

PSYCH-K® evoluce vědomí TADY a TEĎ !



Newsletter novinek a příběhů PSYCH-K®

Leden 2023

Transgenerační přenos

Zářnými příklady transgeneračního přenosu mohou být například hrůzy 2. světové války, holokaust, koncentrační tábory, pronásledování za komunistického režimu, ale i smrtelné nehody, vraždy, sebevraždy, potraty, ztráty dětí, chudoba, bída, smrt hladem, dlouhodobé strádání, týrání, sexuální zneužívání dětí, domácí násilí a podobně. Čím větší tragédie v rodině a dlouhodobější strádání, tím je větší pravděpodobnost, že budou traumatem postiženy následující generace. Jestliže se tedy v našem životě děje něco, co si nedokážeme vysvětlit a na co nemáme vlastní vzpomínky, je načase podívat se do minulosti. Po rodičích a prarodičích totiž nedědíme jen vzhled a povahu, ale také jejich životní příběhy a traumata. To vše může u nás způsobovat různé nepříjemné fyzické i psychické projevy.

Všichni máme své hluboké kořeny. A příběhy našich předků z dávných dob se neodmyslitelně zapisují do jakési genetické paměti. I když jsme nikdy nebyli svědky konkrétních traumatizujících událostí, protože jsme v té době ještě dávno nebyli na světě, a dokonce ani ne u matky v břiše, přesto se nás to všechno nějak hluboce týká.

V následujícím odkazu najdete studii, kde byly myši vystaveny specifickému zápachu, po němž následoval elektrický šok. Strach ze zápachu se projevoval u potomků myší až do sedmé generace, přestože sami jedinci již nikdy přímou zkušenost nezažili.

<https://www.newscientist.com/article/dn24677-fear-of-a-smell-can-be-passed-down-several-generations/? x tr sl=en& x tr tl=cs& x tr hl=cs& x tr pto=sc>

Na první pohled je to všechno dost hrozné. Člověk má často co dělat, aby zvládl to, co má naděleno v tomto životě. Na druhou stranu to představuje možnost růstu a hlubokého pochopení. Zároveň máme možnost na jednotlivých tématech našeho rodu pracovat a díky jejich integraci zastavit další koloč předávání na další generace.

V tomto čísle zpravodaje najdete krátké příběhy facilitátorů, kteří se touto tematikou zabývali. Z mého úhlu pohledu jsou tyto zkušenosti velkou nadějí pro generace našich dětí a vnoučat.



Sexualita, její vnímání a otisk předků do našeho života

Sexualita je jedna z forem sebevyjádření. Ačkoli si pod ní většina lidí představí „jen“ pohlavní styk, je za ní mnohem víc. Není to pouze o mechanismu, naopak je to o objevování svého těla i svého nastavení, odevzdání, intimity, důvěře, jemné či divoké hravosti, je to forma uvolnění, splynutí i forma odbourání dopadů stresu. Její náboj úzce souvisí s naší sebehodnotou a s tím, co jsme si v životě zažili. To, jakým způsobem prožíváme sexualitu, závisí i na tom, jak ji prožívali a vnímali naši předci. Často se stává, že ve svém životě odžíváme emoce, které nám nepatří, a pak se divíme tomu, proč se stále dokoła točíme v „kruhu“, ze kterého se nám nedaří vystoupit. Klademe si otázky: „**PROČ?**“, „**CO JE ZA TÍM?**“.

Já osobně s tímto tématem pracuji již delší dobu. Jako dítě jsem si prošla nepříjemnými zážitky a nepocházím ani z harmonické rodiny, takže jako malá jsem neměla možnost převzít prospěšné vzorce týkající se vztahu a intimity. Všechny tyto události se promítly především do vlastní sebehodnoty ve vztahu k mužům. Například nebát se říct „**NE**“ bez pocitu viny. Touha po lásce a přijetí vytvořila velkou potřebu zavděčit se a silný vzorec „**MUSIM**“.

V mém podvědomí převládalo přesvědčení „**KDYŽ VYHOVÍM, BUDU MILOVÁNA.**“ Všechny tyto události a negativní vzorce se mi časem podařilo přepsat. Odpustila jsem sobě i ostatním a naučila jsem se mluvit o svých potřebách beze strachu. Na první pohled se zdálo, že je vše vyřešeno. Tělo a pocity ale říkaly něco jiného. V děloze se objevil polyp a přidala se nepravidelná menstruace. Na povrch vyplouvaly negativní emoce, kterým jsem nerozuměla. Nebyl žádný důvod, abych se takto cítila. Zažívala jsem láskyplný, harmonický vztah se svým mužem, který byl ochotný naslouchat všem mým potřebám. A pak mi najednou přišlo uvědomění, že to co cítím, už není moje, ale pravděpodobně odžívám něco, co prožívali moji předci.

Využila jsem nástrojů PSYCH-K® a zastoupila jsem se za rodovou linii mé matky. Záměr, který jsem do procesu vložila, zněl – **Harmonie, láska, čistota a souznění v oblasti sexuality**. No a začaly se dít neuvěřitelné věci.

V procesu transformace vnímání stresové situace se mi chtělo křičet „**NE – NE-CHCI**“, převládal silný pocit odporu, zoufalství a nechuti. Třepalo se mi celé tělo a chtělo se mi brečet. Cítila jsem, že to byly emoce, které odžívaly ženy v tomto rodu. Byl tam i velký smutek spojený s pocitem, že si to nezaslouží, že nejsou hodny láskyplného, harmonického vztahu. Všechny negativní emoce jsem rozpustila do pocitu klidu a míru a na závěr jsem proces podpořila prohlášením „**ZASLOUŽÍM SI LÁSKYPLNÝ HARMONICKÝ VZTAH PROLNUTÝ ÚŽASNOU ČISTOU SEXUÁLNÍ ENERGIÍ.**“

Za mužskou větev bylo potřeba transformovat obrovský vztek a zlost. Souviselo to se sexuálním chtíčem, který byl tak silný, že nebyla možná jeho kontrola. Zde jsem pracovala s přesvědčením „**SEXUÁLNÍ CHTÍČ MÁM POD KONTROLOU**“ .

Když jsem se pak zastoupila se stejným záměrem za rodovou linii mého otce, vnímala jsem, že ženy v této linii jsou v pohodě. Pravděpodobně si to řešily po svém. U mužů se však ukázalo velmi nízké sebevědomí. Vyplouly na povrch vzorce „**NA TO NEMÁM.**“ „**JSEM K NIČEMU.**“ „**JSEM NESCHOPNÝ.**“ Vyslala jsem tedy nový záměr – **Úžasná, funkční, proudící, zdravá, láskyplná, respektující sexuální energie.** V procesu transformace vnímání stresové situace bylo potřeba transformovat pocity strachu, vzteku, ponížení a zoufalství. Celý proces jsem ještě podpořila prohlášením „**CÍTÍM SE BEZPEČNĚ A SEBEVĚDOMĚ A UŽIVÁM SI VYJADŘOVÁNÍ MÉ SEXUALITY VE VZTAHU.**“

Po všech těch procesech jsem cítila ohromnou úlevu. Sexualita se mi najednou zjevila v úplně novém kabátě. Byla tam čistota, lehkost, hravost, touha a zvědavost. Pro mě úplně nová energie, která se vzápětí propsala do reality. Pro mě i mého manžela to byl úplně jiný zážitek. Najednou i cítím, jak se moje tělo uzdravuje. Víím, že to bude chtít ještě nějaký čas na dočištění, ale jsem si jistá, že tento proces byl velice důležitý nejenom pro mě samotnou a moje předky, ale především pro moje děti. Věřím, že již nebudou muset nést zátěž, která se nashromáždila napříč celým rodem. Vděčnost, kterou cítím, nelze popsat slovy. Děkuji tímto svému manželovi za jeho neskutečnou trpělivost, lásku, podporu, ochotu a snahu porozumět. Děkuji i sobě za odvahu vstoupit do všech těch procesů, a především děkuji metodě PSYCH-K®, že nám umožňuje tak velké a hluboké transformace.

Ráda budu i vaším průvodcem na této báječné cestě svobody a lásky.

S láskou,

Monika Novotná

PSYCH-K® facilitátor

www.monikanovotna.cz



„To, co se člověku děje tady a teď, nepochází z tady a teď.“ Radim Ress

Možná to tak taky máte. Vymezujete se vůči předchozí generaci. Žijete jinak, kroutíte hlavou nad nefunkčními vzorci myšlení svých rodičů. Jdete za štěstím, svobodní a nespoutaní. Vy byste nikdy v životě... neudělali toto nebo snad tamto. Nikdy byste nekouřili, nepili, neopustili dítě, nedopustili se nevěry či něco jiného, co stíní minulost vašich předků. Vědomou vůlí se držíte světlé strany života. Jenže... Se svými předky jsme spojení mnohem pevněji a hlouběji, než si vůbec dovedeme představit. Přistihujeme se, že podvědomě reagujeme stejně jako naši rodiče, nabíráme jejich podobu, gestikulaci, trpíme stejnými nemocemi, které doprovází celou naši ženskou či mužskou rodovou linií. Ať chceme či nechceme, i my naplňujeme osud celého rodu.

Naši životní pouť ovlivňují mezní existenciální zkušenosti předků, jako jsou porodní traumata, závažné nemoci, psychické poruchy, násilí, postižení, ztráty dětí, válečné zkušenosti, osudové rány, tabu. Dále perimortální stavy, tedy připravenost umírajících ke smrti, smíření s opuštěním pozemské existence. Je to stále přítomný stín, kterému nelze utéct. Jedinou cestou k rozpuštění rodového dědictví je osvětlení závažných témat, traumat a nemocí, jejich zpracování a smíření. Proto budme součástí své rodiny. Soucitně vnímejme kořeny, ze kterých vyrůstáme, a pokorně zacházejme s bolestmi těch, kteří tu byli před námi.

zdroj: Radim Ress – K traumatům, esencím a duchovním polím
(Psychologie dnes duben 2022)



MOŽNOSTI VZDĚLÁVÁNÍ V PSYCH-K®



Simona Hovadíková

průvodce světem PSYCH-K® a evoluce vědomí

Web: simonaskaikru.cz

fb [@SimonaSkaikru](https://www.facebook.com/SimonaSkaikru)

tel: 608 833 423

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

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 **18. - 21. května**, lektorka Brunhild Hofmann s překladem do češtiny. Organizace: Simona Hovadíková. Pro absolventy BASIC.

Master facilitation seminář Praha **22. – 24. září**, lektorka Brunhild Hofmann s překladem do češtiny. Organizace: Simona Hovadíková. Pro absolventy BASIC.

Bližší informace, ceny a rezervace na

<https://simonaskaikru.cz/psych-k-workshopy/>

Plánované akce

BASIC semináře v prvním půl roce 2023

BASIC Malatiny, SR **3. - 5. března**,
21. – 23. července

www.oslobodsvojumysel.sk

BASIC Praha, **17. – 19. března**

BASIC Brno, **9. – 11. června**

<https://simonaskaikru.cz/psych-k-workshopy/>

DCERKA NECHCE CHODIT DO ŠKOLY

aneb jak maminka svým vnitřním nastavením ovlivňuje své dítě.

Přišla za mnou maminka, že její dcerka nechce chodit do školy. Dcerka měla takový strach, že měla panické ataky, že by měla jít do školy sama (bez maminky), aniž by měla reálný důvod strach mít – hodná paní učitelka, kamarádky, které dcerka zná...

Když jsme spolu o této situaci povídaly, zmínila se maminka, že ona sama byla ve škole šikanovaná a že se vlastně bojí, aby se něco podobného nestalo dcerce.

Udělalaly jsme spolu transformace vnímání stresové situace

- na to, kdy byla maminka jako dítě ve škole šikanovaná
- na to, že měla maminka strach pustit svou dcerku do školy samotnou

Podpořily jsme to prohlášeními:

- Důvěřuji, že je dcerka ve škole v bezpečí a že si umí poradit.
- Je pro mě přirozené a bezpečné nechat dcerku chodit do školy s ostatními dětmi.

A výsledek? Dcerka už nezažívá panické ataky a do školy se těší.

Bc. Petra Sotolářová
PSYCH-K® facilitátor

<https://petrasotolarova.cz/>



Co vše ovlivňuje náš život? Jak moc ovlivňuje minulost našich předků naše životy?

Posledních pár týdnů se zabírám například tím, jak moc nás ovlivňují naše rodiny, naše rodové linie. Podělím se tady o jeden z mnoha příběhů, do kterých jsem nahlédla a které jsem zpracovala.

Souviselo to s tím něco vlastnit, ať už peníze nebo majetek. Měla jsem starý dům, ten jsem prodala, abych měla dům mých snů. Takový dům jsem koupila a byla jsem nadšená, jak se vše podařilo. V něm jsem žila 8 let a pak přišla situace, kdy jsem neměla peníze a tak jsem dům opět prodala. Vůbec se mi do prodeje domu nechtělo, ale jinak jsem to nedokázala vyřešit. Koupili jsme další dům, který nebyl dům mých snů, měli jsme v něm být přechodně, nicméně jsme v něm doteď. A zase mám pocit, že ho musím prodat. Proč to tak mám? Proč prodávám domy a mám divný pocit?

Že je moc velký, že ho nezvládnou obstarat, všechno se zdražuje atd...

Jak to souvisí s rodem? S minulostí?

Moje babička za války musela jako dítě opustit jejich dům na Slovensku. Utíkali rychle, vzali si jen to, co unesli. Šlo jim o život. Přišla téměř o všechno. Jak to souvisí se mnou? V mém podvědomí byl vzorec strachu. „Pokud budeš něco vlastnit, přijdeš o to“. Kde se tam vzal? Převzala jsem ho od mé babičky? Ve chvíli, kdy jsem se rozhodla situaci řešit, tento příběh vyplaval z podvědomí do mého vědomí.

PSYCH-K® je cesta, na které můžeme strach změnit na bezpečí. Podvědomé programy můžeme přepsat tak, aby nám sloužily.

A jak to chci mít? Rozhodla jsem se, že si dům nechám. Mé nové podporující přesvědčení do mého podvědomí: „Je pro mě bezpečné a v pořádku vlastnit svůj dům.“ PSYCH-K® je pro mě jednoduchá, bezpečná metoda, která mi pomáhá v mém životě tvořit to, co já chci a co v životě potřebuji.

A totéž nabízím i druhým.

S láskou Jana Krátká Svobodová

www.jana-kratka.cz, tel: 774 103 180



Žijeme ve světě hmoty a vibrací. Odmala jsme vedeni, abychom považovali hmotný svět za jediný reálný. Cokoli, na co si můžeme sáhnout, je považováno za skutečné. Jako malé děti to vnímáme jinak, ale postupně se naučíme, co je pravda.

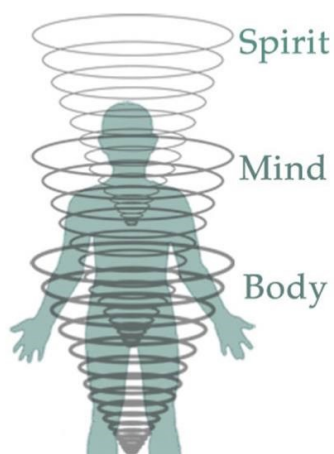
Není jednoduché jako dospělý znovu najít svůj vnitřní hlas, intuici, která nás povede správným směrem. Jemný hlas intuice je často přehlušen hlasitými voláními našich strachů a zranění.

Při práci s lidmi pomocí procesu PSYCH-K® vidím, jak se strachy a zkreslení, která deformují naše vnímání božské reality, odplavují a postupně se otevírají dveře do jasného prostoru vědomí, odkud je výhled na všechny strany. Tam víme, kdo jsme. Víme, že jsme v pořádku takoví, jací jsme. Víme, co je láska, soucit a vděčnost. Tam JSME.



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.terezabangan.com	Říčany u Prahy
Monika Novotná	420606285843	www.monikanovotna.cz	Beroun, Praha
Jana Portugall		oslobodsvojumysel.sk	SR Liptov
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



PSYCH-K® je pro KAŽDÉHO, kdo je připraven převzít odpovědnost za svůj život.

Je to úžasný praktický nástroj pro každodenní použití, který má pozitivní dopady na všechny aspekty našich životů.