PSYCH-K® evoluce vědomí TADY a TEĎ!

Newsletter novinek a příběhů PSYCH-K® Květen 2022

Rozvážně o váze

Když jsem byla na svém Advanced semináři v Londýně, tak kolega facilitátor (nutriční a kondiční trenér) vyprávěl, jak je neuvěřitelné, jak kila na lidech úplně tají od té doby, co ve své praxi používá PSYCH-K®. O přestávce se na něj sesypala řada z nás s dotazem na čem s těmi lidmi pracuje. On se na nás jen nechápavě podíval a pravil : „No přece na tom, aby byli ve svých životech šťastní.“

Tehdy jsem se poprvé zamyslela nad tím, s čím vším může souviset naše přejídání. Někdo zajídá stres v práci, někdo únavu, někdo nedostatek lásky a ocenění. Někdo kily navíc maskuje strach před vztahem a pozorností druhého pohlaví. Pro někoho je to větší garance věrnosti. Někdo se bojí navazovat intimnější vztahy.

Každopádně každému z nás se lépe žije s příjemnou váhou plně funkčním, zdravým a vitálním tělem. A nikdy není pozdě na tom začít pracovat. Pojďte do toho s námi.

Simona Hovadíková
průvodce světem PSYCH-K® a evoluce vědomí
https://simonaskaikru.cz/
https://www.facebook.com/SimonaSkaikru/
https://www.facebook.com/

Obezita jako symptom

Nadváhu a obezitu přináší do naší populace všeobecný nadbytek. Nadbytek jídla s vysokou energetickou hodnotou a nadbytek pohodlí. Přirozeným instinktem člověka je sníst vše, co je mu dostupné a na co má právě chuť. Přesto nebo právě proto je obezita vnímána jako stigma, jako známka toho, že člověk nemá něco pod kontrolou. Obezita je spojována s hříchem obžerství. Významné množství obézních lidí však tloustne bez objektivních příčin. Jídelníček a tělesnou aktivitu mají srovnatelnou se štíhlými lidmi, odborná vyšetření neprokazují žádnou patologii, přesto tito lidé žijí s obrovským hendikepem a zdravotní i psychickou zátěží.

PSYCH-K® práce s podvědomými programy může pomoci osvětlit mechanismy, které u daného člověka vedou k neustálému přibírání na objemu, a tím se dostat do větší psychické i tělesné pohody.

PharmDr. Lucie Krausová, Ph.D.
facilitátor PSYCH-K® www.lecivepromeny.cz

Vendula Přikrylová
tel: 604977182
vendulaprikrylova.cz

Může váha ovlivnit úspěch v podnikání?

Je to pár dní, co jsem měla sezení s paní, která se ozvala na mou výzvu „Odsekněte se a rozjeďte své podnikání!“ Na úvod jsme probraly, co jí v podnikání drhne, a co a jak by chtěla a potřebovala jinak. Najednou mi klientka říká: „Víte, já vlastně úplně nevím, jak to v tom podnikání chci, ale teď najednou cítím, že se potřebuji zaměřit na úplně jiné téma. To téma už je asi 20 let staré, ale často se ve mně stále objevuje strach, že se to vrátí a já do toho spadnu znovu!“ Moje zvědavost rostla a paní se rozpovídala…Od malička poslouchala „Nejez, budeš tlustá!“… „Nejez, budeš tlustá!“

A tak kolem svých 14 let přestala jíst. Tlustá nebyla, ale strach, že by mohla být, ji vedl k tomu, že jedla málo a pak ještě méně a ještě méně. Kolem 17 let, její váha byla už jen 42 kilo. A klesala dál. Doma jí začali říkat „Jez! Jsi moc hubená!“ Na to už ale neslyšela. V zrcadle se hubená rozhodně neviděla. Tělo se jí nelíbilo. Při myšlence na jídlo se jí dělalo zle a při chystání příborů na oběd se jí jednou udělalo tak mdlo, že se při představě, že bude jíst, roztřásla. Tehdy si uvědomila, že to není v pořádku! Začala chodit na psychoterapii. Schůzky však nevedly k žádným výsledkům. Vlastně ji zachránila až změna prostředí. Odešla na univerzitu. Náročné studium farmacie nedovolovalo věnovat tolik pozornosti jídlu nebo nejezení, tloušťce nebo hubenosti. A váha se stabilizovala.

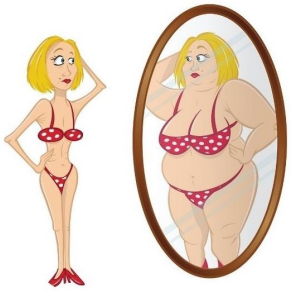
Z monitoru při online sezení se na mě dívá krásná mladá žena. Maminka dvou dětí. Vůbec bych nevěřila, že někdy měla takové potíže a odpor ke svému tělu, o které mluvila. Ale měla. Stejně tak v ní pořád dřímal strach, že se mentální anorexie může vrátit. Zpracujeme transformaci vnímání stresu na situaci, kterou si prošla. Proces je silný a emotivní. Za pár okamžiků dochází k uvolnění a paní se na mě usmívá. Nechápe „Jak je to možné?“ ptá se, „moje pocity se neuvěřitelně proměnily!“ „Ano, to je PSYCH-K ®“, usmívám se pro změnu já. Takhle jednoduše to prostě funguje. Doladíme ještě pár prohlášení na to, jak klientka vnímá své tělo a jak se ve svém těle cítí. A najednou jí to dojde!

No jasně! Její zaseknutí v podnikání se zkušeností mentální anorexie souvisí!!! Vystudovanou farmacii totiž tak trochu pověsila na hřebík a začala podnikat jako výživový poradce. Pomáhá lidem nastavit zdravý způsob stravování a sestavuje jídelníček na míru. Tahle práce ji fascinuje, jen to nefrčí, jak by chtěla. A teď to vidí! V podnikání sabotuje samu sebe.

Jak může být pro lidi jako poradce s váhou důvěryhodná, když sama není v souladu se svým tělem a řeší strach ze své dávné zkušenosti? Jak může být pro své klienty vzorem, když se stále necítí 100% spokojená se svou váhou, ačkoliv sama dodržuje všechny rady a jídelníček, který klientům dává? Bingo! Nakonec tedy zpracujeme ještě posilující přesvědčení i na téma podnikání, sebedůvěru a důvěryhodnost toho, co předává, domluvíme se na akčních krocích a máme hotovo!

Jaké záseky brzdí na cestě podnikání nebo ve vašem životě vás?

I feel pretty, I´m pretty



Představte si, že se jednoho rána probudíte a v zrcadle uvidíte to, co jste vždycky chtěla vidět. Krásná tvář, tělo, prostě všechno dokonalé, perfektní, takové, jaké jste vždy chtěla. Ve svém těle se cítíte skvěle a vyrážíte do práce, na rande, kamkoliv. Jak byste se chovala? Co byste dělala? Jak byste se cítila? Bylo by to jiné než teď? A proč už to neděláte?
Přesně tahle proměna se stala "oplácané" hrdince filmu I feel pretty. Nenechte se zmást, poté, co se uhodila do hlavy, se nezměnilo pranic na jejím vzhledu. Jen se prostě začala cítit krásná. A od té chvíle vnímala celý svět přes tuhle optiku, začala se tak chovat a zázraky na sebe nenechaly dlouho čekat. Moc doporučuji tenhle film, kde naprosto exceluje úžasná Amy Schumer, protože přesně vystihuje to, o čem celá krása je. O tom jak se cítíte, jak se vnímáte, přes jaké filtry vnímáte sebe i okolí. A není k tomu potřeba rána do hlavy, ale třeba jen mrknout na svá přesvědčení o kráse, svém sebevědomí a doladit je pomocí PSYCH-K®. Protože jak se říká: "Krása je v očích toho, kdo se dívá." Co vidíte v zrcadle vy? :)

Tip na film: I feel Pretty/Jsem božská doporučuje božská Lenka Líšková facilitátor PSYCH-K®.

Seznam Affiliate Partnerů PSYCH-K®

Jméno	Telefon	kontakt	Místo
Simona Hovadíková	420608 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	420608924 878	www.zivotjakoduha.com	Most
Tereza Brangan	420603440633	www.terezabrangan.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
Vendula Přikrylová	604977182	www.vendulaprikrylova.cz	Přerov, Olomouc

MOŽNOSTI VZDĚLÁVÁNÍ V PSYCH-K®

Simona Hovadíková
průvodce světem PSYCH-K® a evoluce vědomí
Web: simonaskaikru.cz
fcb @SimonaSkaikru

Plánované akce

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

BASIC Bratislava (Grosslingova 53, Bratislava)**15.až 17.července.** Lektorka: Simona Hovadíková, organizace Danka Ahern, +421 915 512 043, ahamomentcoaching@gmail.com

Master facilitation seminář Praha od **30.září až 2. října**. Lektorka Brunhild Hofmann s překladem do češtiny. Pro absolventy BASIC.

BASIC Ostružná, Jeseníky **7. až 9. října.** Lektorka: Simona Hovadíková. Organizace: Danka Nováčková, danuska.novackova@gmail.com

Chcete si upevnit své znalosti, zopakovat si atmosféru seminářů, potkat nové přátele?

Novinka – pokud máte zájem, je možné si seminář zopakovat. Basic v ceně 5.000 Kč. Cenu opakování vyšších seminářů zjistím na požádání.

Advanced Integration seminář Praha od **13. do 16. října**. Lektorka Brunhild Hofmann s překladem do češtiny. Organizace: Simona Hovadíková. Pro absolventy BASIC.

BASIC Slovensko Liptovský Mikuláš, **21. až 23. říjen** Lektorka: Simona Hovadíková. Organizace: Jana Portugall, janaportugall40@gmail.com

BASIC Brno (ONE TAKE, Zábrdovická 2) **25. až 27. listopadu.** Lektorka: Simona Hovadíková. Organizace: Lenka Líšková, napislisce@gmail.com.

Ideální váha - moje téma - stále mi to leželo v hlavě. Mám ráda jídlo, něco dobrého ke kafíčku... Jakékoli omezování je mi nepříjemné. Beru svačinu i na krátký výlet (pro jistotu). Nejvíc jsem si užila obě těhotenství, taky jsem podle toho vypadala- 26 kg navíc. Díky PSYCH-K® jsem si spoustu svých negativních přesvědčení vybalancovala. (V těhotenství se přibere a už to nejde shodit. Na dort se stačí podívat a už přiberu. Jím po 17 hod. = přiberu. Je mi víc než 40, rozhodně přiberu….)

A nyní si svou ideální váhu užívám.

S dovolením sdílím příběh mé klientky Dáši. Štěpánka Strašíková

Nikdy jsem nebyla žádný hubeňour. Už v dětství jsem byla baculatá, v pubertě jsem si uvědomovala, že i když chodím do ZUŠ na balet, jako éterická baletka fakt nevypadám. V těhotenství jsem přibrala 25 kg, které se mi podařilo shodit po 2 letech poté, co jsem najela na zelené potraviny a rázem jsem přestala mít chutě (hlavně na čokoládu) a celkově jsem potřebovala méně jíst. Vzrostla mi energie, pohyb byl pro mě radost a kila šla dolů. Jenže po čase tento efekt vyprchal. Zelené potraviny jsem sice jedla dál a v dostatečném množství, tělo se čistilo, spoustu zdravotních problémů se vyřešilo, ale nastoupila jsem po mateřské do práce, začal se hromadit stres a já ten stres zajídala. Navíc jsem v té době po rozchodu s manželem už žila se synem sama, takže jsem se musela „otáčet".

Přibírání na váze postupně pokračovalo po několik dalších let, také stres v práci narůstal, až situace vygradovala v létě 2021, kdy jsme byli na výletě u Máchova jezera. Když jsem se pak podívala na fotky a viděla se, jak vypadám, bylo mi hrozně (jak o tom teď píšu, tak mi tečou slzy, když si na ten pocit vzpomenu). Byla jsem na dně, ale rozhodla se od toho dna odrazit. 5.8.2021 jsem změnila svůj přístup nejen k jídlu, ale celkově ke svému tělu a svému životu. Z jídelníčku jsem úplně vyřadila lepek a bílý cukr. Jedla jsem hlavně čerstvé ovoce a zeleninu, hodně bílkovin. Každý den minimálně 2 hodiny aktivity venku, ze začátku svižné procházky, pak kolo, inline, běh. Zároveň jsem se objednala na nutriční poradenství, kde mi změřili, v jakém stavu je moje tělo (mj. o 14 let starší než ve skutečnosti) a jaký stav by byl pro mě ideální. Docházela jsem pak pravidelně na přeměření, abych viděla progres a zároveň si hlídala, že jdu správnou cestou.

Pořád jsem ale cítila, že mě něco brzdí. Že to není jen o slabé vůli, ale něco hluboko ve mně. Proč mám pořád pocit, že se potřebuji chránit a tu ochranu mi poskytuje jídlo ? Je to pro mě doping, droga, obalí mi nervy, s tím samozřejmě i tělo, nasytí emoce, zažene strach ... A já mám na chvíli pocit, že mi nic nechybí. Ale přitom si to jídlo ani nevychutnám, kolikrát mi to ani nechutná, cpu do sebe bezmyšlenkovitě sladkosti, které vůbec nevnímám. Pořád se mi opakuje stejný vzorec: pocit diskomfortu = dám něco do pusy.

Štěpánka se mi kdysi v nějakém mailu zmínila o metodě, které se věnuje a pracuje s ní. Tehdy mi to nic neříkalo, tak jsem si na internetu jen tak ze zvědavosti našla, co to vlastně je, řekla jsem si, že je to zajímavé a tím to pro mě skončilo. V tuhle chvíli jsem si na to ale znovu vzpomněla a řekla si, že by mi to mohlo pomoct.

Štěpánka Strašíková
tel. 737274777
stepanka.strasikova@seznam.cz
http://www.barevnacesta.cz/
facilitátor PSYCH-K® - zaměření na ideální váhu

Hned jsem Štěpánce zavolala a objednala se. Přišla jsem na terapii s tím, že chci v prvé řadě zhubnout, ale hlavně trvale změnit životosprávu a způsob života. A že mám pocit, že mě něco brzdí. Mívala jsem tehdy stavy, kdy jsem si připadala naprosto bez životní energie, jen jsem seděla, civěla třeba na televizi a nebyla jsem schopna pohybu, taková živá/ mrtvá.

Při terapii vyšla najevo souvislost s mojí maminkou, která zemřela ve 47 letech na rakovinu. Mně bylo 43 let, blížil se mi kritický věk! Často jsem na ni myslela, její smrt jsem doteď nebyla schopná přijmout. V pubertě jsem s maminkou hodně bojovala, měla jsem pocit, že mi vůbec nerozumí, neshodly jsme se snad na ničem. Hned po škole jsem odjela pracovat do Anglie (abych se dostala z domu) a pak najednou maminka zemřela– neměla jsem možnost se s ní usmířit, omluvit se, dát vše do pořádku, rozloučit se! Léčila se se žlučníkem a pak najednou zemřela na rakovinu.

Díky terapii jsem byla schopná jí pochopit a urovnat náš vztah. Obrovsky se mi ulevilo na duši! Cítila jsem změnu ve všech aspektech života. Konečně jsem začínala žít život podle sebe, být sama se sebou spokojená. Postupně jsem zhubla 12 kg, ještě bych ráda dalších 5 kg, abych se dostala pod 70 kilo na svoji optimální váhu.

Na terapii jsem byla ještě jednou cca 2 měsíce po té první, kdy jsem řešila vztah se svým synem. To, co jsem kdysi řešila ve vztahu se svojí maminkou, jsem si přenesla do nynějšího vztahu se synem. Taky měl pocit, že mu vůbec nerozumím, že ho pořád „prudím“ a válčili jsme spolu. Bylo třeba doladit náš vztah, abych nepokračovala ve stejné roli matky, která brzy odejde ze života svého dítěte.

A teď po třičtvrtě roce? Nejde to samo, pořád je to o záměru a realizaci, pořád mám tendenci při stresu sklouznout do starých návyků, ale jsem schopná si to zvědomit, zastavit se a říct si, že „tudy už ne“. Už nejsem otrokem a obětí starých návyků, ale teď opravdu řídím svůj život! A tahle nová životní cesta mě neskutečně baví, zajímám se o seberozvoj, nalézání souvislostí, příčin a důsledků, učím se nechat vést svou intuicí a srdcem.

Dáša A.

22. května 2022