

PSYCH-K® evoluce vědomí

TADY a TEĎ!



Newsletter novinek a příběhů PSYCH-K®

Leden 2024

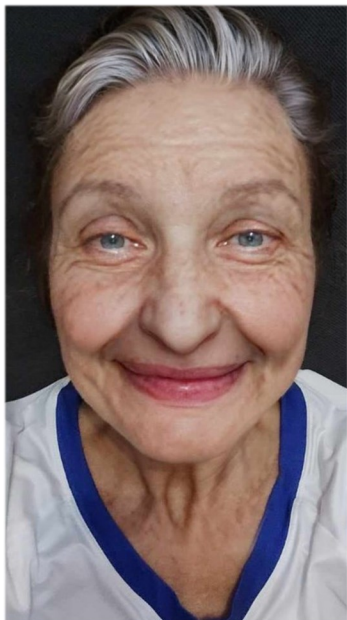
Jedním z úkolů, které v rámci studia tématu sebeláska tvoříme, jsou zamilované dopisy od nás nám. Píšeme je z pozice našeho největšího fanouška. Pozorujeme, co to s námi dělá, a balancujeme vše, co vyvstane. Dovolte mi sdílet dopis který jsem napsala svému 90.letému já.

Má nejmilejší Simono,

Tento dopis vyjadřuje můj nejhlubší obdiv a lásku k Vám. Prošly jsme spolu dlouhou cestu plnou výzev a radostí, splněných představ i životních lekcí. Dívám se na Vás a cítím hrdost a něžnou lásku ke každému kousku Vašeho těla, které tuto cestu věrně odráží. K Vaší mysli, která stále víří nápady a myšlenkami a k Vaší duši, která nekonečně září v prostoru a čase a stále objevuje nové obzory a naplňuje svůj život smyslem.

Sledovat Váš životní příběh bylo jako číst báječnou knihu, plnou dobrodružství, lásky a nekonečné síly.

Miluji Vás celým svým srdcem a každý okamžik



svého života se budu snažit, abyste žila naplno, s pocitem bezpečí, ochrany, smysluplnosti a Božského vedení. Jsem zde pro Vás a vy jste zde pro mne. Prolínáme se jedna v druhé v prostoru bez času, dívka, žena, stařena. Jsme, byly jsme a budeme. Navždy.

Vaše 50. leté já Simona.

Vyzkoušejte si toto krásné cvičení, vezměte tužku a papír nebo počítač a pište. Uvidíte, stojí to za počáteční rozpačky. A když si navnímate, že potřebujete podpořit na cestě k lásce a pokoře k sobě samému, dejte si tu práci a začněte to měnit. Vydejte se se PSYCH-K® na cestu k sobě.

Simona Hovadíková

Certifikovaný instruktor PSYCH-K®



Když pracujeme na podvědomých programech týkajících se sebelásky, vytváříme **potenciál pro změnu v realitě**.

Pracujeme na tom, abychom svůj život mohli žít spokojením, radostí a štěstím, v hlubokém přesvědčení, že si zasloužíme lásku, respekt a ocenění **přesně takoví, jací jsme**. Pro podporu manifestace změn plánujeme na závěr PSYCH-K® sezení tzv. akční kroky. Nemusí se nutně jednat o velké kroky, spíše takové krůčky, které nám umožní vyzkoušet si nové nastavení mysli v praxi a posunout se směrem k našim vizím a cílům.

Jaké akční kroky můžeme plánovat v oblasti sebelásky?

Je dobré projít si jednotlivé oblasti svých životů a zamyslet se nad tím, jaké změny byste doporučili svému nejbližšímu příteli či svému dítěti. V oblasti zdraví, vztahů, užívání si života, smysluplnosti trávení času, práce... Často je sebeláska pozvolný proces, který nám postupně odhaluje další a další kroky. *Pokud chcete svoji cestu sledovat, je dobré si psát deník, případně deník vděčnosti. Můžete se každý den postavit před zrcadlo a dívat se hluboko do svých očí, navnímat si krásu sama sebe, říct si něco hezkého a obejmout se. Když se nám v životě něco nepodaří, mějme připravený rituál, který nám pomůže si odpustit, pochopit učící lekci a procítit lásku bez ohledu na chybu.* Tak jak bychom to udělali s laskavou podporou pro své dítě, které spadlo, když se učí chodit. Může to být třeba velmi rychlý a jednoduchý proces. Zavřít oči třikrát se zhluboka nadechnout skrze srdce, vydechnout přes břicho a představit si, jak všechny negativní pocity odcházejí skrze naše chodidla pryč. Naše tělo se naplňuje světlem a my si uvědomíme pocit lásky sami k sobě. Někomu může vyhovovat sprcha. Můžete se osprchovat pouze v představě, nebo pokud máte možnost postavit se přímo pod tekoucí vodu a opět si představit, že všechny negativní pocity a pochyby smývá voda pryč a zůstává jen klid a láska. Věnujte čas a pozornost pochvalám, nejen svému okolí, ale i sami sobě. Naučte se naladit se na energii ocenění, respektu a lásky. Pozorujte třeba svého partnera nebo partnerku, uvědomujte si, co na něm/ní obdivujete, za co si ho/jí vážíte. Pokud vám to přijde přirozené, řekněte to. Věřte ale, že i beze slov si ten druhý navnímá nádhernou laskavou energii. Stejně tak můžete věnovat pozornost sami sobě.

Každá myšlenka a emoce tvoří životy nás všech.

**“Těleso ponořené do kapaliny, si po sobě
vydrhne vanu.”
Archimedova manželka**



Laskavé a jasné nastavování hranic a způsoby fungování v rodinách jsou důležitou základnou prožívání sebelásky a sebeúcty. Pamatujme na to, že pokud máme v rodinách postavení králů a královen učíme tím vzory sebelásky a sebeúcty i své děti. A naopak. Pokud si sami sebe nevážíme a nejsme šťastni, předáváme to dalším generacím.

SEBELÁSKA ...

Sebeláska je za mne klíč ke šťastnému a naplněnému životu ve štěstí, radosti a lásce. Je to hluboký a laskavý vztah k sobě samému. Jde o vnímání vlastní hodnoty a důstojnosti bez podceňování nebo nadhodnocování.

Když se nemáme rádi, tak často překračujeme vlastní hranice a děláme mnoho věcí, které nemáme rádi a nevyhovují nám. To vše jen proto, abychom se zalíbili ostatním, aby nás měli rádi. Záleží nám na tom, co si o nás myslí ostatní, co o nás říkají, zda nás chválí, obdivují, souhlasí s námi... Jejich názor řídí náš život!

Jsme králi v krysím závodě, který nemůžeme nikdy vyhrát! Stále se snažíme naplňovat něčí potřeby a ani nás nenapadne, že to naše potřeby jsou ty, které by měly být na prvním místě. Děláme to už od dětství, aby nás měli rádi rodiče, sourozenci, prarodiče, kamarádi ve školce, později ve škole a zaměstnání, aby nás milovali naši partneři... Jsme závislí na pochvale a lásce zvenčí a podle toho se také posuzujeme a hodnotíme...zda jsme dost nebo málo, jestli si zasloužíme být milováni či ne.

Ano i toto byla má realita, i toto byl můj život!

Jednoho dne jsem se probudila a VZALA ŽIVOT DO VLASTNÍCH RUKOU a začala vědomě podnikat kroky k tomu, abych svůj život žila v lásce a štěstí. Je velmi důležité VĚDĚT, CO CHCEME, a pak jen otevřít oči a všimnout si nových možností, které nám život nabízí. Já je otevřela a přišlo mi do života PSYCH-K® a já tuto výzvu přijala. Děkuji PSYCH-K®, že mi změnilo můj pohled na mě samotnou.

Teď už vím, jaké to je MÍT SE RÁDA A PŘIJÍMAT SE S LÁSKOU TAKOVÁ, JAKÁ JSEM. Být autentická, nehodnotit se stále a neposuzovat. Díky tomu se mi otevřely mnohé dveře a já si mohu tak plnit své životní sny a cíle. Už vím, jaké to je žít šťastný a naplněný život v lásce a radosti.

Jsem vděčná za to, že jsem ve své praxi mohla být přítomna tolika zázrakům. Tolika změnám v životě, tolika naplněným přáním, tolika lásce. Děkuji za nádherné zpětné vazby, ve kterých se píše o tom, jak sebeláska a víra v sebe změnila úplně směr života. Přivedla do života partnera, miminko, novou práci, vylepšila vztahy v rodině i s přáteli...

“MÍT SE RÁD(A) STOJÍ ZA TO!”

Vezměte svůj život do vlastních rukou a dejte se na první místo. Tvořte svou realitu krok za krokem. PSYCH-K® pro vás může být nový začátek, stejně tak jako pro mě.

S láskou Lucie Vondráková
Facilitátor PSYCH-K®
Průvodce životních cílů a snů



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	+421944324070	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
Ing. Lenka Burkertová	724357164	www.bytsamasebou.cz	Praha
Mgr. Michaela Šváblová	720324145	zmenoujsity@gmail.com	Brno

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®



Plán seminářů na rok 2024

V praxi se velmi osvědčila akce **pro facilitátory 1+1 zdarma**. Což znamená, že pokud facilitátor pozve na Basic seminář svého blízkého, může si seminář zopakovat zcela zadarmo (pokud bude stačit kapacita místnosti). Stačí napsat e-mail na

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

Basic seminář

16.2.– 18.2., Brno, organizace: Michaela Šváblová, své místo si rezervujte na e-mailu: hjtbrno@gmail.com

5.4.– 7.4., Praha Chodov, hotel Globus, své místo si rezervujte zde: <https://shop.skaikru.cz/cs/>

17.5. až 19.5., Rezort Sojky, Malatiny 104, Slovensko, organizace: Jana Portugal, své místo si rezervujte zde: <https://oslobodsvojumysel.sk/psych-k-workshopy//>



Advanced Integration seminář Praha **6. - 9. června**, lektorka Brunhild Hofmann s překladem do češtiny. Organizace: Simona Hovadíková. Pro absolventy BASIC.

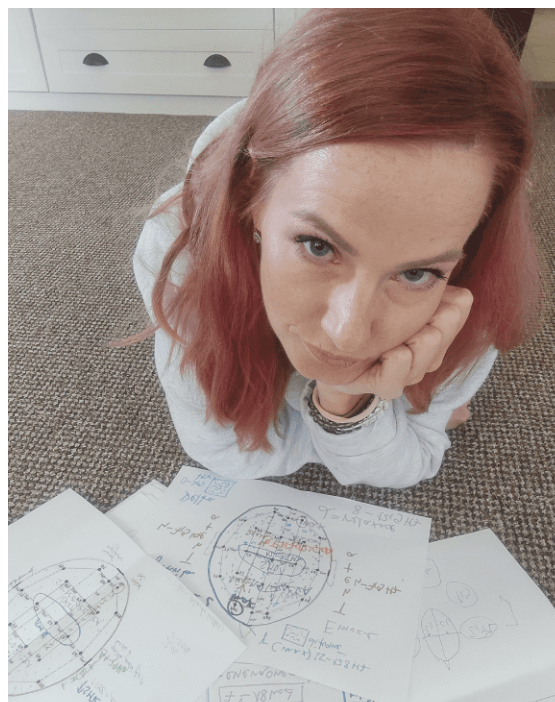
Program zdraví a wellbeing Praha **20. - 23. června**, lektor Duccio Locati s překladem do češtiny. Organizace: Simona Hovadíková. Pro absolventy Advanced.

Master facilitation seminář Praha **26. – 29. září**, lektorka Brunhild Hofmann s překladem do češtiny. Organizace: Simona Hovadíková. Pro absolventy BASIC.

V průběhu září 2023 jsem na EEG institutu v Praze s jeho ředitelem, Ing. Kořátkem, zkoumala vliv PSYCH-K® na náš mozek. Jak to v mozku funguje? Co se děje?

Jak probíhal výzkum mozkových vln při PSYCH-K®?

Po provedení anamnézy prostřednictvím kvalitativního EEG vyšetření a kvantitativního QEEG (mapa mozku) jsme zaznamenávali původní hodnoty. Následně probíhala cca patnácti minutová terapie (konkrétně [Změna vnímání stresové situace](#)), která je součástí [PSYCH-K®](#). Po této terapii jsme opakovali měření ke zjištění aktuálního stavu mozku po terapii. Celý proces včetně tréninků mozku byl sledován díky technologii EEG Biofeedback, která nám umožňuje vidět okamžitou odezvu a reakci mozkových vln v daném čase. Výsledky jsou fascinující, proto připojuji oficiální vyjádření EEG institutu.



EEG BIOFEEDBACK (NEUROFEEDBACK) A METODA PSYCH-K®

Pro optimalizaci mozkové činnosti je účelné použít mix metod. Základem je provedení anamnézy prostřednictvím [kvalitativního EEG vyšetření a kvantitativního QEEG](#) (mapa mozku), které je i psychologickou mapou. Na základě získaných dat potom navrhnout optimální individuální trénink. [Metoda PSYCH-K®](#) používá práci s podvědomím, která vede ke změně zažitých vzorců chování. EEG Biofeedback i metoda PSYCH-K® mají pozitivní efekt na optimalizaci mozku i snižování stresu. [Metoda PSYCH-K®](#) a

Trénink Alfa/Theta, ale i jiné tréninky SMR (aktivátor parasympatiku) – zklidňující tréninky jsou vhodné pro snižování stresu a zvýšení amplitudy (množství) vln Alfa. To vede dále k zlepšení potenciálu osobního rozvoje, schopnosti učit se, snižování úzkosti, zlepšování spánku, zlepšení relaxace a výkonnosti u mainstreamové populace i sportovců.

Studie poukazují na spojitost mezi zvýšenou fyziologickou hladinou hormonu melatoninu, který má vliv na kvalitu spánku, ale také imunitu. Stimulace pomocí EEG Biofeedback prefrontálního laloku mozku tréninkem pozornosti je spojena s intuicí, introspekci a regulací [emocí – strachu](#). To má velký význam v prevenci nejen duševních, ale i [somatických onemocnění](#). Použitím mixu těchto metod dochází k zvýšení plasticity mozku, zpomalení kognitivní degradace ve stáří, redukci úzkostných stavů a následků deprese vlivem snížení hladiny kortizolu. Dále vidíme i „zrychlení“ procesu učení u dětí (rozvoj kreativity) a potenciální redukce riziku deviantního chování u mladistvých, snížení emocionální reaktivity, zvýšení flexibility adaptivního chování v náročných i [stresových situacích](#) a [zvýšení sebevědomí](#).

Následné výsledky vyšetření EEG a QEEG (mapa mozku) po provedených trénincích EEG Biofeedback i použití metody PSYCH-K® prokazatelně vedou k optimalizaci činnosti mozku. Jedná se o neinvazivní bezlékové metody přinášející [vynikající výsledky](#).