

# PSYCH-K® evoluce vědomí

## TADY a TEĎ!



Newsletter novinek a příběhů PSYCH-K®

Září 2022

## Kdo chce začít stíhat musí přestat spěchat.

Iluze toho, že nemáme čas, musíme neustále spěchat. Všudypřítomný strašák, že něco nestihneme, neudělám to, co bych měla a mohla. Úkoly a předsevzetí, která si sami plánujeme, až je jich tolik, že se cítíme natolik zahlceni, že neděláme nic. Programování společnosti je natolik silné, že se cítíme méněcenní, pokud nespěcháme a stíháme. Logicky bychom se ale na člověka, který nestíhá a nemá v rovnováze svůj život – nemá čas si od-

počinout, hrát si s dětmi, v klidu se najíst, dostatečně dlouho se vyspat – měli dívat jako na člověka neschopného si zorganizovat svůj čas a život.

Jak často to slyšíte nebo si takto připadáte vy sami?

Veškerá naše pozornost je věnována záležitostem vnějším. Prakticky žádný čas už nezbyvá na to podívat se co se děje uvnitř.

Naše děti spěchají do školky, školy, na

kroužky, úkoly... Prakticky nemají čas se zastavit, nudit se, koukat u okna, navnímat si, jak se cítí....

Jak z toho ven?

Navrhují udělat si osobní inventuru, kolik času máte se zastavit a naslouchat sami sobě, kolik času DENNĚ věnujete sami sobě, kolik času zbytečně utratíte, jak se cítíte, když zrovna nemáte co na práci, jak často spěcháte...?

Když neřídíme svůj čas, neřídíme nic. Převezměte kontrolu nad tím, co děláte a proč. Neztraťte se v celospolečenském přesvědčení, že nemáme čas. Změňte jej na podvědomé úrovni pomocí PSYCH-K® a udělejte ve svém životě kroky, které Vám umožní život žít a ne se jím prohnat s klapkami na očích.

*Simona Hovadíková*




Čas je dnes nejcennější komoditou. Všechno, čeho je málo, je vzácné. „Nemám čas.“ Jak často to říkáme? Žijeme v běhu, nestíháme, rychle stárneme a všechno pěkné a radostné je potřeba odložit na „až“. Až uděláme to a ono, až to dokončíme, až to bude dokonalé. Díář je rozplánovaný na minuty, úkol střídá úkol. Když si dovolíme povolit, přichází frustrace a prázdno. Cítíme se nespolehliví, neschopní, bezmocní. A všude okolo je zdvižený prst, který říká „nestíháš“.

Víte, že existuje ještě jiný čas? „Ten, co se skrývá v nás. A v něm vteřina je delší než rok.“ Čas, který se skrývá v nás, má svůj název. Říká se mu kairos. Jde o vnímání času, které je napojené na naši intuici. Jde ruku v ruce s vírou, že vše má svůj správný čas. Stejně jako dítě, které ví, kdy se má narodit, bez ohledu na lékařské výpočty. I my víme, kdy je pro nás nejvhodnější odpočívat, nebo naopak zabrat. Kterou příležitost popadnout a kterou minout. Je to čas, který nemarníme, protože je náš. Prožíváme v něm své radosti, potřeby, sny a touhy. Nespěcháme. A není nic důležitého, co bychom nestihli.

PSYCH-K® koučink nás dokáže oprostít od falešných přesvědčení o tom, jakým způsobem bychom měli spotřebovat svůj čas. Přivádí nás k sobě samým. A ačkoliv je naše bytí na tomto světě časově omezeno, kairos mu dává smysluplnost. A je to pocit smyslu, který rozesměje naše dny radostí a rozsvítí jiskřičky v našich očích.

**PharmDr. Lucie Krausová, Ph.D.**





Žiju svůj  
život naplno

1	2	3	4	5
Jednejte vždy dle důležitosti a věnujte čas zjištění toho, co je důležité.	Snažte se o výjimečné výsledky.	Plánujte si významné úkoly, které mají dopad na váš život.	Ovládejte technologie s kterými pracujete.	Věnujte čas kvalitnímu odpočinku a harmonii života ve všech oblastech.
Nenechte se ovládat naléhavostí úkolů.	Nespokojte se s průměrností.	Neztrácejte čas nedůležitými úkoly.	Nenechte technologie ovládat Váš čas.	Nejedte na doraz.



Pohřbený  
zaživa

## ČAS

Pokud se točíme kolem opakujících se vět typu „NA TO NEMÁM ČAS“, „NESTÍHÁM“ či „TO SI NEMŮŽU DOVOLIT, NĚCO JAKO ODPOČINEK“, tedy čas pro sebe, tak jde o přesvědčení, která sice považujeme za vlastní, ale ve skutečnosti nejsou naše.

Přesvědčení, která nám nedovolují žít to, co chceme, nedovolují nám využívat plně svůj potenciál, efektivně a s pocitem klidu jednat a zvažovat své priority, jde o přesvědčení, která jsme převzali od svých 5 nejbližších osob, které se podílely na naší výchově včetně učitelů a „veřejných“ autorit. Tato přesvědčení nás odvádějí na míle daleko od toho, co chceme doopravdy prožívat.

Co s tím?

Abychom tedy byli schopni si priority dobře nastavovat a efektivně využívat náš čas, je potřeba mít svá přesvědčení v souladu s naším osobním jedinečným nastavením a nevědomé obsahy mít v souladu s těmi vědomými.

Změnit tato přesvědčení na to, co chceme. Co chceme prožívat a jak se u toho chceme cítit.

Tak jako v případě partnera Davida, kdy jeho přesvědčení „**Odpočinek vnímám jako ztrátu času.**“ zasahovalo nejen do každodenního života, ale i noci, kdy se často budil a už nedokázal usnout, neboť se jeho myšlenky zaobíraly tím, co je třeba řešit druhý den. To bylo jeho téma, na kterém chtěl pracovat.

A co chtěl prožívat a cítit místo toho?

**Dokáží se zastavit a vnímat přítomný okamžik.**

Vnímat přítomnost a neutíkat nejen v průběhu spánku do budoucnosti, co vše musím udělat a zařídit, je podstatou uvolnění systému a soustředění se na to, co je důležité v daný moment.

Prožívat daný moment se vším, co k němu patří. Být u toho, co dělám, nejen tělem, ale i myslí a pocity. Užít si třeba hru s dětmi a věnovat jim potřebnou pozornost a sám se tím vracet do bezstarostných chvil svého dětství. To byl akční krok a uvědomění, které přišlo po sezení tak přirozeně, že kdybych se Davida nezeptala, zda vnímal nějakou změnu po příchodu domů, tak by si toho býval ani nevšiml.

S odstupem času jsem Davida požádala o jeho vyjádření, jak prožívá dané téma dnes.

Vypadá to, že mi něco nebo resp. asi „terapie“ zřejmě pomáhá...poslední dobou se mi spí lépe. Řeknu si, že na starosti nebudu v noci myslet a většinou se mi předsevzetí nebo utnutí opakujících se myšlenek (starostí) podaří. Takže asi lépe funguje jakási forma sebekontroly? Nevím, jak to nazvat.

Jinak se snažím se věcmi v práci tolik nenervovat a řešit je klidnější formou...takže to myslím, taky funguje líp.

Přítomný okamžik – no s tím to je asi ještě složitější, jak **je málo času** – práce, doma, rodina...tak mi pořád přijde, že něco **nestíhám** vs. plán...na tom asi musím ještě pracovat)

Jak je vidět ze zpětné vazby partnera po 3 měsících od sezení nad tímto tématem, se spánek podařilo zlepšit přepsáním jednoho prohlášení. A hned se nám ukázalo další přesvědčení. Vnímání, že má málo času, že nestíhá, takže hurá do dalšího přepisu vnímání svého života.

Takto často PSYCH-K funguje. Přepsáním jednoho prohlášení se uvolní další vrstva a dojde k pojmenování toho, co a jak vnímáme. Postupně se tak člověku mění vnímání toho, co vidí jako problém, a to přesně podle jeho vlastního tempa.

Andrea Isabella Šefčíková  
[www.zivotjakoduha.com](http://www.zivotjakoduha.com)



**„Nemám čas sama na sebe.“** Tak tento vzorec jsem plnohodnotně žila od té chvíle, co jsem se stala maminkou a štválo mě to pěkných pár let. Měla jsem pocit, že mě moje rodina nerespektuje a nedává mi prostor. Prostě jsem žila v roli oběti. Hádám, že to zná absolutní většina maminek. Když jsem začala pracovat s metodou PSYCH-K, uvědomila jsem si, že to není o mé rodině, ale o mě samotné. Došlo mi, že žiji převzatý vzorec chování mé maminky a její přesvědčení **„Nemůžu žít život podle vlastních potřeb“**.

Zpracovala jsem tedy na nových podporujících přesvědčeních a do svého podvědomí si nahrála: **„Je pro mě i pro moji rodinu naprosto v pořádku, že si plním své potřeby“**, **„Cítím, že moje rodina mě plně respektuje.“**

Tato dvě přesvědčení smazala pocity viny, které mi vyplouvaly na povrch vždy, když jsem si chtěla ukrást chvíli pro sebe.

Následná přesvědčení mi pomohla realizovat akční kroky, které bylo nezbytné začít dělat, aby se žádaná změna začala postupně promítat do reálného života.

**„Vnímám svoje hranice a plně je respektuji“**

**„Organizuji si svůj čas tak, že mám čas sama na sebe, na práci i na rodinu“**

**„S radostí a lehkostí vstávám ráno v šest a věnuji hodinu pouze sama sobě“**

**„Vnímám, že život je jednoduchý“**

Na této osobní zkušenosti jsem si plně uvědomila, jak důležité je vnímat své potřeby. Jak důležité je umět si říct, co chci prožívat místo toho, co prožívám nyní. A samozřejmě jsem si i na vlastní kůži vyzkoušela, že bez akčních kroků nelze čekat, že se to tak nějak rozpohybuje samo. Ta poslední čtyři přesvědčení se do mé reality opravdu propsala až tehdy, když jsem to poctivě začala dělat. A protože moje podvědomí pro tento cíl mělo již ideální podmínky, rozpohybovalo se to překvapivě lehce.

Takže můj vzkaz na závěr pro nás pro všechny, kteří si chceme plnit své skutečné cíle: **Nebojme se vykročit z komfortní zóny, protože pokud máme správně nastavená přesvědčení, tak nás naše podvědomí v daných situacích vždy podpoří.**

S láskou,

Monika Novotná

[www.monikanovotna.cz](http://www.monikanovotna.cz)



# MOŽNOSTI VZDĚLÁVÁNÍ V PSYCH-K®

PSYCH-K®



**Simona**

**Hovadíková**

průvodce světem

PSYCH-K® a

evoluce vědomí

Web:

[simonaskaikru.cz](http://simonaskaikru.cz)

fb

@SimonaSkaikru



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.

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

**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](mailto:janaportugall40@gmail.com)

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

# NEMÁM NA SEBE ČAS

Tuhle větu si řekne snad každá maminka...



I já řešila to, že na sebe nemám čas. S dětmi 24/7, obě dcerky často nemocné, žádný náznak ke zlepšení.

Pak jsem si řekla, a dost! A začala jsem se zamýšlet, co potřebuji změnit, co mohu začít dělat jinak....

Jedna z věcí, kterou jsem si záhy uvědomila, byl fakt, že jsem si vyčítala, že dcerky odvážím do školky. Měla jsem totiž v podvědomí program, že by měly být doma s maminkou.

A dcerky pěkně zrcadlily. Když nebyly zrovna nemocné, tak při předávání ve školce vyváděly, abych si to „mohla“ vyčítat ještě víc.

Tuto situaci jsem si díky PSYCH-K poladila jednak transformací vnímání stresové situace na to, že dcerky odvážím do školky, a vzápětí na jejich reakce, a jednak novým prohlášením: „Je pro mě v pořádku, když

vezu dcerky do školky.“

Akční krok se dělal jak po másle. Následující den jsme se chystaly do školky - bez křiku, bez dohadování. Když jsem ve školce dcerky předávala paní učitelce, byly v klidu... Další velký přínos jsem viděla v tom, že přestaly být neustále nemocné.

Potom bylo třeba poladit ještě další aspekty – např. že si dovoluji mít čas sama pro sebe, atd.

Musím říct, že teď si užívám času a prostoru pro sebe jako nikdy dřív. Navíc, spokojená maminka znamená i spokojené dítě. Tedy z toho, že mám sama na sebe více času, profitují i mé děti.

Bc. Petra Sotolářová

PSYCH-K® facilitátor

<https://petrasotolarova.cz/>

Lucie Vondráková  
Facilitátor PSYCH-K®  
Kouč životních cílů a snů



STRES je stav, který může doslova zastavit prožívání života na všech jeho úrovních. Může nás natolik paralyzovat, že svůj život jen přežíváme a nežijeme ho se vším, co život a láska nabízí. Ráda bych se s vámi podělila až o DECH BEROUCÍ ZMĚNU, kterou zažila po jednom sezení PSYCH-K® nádherná avšak hodně křehká maminka dvou dospívajících dcer.

Přišel za mnou spíš uzlíček nervů... Žena držela v ruce několik papírků s tím, co všechno je v jejím životě špatně, co vše potřebuje změnit.

Požádala jsem ji, ať papíry odloží, ať začne tím, co jí přijde do srdce jako první.

Při PSYCH-K já-facilitátor, vytvářím bezpečný prostor ISUMATAQ, v kterém si partner - žena, dovolí nechat projevit vlastní moudrost, která určuje směr, kterým se při sezení vydat.

Začala mi vyprávět svůj životní příběh...

"Mám stres v práci. Vůbec si nevěřím. Mám šílený stres a strach oslovit muže, jsem úplně paralyzovaná, když se mi někdo líbí!"

Postupně mi žena se slzami v očích řekla:

"Už 16 let jsem sama, bojím se mužů kvůli špatné zkušenosti mé maminky. Mám odpor k objetí, i když vidím, že se objímají jiní. Moc ráda bych však měla vztah, chtěla bych si připadat atraktivní a nestydět se za to..."

Když mi to žena říkala, už jí začalo být zle od strachu.

JAKO PRVNÍ jsme udělaly Balanc na TRANSFORMACI VNÍMÁNÍ STRESOVÉ SITUACE ze všech věcí se kterými se mi svěřila.

Balanc byl velmi silný, ženu při něm hrozně bolely celé nohy. Bolest se postupně měnila a přesouvala do jiných částí nohou. V průběhu mi žena s tváří plnou slz řekla, že se ta bolest už nedá vydržet! Pomohla jsem jí tedy v zastoupení, tento balanc dokončit. Ženě postupně bolest v nohou odcházela, až byla úplně pryč a ona cítila úlevu a pocity, které si přála místo stresu cítit.

JAKO DRUHÉ jsme zpracovaly TRANSFORMACI VNÍMÁNÍ STRESOVÉ SITUACE Z OBJETÍ. Tento balanc byl už mnohem mírnější a byl pohodový.

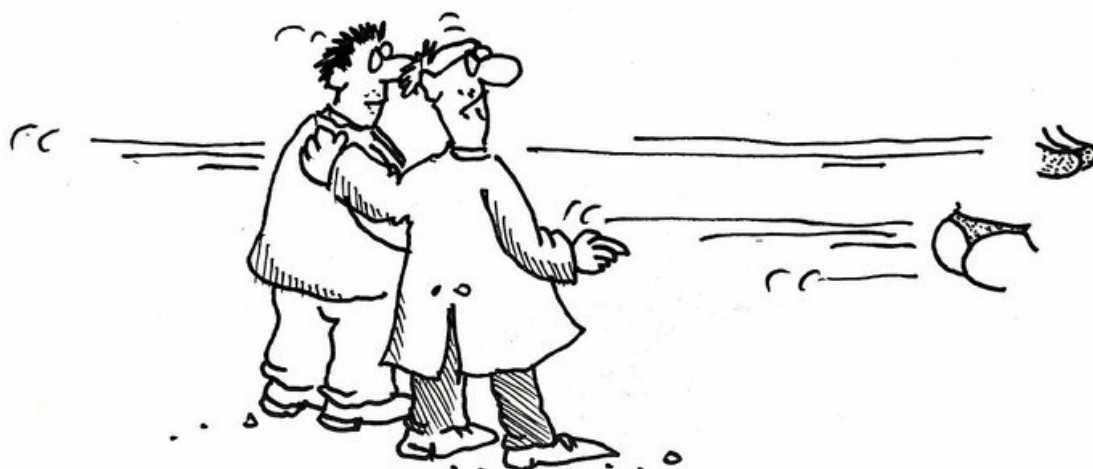
Pouze tyto dva balancy na TRANSFORMACI VNÍMÁNÍ STRESOVÉ SITUACE pomohly ženě k úžasným životním změnám.

NĚKDY STAČÍ OPRAVDU MÁLO, ABY SE VĚCI DALY DO POHYBU A ZAČALY SE DÍT ZÁZRAKY.

**A toto je zpětná vazba 14 dní po sezení:**

*Zdravím Lucko, cítím se nádherně, sebevědomě. Můj život se změnil. Po stresových situacích v práci jsem dala výpověď a našla si jinou práci, kde jsem velmi spokojená a našla jsem si i přítele. Sbalila jsem ho já, to jsem nikdy neudělala! Nevěřila jsem si. Teď si hodně věřím. Děkuji, že jste mi změnila život za tak krátkou dobu.*

PŘESTÁVAM REGISTRovat, JAK FLYNE ČAS - TEĎ UŽ JEN LETÍ  
STAČITÍ SI TAK, TAK VŠIMNOUT JEN PODSTATNÝCH VĚCÍ



## Seznam Affiliate Partnerů PSYCH-K®

Jméno	Telefon	kontakt	Místo
Simona Hovadíková	420608 833 423	<a href="http://www.simonaskaikru.cz">www.simonaskaikru.cz</a>	Leskovec n.M.
Daniela Nováčková	420777993346	<a href="mailto:danuska.novackova@gmail.com">danuska.novackova@gmail.com</a>	Jeseník
Monika Slámová Macků	420724509962	<a href="http://www.podporujici-podvedomi.cz">www.podporujici-podvedomi.cz</a>	Brno, (Olomouc)
Kateřina Chramostová	420608443609	<a href="mailto:chramostovak@seznam.cz">chramostovak@seznam.cz</a>	Brno
Petra Sotolářová	420724522968	<a href="https://petrasotolarova.cz/">https://petrasotolarova.cz/</a>	Mor.kras, Brno
Andrea Šefčíková	420608924 878	<a href="http://www.zivotjakoduha.com">www.zivotjakoduha.com</a>	Most
Tereza Brangan	420603440633	<a href="http://www.terezabranan.com">www.terezabranan.com</a>	Říčany u Prahy
Monika Novotná	420606285843	<a href="http://www.monikanovotna.cz">www.monikanovotna.cz</a>	Beroun, Praha
Lenka Líšková	777 038 936	<a href="http://www.abymyslmelasmysl.cz">www.abymyslmelasmysl.cz</a>	Praha, Brno
Dana Ahern	421915512043	<a href="http://www.ahamoment.sk">www.ahamoment.sk</a>	Bratislava, SR
Lucie Krausová	603976131	<a href="http://FcbIecivepromeny.cz">FcbIecivepromeny.cz</a>	Hradec Králové
Lucie Vondráková	725701859	<a href="http://FcbTerapieLucieVondrakova">FcbTerapieLucieVondrakova</a>	Teplice, Úst. kraj
Štěpánka Strašíková	737274777	<a href="http://www.barevnacesta.cz">www.barevnacesta.cz</a>	Havlíčkův Brod
Vendula Přikrylová	604977182	<a href="http://www.vendulaprikrylova.cz">www.vendulaprikrylova.cz</a>	Přerov, Olomouc