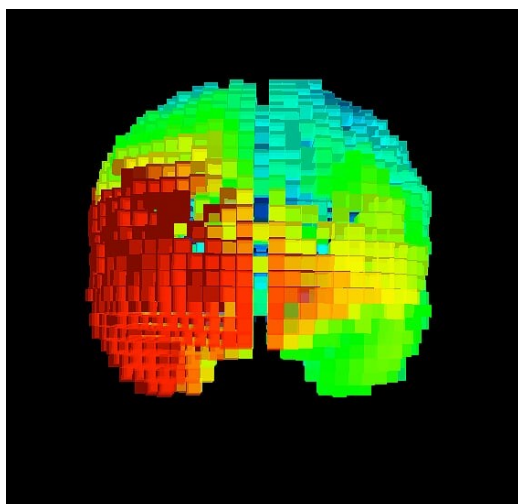
Proces, který se učí již na BASIC semináři PSYCH-K®, se jmenuje Transformace vnímání stresové situace a jeho cílem je vnímat danou situaci s pocitem klidu a míru. V jeho průběhu dojde k propojení obou mozkových hemisfér do stavu wholebrain. Po ukončení procesu vnímáme, že situace a naše emoce jsou oddělené. Situace nás emočně nezahluje, jsme schopni hledat řešení, dokážeme se soustředit, pocity úzkosti, tlaku zmizely. Díky tomu jsme schopni na situaci adekvátně reagovat a zároveň jemně odlehčit tělu od stresové zátěže.

Osobně jsem tento proces využila již bezpočtukrát, zubařem počínaje, situacemi s dětmi konče. V poslední době však vnímám jeho obrovský celospolečenský přínos. Hysterie v rámci Covid „pandemie“ dala naším nervovým systémům řádně zabrat a ještě, než jsme se stihli oklepat, je tady válka.

PSYCH-K® efektivní a něžný způsob práce na své evoluci.



Brainmapping mozku instruktorky Robin Graham. Na prvním obrázku je mozek ve stavu, kdy myslela na stresovou situaci. Na druhém obrázku je mozek po Transformaci vnímání stresové situace (cca 5 min) při přemýšlení nad stejnou situací.



Seznam Affiliate Partnerů PSYCH-K®

| Jméno | Telefon | kontakt | Místo |
|----------------------|-----------------|--|--------------------|
| Simona Hovadíková | 420 608 833 423 | www.simonaskaikru.cz | Leskovec n.M. |
| Daniela Nováčková | 420777993346 | danuska.novackova@gmail.com | Jeseník |
| Monika Slámová Macků | 420724509962 | www.podporujici-podvedomi.cz | Brno, (Olomouc) |
| Kateřina Chramostová | 420608443609 | chramostovak@seznam.cz | Brno |
| Petra Sotolářová | 420724522968 | https://petrasotolarova.cz/ | Mor.kras, Brno |
| Andrea Šefčíková | 420 608 924 878 | www.zivotjakoduha.com | Most |
| Tereza Brangan | 420603440633 | www.terezabangan.com | Říčany u Prahy |
| Monika Novotná | 420606285843 | www.monikanovotna.cz | Beroun, Praha |
| Lenka Líšková | 777 038 936 | www.abymyslmelasmysl.cz | Praha, Brno |
| Dana Ahern | 421915512043 | www.ahamoment.sk | Bratislava, SR |
| Lucie Krausová | 603976131 | Fcb lecivepromeny.cz | Hradec Králové |
| Lucie Vondráková | 725701859 | Fcb TerapieLucieVondrakova | Teplice, Úst. kraj |
| Štěpánka Strašíková | 737274777 | www.barevnacesta.cz | Havlíčkův Brod |

MOŽNOSTI VZDĚLÁVÁNÍ V PSYCH-K®



Simona

Hovadíková

průvodce světem
PSYCH-K® a

evoluce vědomí

Web:

simonaskaikru.cz

fb

@SimonaSkaikru



Organizace seminářů: vzhledem ke „Covidgate“ je možné přímo zakoupit semináře, které se konají, cca 2 měsíce dopředu. V případě, že z důvodu vládních tkz. opatření nebude možné semináře uspořádat, peníze se vrací a nebo čekáme na nejbližší možný termín dle dohody.

Semináře lze zakoupit

<https://shop.skaikru.cz/cs/>

Plánované akce

BASIC Praha (JUST HOME, Vinohrady) **29.4. až 1.5.** Lektorka: Simona Hovadíková

BASIC Brno (ONE TAKÉ, Zábřdovická 2) **3. až 5. června.** Lektorka: Simona Hovadíková

Advanced Integration seminář bude **od 7. do 10. dubna** v Praze, lektorka Brunhild Hoffman s překladem do češtiny. Pro absolventy BASIC.

Master facilitation seminář Praha od **10. do 12. června.** Lektorka Brunhild

Hoffman s překladem do češtiny. Pro absolventy BASIC.

Health and Wellbeing seminář Praha, od **23. do 26. června**, lektor Duccio Loccati s překladem do češtiny. Pouze pro absolventy Advanced Integration.

Divine Integration seminář-Praha Lesní lázně , **25. až 27. března.** Pouze pro absolventy Advanced.

Zkušenosti se PSYCH-K®

Monika Novotná PSYCH-K® facilitátor

tel.: +420 606 285 843

mail.: info@monikanovotna.cz

<https://www.monikanovotna.cz/>



Chtěla bych sdílet konkrétní příklad změny, která se mi po sezení přihodila a v jejímž výsledku si moc libuji. Za Monikou chodím nárazově, vždy s konkrétním životním problémem, který bych chtěla odblokovat. Vždy, když cítím zacyklenost, bezmocnost pohnout se z místa a opakují se mi stále dokola ty samé věci, ve kterých nejsem spokojena. Nedávno byl mým velkým trápením "strach", který mě blokoval prakticky ve všech oblastech mého života. Promítal se do pracovní sféry, kde jsem neměla sebevědomí, do komunikace s lidmi, kde jsem se záměrně vyhýbala potenciálním konfliktům a měla jsem problém vymezit se pokud s něčím nesouhlasím. V osobním životě se můj strach promítal do vztahu s dcerou, kterou jsem blokovala svou opatrností, svým strachem o ni, a tím pádem jsem ji nedokázala důvěřovat, že ona svoje životní úkoly zvládne. Můj strach se promítal i do vztahů s muži, především do komunikace s bývalým manželem, kde mi dělalo velké potíže ustát si odlišný názor na výchovu naší dcery a to především v situacích, kdy bylo potřeba odlišnost názorů společně prodiskutovat (ne prosadit jeden jediný "správný názor", ale ukázat argumentaci a důvody - vést konstruktivní debatu a v případě potřeby udělat jasný společný závěr). Zároveň i ve vztahu se současným partnerem, kdy jsem se dostávala do situací, kdy mi nebylo komfortně a bylo potřeba se "ozvat", neohlížet se pouze na něj, ale především na sebe sama - strach z toho, že by to třeba náš vztah ukončilo, mi to nedovoľoval. Strach vyvrcholil v době Covidové, kdy jsem cítila odlišnou potřebu jak Covid situaci řešit oproti okolí.

Tedy moje zadání Monice bylo "strach na všech frontách, paralyzuje mě, prosím, pomoc". S Monikou jsme měly tři sezení za půl roku. V každém z nich jsme probraly jednu oblast: partner, dcera, Covid a spojující/paralyzující strach. Výsledky se dostavovaly průběžně v podobě získané jistoty v mém jednání, v podobě důvěry ve vlastní intuici a následování ji, v podobě otevřené komunikace, která se mi rozjela na všech frontách (práce, osobní život, přátelé) a nebyla k zastavení. V pracovní oblasti jsem se pustila do úkolů, při kterých jsem v minulosti pociťovala svoje velké slabiny. Odměnou mi byla úžasná zpětná vazba od zaměstnavatele v podobě nejen finančního ohodnocení, ale i ocenění za můj přínos firmě. Získala jsem větší jistotu, ta otevřela mé schopnostní kanály, a tím pádem i bravurní zdolávání zadaných úkolů s lehkostí, jistotou a přínosem i pro ostatní.

V osobním životě pozoruji osamostatnění dcery, zvládání nových situací, ve kterých jsme předtím obě tápaly. S důvěrou a puštěním mého strachu jí to jde jako po másle. V osobním životě se mi zlepšila komunikace a vztah s bývalým manželem, kde pozoruji velkou úlevu na obou stranách a naprostý klid, což je největším přínosem pro dceru, která necítí žádné pnutí. A nakonec i otevřenost a odhození strachu v současném partnerství mi přineslo obrovskou úlevu, kdy to, že jsem otevřela diskuzi ohledně mých pocitů nabralo úplně nový rozměr v podobě nalézání řešení jak ve vztahu zůstat, budovat ho tak, aby oba partneři byli spokojeni. A to věřte, že může mít opravdu různé a nepředstavitelné podoby a velmi odlišné od těch, které očekáváte...jen se jim otevřít... Pokud tedy máte odvahu ve svém životě udělat změny, vyhlížet souvislosti a jste otevření přijímat i jiná než pouze ta "očekávaná" řešení ve vašem životě...pak doporučuji s láskyplnou péčí Moniky staré nefunkční vzorce odhazovat a být otevřen pozorování, co to s vámi a vaším životem udělá.

Velký dík Monice a těším se na další odhazování všeho nefunkčního. *Marika Adamová*