

PSYCH-K® evoluce vědomí TADY a TEĎ!



Newsletter novinek a příběhů PSYCH-K®

Květen 2023

Jak jsme na tom se vztahy?

Všichni toužíme po tom být šťastní a zdraví. Už ve škole jsme se učili, že štěstí spočívá ve výsledcích, dobrých známkách a v tom, aby z nás něco bylo.... V dospělosti si tento názor utužíme sledováním filmových příběhů prokládaných reklamami. Obecně se zdá být cílem dnešní společnosti být bohatý a úspěšný.

Ale pozor, podle nejdelší studie lidského vývoje na světě "Grant Study" se tajemství skutečného štěstí člověka skrývá v kvalitních a stabilních vztazích. Projekt byl zahájen v roce 1938 a od té doby sleduje životy dvou skupin mužů: 268 studentů z Harvardu a 456 chlapců z chudších předměstských oblastí Bostonu.

V současné době se výzkumníci zabývají již třetí generací účastníků studie. Závěry této studie ukazují, že kvalitní vztahy a pocit smysluplnosti jsou klíčové pro štěstí a zdraví během celého života. Lidé, kteří mají kvalitní vztahy s rodinou, přáteli a partnery, mají větší šanci na dlouhý a zdravý život. Na druhé straně osamělost a izolace jsou spojeny s horšími výsledky v oblasti zdraví a spokojenosti. Další závěr z této studie je, že kvalita vztahů je důležitější než kvantita. Tedy mít několik blízkých a pečlivě vybraných vztahů je pro naše štěstí a zdraví důležitější, než mít mnoho povrchních vztahů. Zdroje: <https://www.adultdevelopmentstudy.org/>

Simona Hovadíková www.simonaskaikru.cz

ROZCHOD JAKO MOŽNOST

*Ej, láska, láska, ty nejsi stálá
Jako voděnka mezi horama*

Dva lidé se potkají, láska vzplane, dá vzniknout novému životu. A taky nekonečné řadě závazků, povinností a stresu. A splynutí duší se plíživě promění v souboj.

Během mé praxe mě navštívilo několik žen se zdrcujícím zadáním. Věděly, že jejich rozhodnutí pro rozvod už padlo, že už je nelze zvrátit. Zároveň byly spoutané řadou přesvědčení, které je držely v nefunkčním vztahu a nešťastné rodině a nedovolily jim udělat další krok. V emočně náročné situaci se potřebovaly pohnout dál. Nejsilnější téma, které si tyto ženy potřebovaly zpracovat, byl pocit viny a selhání. Je v našem kolektivním podvědomí zapsáno, že žena má udržet rodinu za každou cenu, že musí vydržet vše, aby děti měly otce. Pokud se žena jako první rozhodne podat žádost o rozvod, často se setkává s nepochopením a odsouzením jak ve svém nejbližším okolí, tak bohužel i u svých nejbližších, u své matky. Dalším limitujícím faktorem je strach z nedostatku. Rozvod se v dnešní době hypoték často rovná ekonomické sebevraždě. V náročném období kolem rozvodu je velmi těžké uvěřit skutečnosti, že každá situace má nekonečně mnoho řešení a že v každé ženě je síla a schopnost se vypořádat i s touto nelehkou výzvou. Ani pro mne nebylo snadné uvědomění, že usnadňuji ženám „rozbít“ jejich rodiny, jakkoliv nefunkční byly. Tak silné téma to je. A jsem nesmírně ráda, že během těchto sezení došlo ke zpracování všech přesvědčení, které ženám do té doby neumožňovaly rozhodovat se s jasnou hlavou. Rozchod je jedna z mnoha možností. Je v pořádku ji zvolit. Na závěr přiznám, že sama zakouším, že dlouhodobé partnerství a společná výchova dětí nejsou snadné a ani samozřejmé. I my jsme s manželem často stáli uprostřed krize, která směřovala ke smutnému konci. Naštěstí oba sdílíme stejné vize, věříme v lásku, která nás spojila dohromady, a oba používáme PSYCH-K® metodu, abychom zůstali bezpečným přístavem pro naši pětičlennou rodinu.

PharmDr. Lucie Krausová, Ph.D.
www.lecivepromeny.cz



JSEM SAMA PRO SEBE NA PRVNÍM MÍSTĚ, I KDYŽ SE STARÁM O MAMKU



Bydlíme ve vícegeneračním domě společně dřív s mými rodiči, dnes už jen s mámou. A jak už to tak bývá, má to své klady i zápory. Každopádně je to každodenní chléb k osobnímu rozvoji, k práci sama na sobě. A to praktikuji 26 let, co jsem se rozhodla pro tak blízké bydlení. Před osmi lety zemřel táta a rok na to se u mé mamky začala projevovat stařecká demence. Zpočátku to bylo zapomínání, dezorientace, to se však postupně zhoršovalo, a máti tak potřebovala každodenní podporu. Před půlrokem se po úrazu její stav natolik zhoršil, že péče o mamku od té doby vyžaduje 24 hodinovou asistenci. S manželem jsme se už před lety rozhodli, že když bude potřeba, že se o rodiče postaráme, co to však obnáší, pozná člověk, až když to zažívá. A obrovsky jsem vděčná PSYCH-K® spolupráci a pomoc Kateřiny Ch. za to, že to celá rodina dáváme a za to, v jaké je mamka kondici a v jaké jsem kondici já. Někdy i 3x do týdne jsem Kačence brečela do telefonu. A teď pár příkladů. Jedno odpoledne mamka spadla a zlomila si krček a protože bere léky na ředění krve, tak nám oznámili, že ji mohou operovat nejdříve za 5 dní, do té doby bude na lécích od bolesti. Po dvou dnech utrpení ji převezli do jiné nemocnice a opět mi zopakovali, že za 3 dny ji budou operovat. I když jsem se ptala, zda by to nějak nešlo dříve, tak mě ujistili, že by to bylo velké riziko. Ještě ten den ji odvezli na sál a operace proběhla bez komplikací, mamce udělali kompletní výměnu kloubu. Metodou PSYCH-K® jsem pracovala na sobě, i v zastoupení na mamce. Transformace vnímání této stresové situace a nastavení podvědomí na božskou dokonalost a samozřejmě balanc první pomoci. Celou tu dobu jsem jela na nějaké vlně a podporovala mamku, cítila jsem k ní bezpodmínečnou lásku. Když jsem padala, tak jsem mnohokrát volala SOS Kačence a ta nás dala obě “do pořádku”. Během doby, kdy byla mamka v nemocnici, jsem cítila velkou pokoru, velkou vděčnost ke zdravotnictví, velkou pokoru i vděčnost k bohu. Měla jsem jediný cíl, dostat mamku domů a to se po 10 dnech povedlo, kdy jsme se rozhodovali, zda ji nechat v rehabilitačním centru, kde statistika je taková, že 80% pacientů (demence + zlomený krček) zemře. Nebo ji vzít domů, kdy mě zdravotníci upozorňovali na to, že s ní nehnu a nerozchodím ji. Začala mi služba, nechodící mamka s těžkou demencí (stejně příznaky jako Alzheimer). Mamka se postupně rozchodila a já se postupně vyčerpávala. I když rodina pomáhala, chodila k nám i Maltézká pomoc na pár hodin i sestra se zapojila, stále toho bylo na mě příliš. K mamce jsem vstávala 2x až 3x za noc, v lepším případě uložit do postele, protože chodila zmateně po bytě, v jiném případě osprchovat a uklidit “havárie” a to klidně 2x za noc a ráno nanovo. S hrůzou jsem otevírala dveře, co mě čeká. Opět jsme na tom pracovali metodou PSYCH-K®, prohlášení typu “zvládám hygienu a vnímám své potřeby”, “spím celou noc”. Na sobě jsem pracovala také: “Jsem sama pro sebe na prvním místě, i když se starám o mamku.” “Dokážu se kvalitně postarat o mamku.” “Je v pořádku, když se rozhodnu dát mamku do zařízení.” a další přesvědčení. A zabralo to, mamka už 4 měsíce neměla “havárku” a v noci už za ní nechodím, jen mrknu na kameru, že je vše v pořádku a ráno vynesu nočník z toaletní židle.

V lednu jsem si dopřála 3 týdenní dovolenou a šla jsem pouť do Santiaga sama se sebou. Mamka i rodina to zvládli na jedničku a já si pořádně odpočinula. Po návratu jsme si lépe přerozdělili služby, takže mám čas i na sebe a na svou práci.

Jedním z častých projevů Alzheimerovy choroby je strach o peníze a neustálé podezřívání všech okolo, že jim něco vzali. A proto pořád někde něco schovávají, no a pak zapomenou, kam to dali a zase to pořád hledají. Jsou pak z toho ve stresu a to samozřejmě přenášejí na své okolí. Tak to jsme také poladili pomocí PSYCH-K®. Když už je to jakž takž i pro mě žitelné, vždy se něco objeví, co můžeme poladit. Každé dopoledne chodí pečovatelky na 3 - 4 hodiny. Mamka je začala odmítat a posílat pryč. Přemlouvala mě, že to zkusí sama. Což nepřipadá v úvahu, mamka se sama neoblékne, nenachystá si jídlo, nevytočí telefon, nepřepne si televizi, z nějakého důvodu se vysleče, ale obléct už se nedokáže ... pečovatelky jsou pro mě andělé, je to čas pro mě. A tak jsme opět pracovali na mně i na mamce. "Čas strávený s pečovatelkami mě baví a naplňuje" "Vnímám, že čas, který se mnou stráví Danka je dostatečný a jsem za to vděčná." V PSYCH-K® je výhoda, při každém balancu se kontroluje povolení, tedy že je to vhodné a v nejlepším zájmu toho, koho zastupujeme.

Když to shrnu. Jsem vděčná, že mamka může být doma a dokážeme se o ni důstojně postarat a přitom si zachovat i svou kvalitu života. Máme pěkné vztahy s mamkou, často prožívám, že mě mamka chválí, děkuje mi, což u této diagnózy není úplně běžné. Máme pěkné vztahy v rodině mezi sebou, což také není samozřejmé. Při každé návštěvě obvodního lékaře se zajímá, jak máme rozloženou péči a upozorňuje mě i na rizika této velké zátěže. Jsem klidná, spokojená a vyrovnaná a jsem vděčná za tuto životní etapu. Děkuji PSYCH-K®, děkuji kamarádce Katce.

Daniela Nováčková

Manažerka sítě Green Ways

tel: 777 993 346



POSLEDNÍ ROZLOUČENÍ

Ztráta milovaného dítěte je něco, co se dá slovy těžko vyjádřit. Pocit bolesti je o to větší, pokud nemáte možnost se s ním rozloučit.

Maminka, která za mnou přišla, i po několika letech prožívala velký stesk a odpojení sama od sebe po ztrátě jediné milované dcery.

Dceři bylo 25 let, když zemřela po závažné nemoci. To bylo vše, co mi žena o celé situaci byla schopna říci.

Nejprve jsme pracovaly s transformací vnímání stresové situace z odchodu dcery. Aby žena byla schopna další práce, uvolnila se a napojila na svou vnitřní moudrost a byla schopna vnímat, co je pro ni to nejdůležitější.

Ženě jsem nabídla, jak dále můžeme pracovat, vybrala si VZTAHOVÝ BALANC se zesnulou dcerou.

PSYCH-K® umí nádherný proces, které mu se říká PROCES ZASTUPOVÁNÍ. Dostaly jsme povolení i závazek, že tento balanc je vhodný a bezpečný pro všechny zúčastněné. (Já zastupovala ve Vztahovém balancu zesnulou dceru.)

Přistoupily jsme ke Vztahovému balancu. Jakmile proběhlo první propojení v hlubokém pohledu do očí, které trvá přibližně 40 sekund, okamžitě jsem se vrhla do náruče své maminky. Nekonečně dlouho jsme se objímaly a plakaly, byly jsme nesmírně vděčné za toto objetí! Já se mamince z celého srdce omluvila, že jsem ODEŠLA BEZ ROZLOUČENÍ, že jsem si myslela, že takto to pro nás obě bude snazší! MÝLILA JSEM SE! Toto POSLEDNÍ OBEJMUTÍ A VYJÁDŘENÍ BEZPODMÍNEČNÉ LÁSKY nám oběma umožnilo jít opravdu dál. Já maminku ujistila, že teď mi je skvěle a jsem opravdu šťastná, že jsem se pro smrt rozhodla. Že ona pro mne udělala úplné maximum, co mohla, a že si zaslouží žít dál!

Balanc jsme ukončily vzájemným Bondingem pro podporu naší další cesty životem. ♥

Po ukončení balancu mi žena vyprávěla, již s úlevou v srdci, že ji dcera těsně před smrtí vyslala pro další léky. Že u ní nebyla, když zemřela.

Ženě se nesmírně ulevilo, najednou měla pocit, že může jít dál! Byla vděčná, že dostala od své dcery ujištění, že víc nemohla udělat, že pro ni byla tou nejlepší maminkou, jakou mohla být! Prožívala vděčnost, že ještě naposledy mohla obejmout své milované dítě.

S ženou jsme pracovaly i nadále, posílily jsme víru a lásku v sama sebe, víru ve šťastný život.

Jsem vděčná, že mi PSYCH-K® vstoupilo do života a já mohu podporovat lidi na jejich cestě životem.

S láskou Lucie Vondráková

Facilitátor PSYCH-K®

Kouč životních cílů a snů

<https://www.facebook.com/...omi>



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.terezabranan.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 Moc pod Vědomí - Lucie Vondráková Teplíce Facebook	Teplíce, Úst. kraj
Štěpánka Strašíková	737274777	www.barevnacesta.cz	Havlíčkův Brod
Vendula Přikrylová	604977182	www.vendulaprikrylova.cz	Přerov, Olomouc

Každý z nás je jiný, ale sdílíme společnou vášně pro metodu PSYCH-K®, pomocí které pracujeme na podvědomých přesvědčeních našich myslí a která umožňuje našim duším letět.



MOŽNOSTI VZDĚLÁVÁNÍ V PSYCH-K®



Často vidím, jak báječné je, když můžete metodu **PSYCH-K®** sdílet se svými blízkými a přáteli. Proto jsem připravila akci **pro facilitátory 1+1 zdarma**. Což v praxi znamená, že pokud facilitátor pozve na Basic seminář svého blízkého, může si seminář zopakovat zcela zadarmo (pokud bude stačit kapacita místnosti). Stačí napsat email na

simona.hovadikova@seznam.cz a uvést jméno účastníka semináře a zarezervovat si své místo.

BASIC Brno, **9. – 11. června**

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

BASIC Malatiny, SR **21. - 23. července**

www.oslobodsvojumysel.sk

BASIC Praha, **8. – 9. září**

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

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



Master facilitation seminář Praha

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

Advanced Integration seminář Pra-

ha **16. - 19. listopadu**, 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/>

PSYCH-K® a vztahy se Štěpánkou

Klientka mě navštívila ve stavu, který popisovala jako bez energie, beznaděj, pláč, svírání na hrudi, bolesti břicha, motání hlavy, nedokáže dělat to, co ji baví... stav, který byl dle jejích slov důsledkem nefungujícího partnerského vztahu, kdy po rozvodu žije stále s bývalým manželem v bytě, protože on se odmítá odstěhovat. V nejtěžších chvílích sáhne po alkoholu a mívá s tím problém i v zaměstnání. Tento stav je pro ni dlouhodobě vyčerpávající a devastující.

Během sezení si uvědomila nefungující vztah rodičů, kterého byla svědkem celé dětství - hádky, alkohol, výčitky, které matka směřovala k otci. Dobře se cítila pouze u babičky, což jí bylo vyčítáno. Výčitky, kritika a útočnost směrem k ní trvá dodnes. Žádná podpora a pomoc v těžké situaci – prý si za vše může sama. Do života si přitáhla podobný typ partnera. Rád chodí do hospody a popíjí, ale protože nechtěla být jako matka, tak mu vše tolerovala. Upnula se na děti a s nimi se cítí šťastná a mají pěkný vztah. Děti už ale mají každý svůj život, a tak upadla do negací naplno. Doufala, že to vyřeší rozvodem, ale manžel nechce její byt opustit. Má tam částečný podíl.

Po terapii Balanc alternativního života vnímala pocity: uvolnění, chuť si zasportovat, jít mezi lidi, veselejší, šťastnější a chuť do života. Přišla unavená a apatická a odcházela rozzářená.

Druhý den mi volala její užaslá kamarádka, že to je zázrak, co se s ní stalo.

Po čtyřech týdnech vnímá – uklidnění, sílu věci řešit, za tu dobu vypila 2x skleničku vína, jen pro pohodu, v rámci relaxu, ale ne s touhou zapomenout. Přebírá život do svých rukou, vystoupila z role oběti. Tón hlasu je úplně jiný.

Bydlí stále s manželem a vnímá nepříjemné pocity, když je doma. Jsme domluvené na další terapii se záměrem uvolnit a rozvázat tento nefunkční vztah.

Žasnu nad jednoduchostí a efektivitou těchto balanců.

Štěpánka Strašíková

tel. 737274777

www.barevnacesta.cz

www.gw-int.net



Pět jazyků a sedm podob lásky

Lidé během svého života navazují celou řadu vztahů. Mohou to být vztahy se sousedy, se spolupracovníky, s dětmi, s životním partnerem, s rodiči, sourozenci a přáteli. Někaký vztah máme s každým člověkem, s nímž přicházíme do styku a žádná setkání nejsou náhodná. Od každého člověka, se kterým se setkáme, se vždy můžeme něco naučit. Pro vztahy jsme totiž stvořeni. Zakusit bohatství láskyplných vztahů je víc, než nám mohou přinést peníze, sláva nebo profesní úspěchy.

Máme-li však nalézt radost z lásky, pak je klíčem snaha lásku dávat, nikoli dostávat. Dostává-li se nám lásky, je to nádherný důsledek toho, že milujeme druhé a především sami sebe. Pokud vidíme lásku a hodnotu sami v sobě, teprve poté ji v nás uvidí i druzí.

Gary Chapman před lety napsal knihu s názvem „**Pět jazyků lásky**“. Podle mého jde o tak důležitou publikaci, že by neměla chybět v knihovně žádné domácnosti. Kniha je velmi jednoduše napsaná a snadno pochopitelná. Jak už název napovídá, jedná se o vysvětlení pěti jazyků, kterými hovoříme. Mluvíme-li jazykem lásky druhého člověka, bude se cítit milován. Pokud jeho jazykem nemluvíme, nebude se cítit milován a jeho „nádoba lásky“ postupně začne vysychat. Jazyky lásky můžeme pozorovat u svých dětí, přátel, sourozenců, rodičů i kolegů. Vedlejším efektem tedy může být i stoupající oblíbenost mezi lidmi v našem okolí. Kniha pojímá vztahy jinak, než jsme zvyklí. Namísto principu: „**Dělej druhým, co chceš, aby oni dělali tobě.**“ učí: „**Dělej druhým to, co mají oni rádi.**“ Cílem je poznat, co se líbí (dělá dobře) partnerovi a jakým jazykem mluví. Při dlouhodobém praktikování této metody je zcela hmatatelně vidět, že láska mezi vámi a partnerem roste a že jste si mnohem blíží. Nepleťme si však zamilovanost s láskou. Zamilovanost můžeme popsat jako dočasné emocionální vzplanutí. Jakmile odezní, je vhodné začít budovat lásku. Láska není cit, který nás náhle přepadne. Skutečná láska je v našich možnostech. Pramení z našich postojů, převzatých vzorců chování a přesvědčení, které jsme získali převážně od svých rodičů. Domníváme-li se, že láska je cit, budeme frustrováni, pokud v sobě tento cit pokaždé nenajdeme. Pochopíme-li však, že láska je především jednání, budeme připraveni používat nástroje, které máme k dispozici, abychom mohli milovat lépe. Pokud se rozhodneme vydat se skutečnou cestou lásky, budeme moci s radostí sledovat, jak se mění naše postoje a naše jednání. K tomu, abychom se mohli stát přirozeně milujícím člověkem, je také zapotřebí prozkoumat tzv. sedm rysů milujícího člověka, a to je: **Laskavost, trpělivost, odpuštění, zdvořilost, pokora, štědrost a upřímnost.** Zkusme každý sám za sebe popřemýšlet o těchto rysech. Co z toho je pro mě nejpřirozenější? Co je nejtěžší? Další kniha od Garyho Chapmana, kterou vřele doporučuji, je „**Sedm podob lásky**“. V kapitolách o laskavosti, trpělivosti, schopnosti odpouštět, pokoře, zdvořilosti, štědrosti a poctivosti čekají čtenáře mnohá překvapivá a nečekaná zjištění.

Pět jazyků a sedm podob lásky

Tyto dvě knihy jsou krásným průvodcem, jak pochopit mnohá nedorozumění ve vztazích i v komunikaci. Metoda PSYCH-K® nám pak může pomoci překonat překážky, které nám brání prožívat spokojený život naplněný láskou.

Zde, jako příklad, uvádím několik cílových prohlášení, které mě osobně pomohly prohloubit vztahy s mou rodinou.

„Zasloužím si, co láska a život nabízí.“

„Odpouštím sobě i ostatním vše špatné, co se mi v životě stalo, a беру odpovědnost za svůj život.“

„Jsem člověkem, kterého stojí za to milovat.“

„Jsem trpělivá k sobě i k ostatním.“

„Dovoluji si vyjádřit nahlas své skutečné pocity a emoce s úctou a láskou v pravdě k sobě i k ostatním.“

„S absolutním klidem a důvěrou předávám zodpovědnost mým dětem.“

S láskou,

Monika Novotná
facilitátor metody PSYCH-K®
www.monikanovotna.cz

