

PSYCH-K® evoluce vědomí TADY a TEĎ! Jaro, jako



Newsletter novinek a příběhů PSYCH-K®

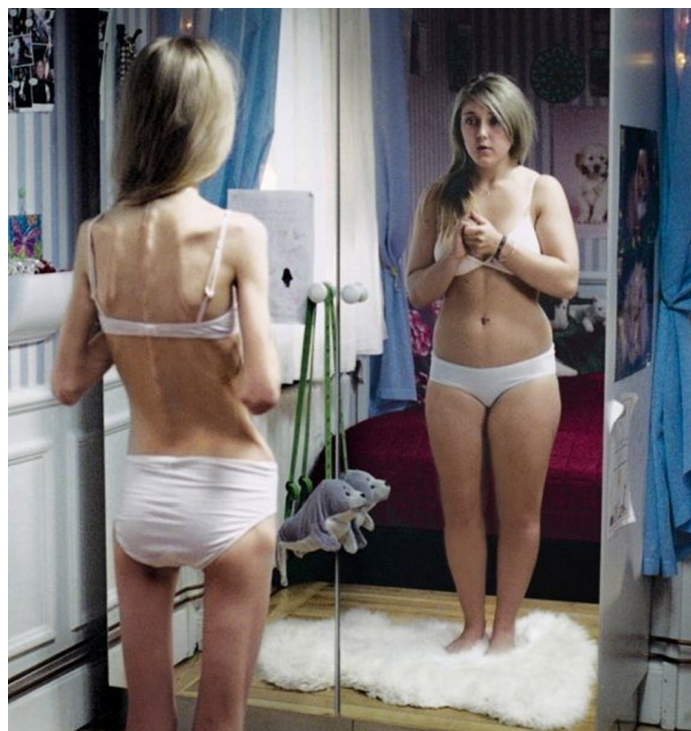
Duben 2024

To co v životě prožíváme záleží z 10% na tom, co se skutečně děje a z 90% na tom, jak danou situaci vnímáme.

Naše podvědomá mysl vytváří na základě zkušeností filtry skrze které vnímáme realitu. PSYCH-K® nabízí možnost jak s těmito filtry pracovat tak, aby nám v životě pomáhaly.

Jaké filtry máme a jak s nimi fungujeme si můžete přečíst v osobním sdílení facilitátorů PSYCH-K®.

Věřím, že vás budou inspirovat k vlastním změnám a prožívání svých životů vědomě a s láskou.



Simona Hovadíková

Certifikovaný instruktor

PSYCH-K®



Začátek jara je obdobím, kdy se spousta lidí pouští do detoxu organismu. Popíjí domácí zeleninové a ovocné šťávy, bylinkové čaje a jí odlehčenou stravu. To je chvályhodné a tělu tento proces velmi prospívá. Zároveň bychom ale neměli zapomínat i na detox mentální, a sice dopřát si také očistu naší mysli. Psychická pohoda totiž s naším zdravím velmi úzce souvisí.

Stejně tak jako naše tělo, i mysl je zaplavená toxiny. Negativní přesvědčení, která máme uložena v naší podvědomé mysli, mohou časem způsobit chronický stres, který pak může vést k nejrůznějším zdravotním problémům, jako jsou například úzkosti, deprese, nespavost, žaludeční vředy, apod. Naše myšlenky jsou v podstatě potravou pro mozek, proto je důležité omezit ty, které spouštějí negativní emoce a nahradit je těmi, které vedou k pocitům klidu a radosti. To, jaké myšlenkové pochody během dne máme, závisí na nastavení naší podvědomé mysli, neboli přesvědčení, které máme v podvědomí naprogramované. Je dobré naučit se pozorovat tok svých myšlenek, svých emocí a pocitů, abychom následně byli schopni rozpoznat svá podvědomá přesvědčení. Jakmile se to naučíme, dokážeme pak více nahlédnout do své podvědomé mysli a rozpoznat vzorce, které nám slouží, či neslouží.

Jak na to?

Udělejte si čas pro sebe a zodpovězte si tyto otázky:

Co nebo kdo, ve mě vyvolává vztek nebo frustraci?

Jaké situace ve mě vyvolávají pocit žárlivosti na ostatní?

Jaké situace ve mě vyvolávají pocit stresu nebo úzkosti?

Kdo nebo co, ve mě vyvolává pocit méněcennosti nebo nejistoty?

Jaké situace ve mě vyvolávají smutek nebo zoufalství?

Co si myslím sama/sám o sobě?

Co si myslím o svých blízkých?

Co si myslím o okolnostech, ve kterých se právě nacházím – práce, rodina, vztah, škola...

Jaké situace či osoby ve mě vzbuzují lítost nad minulostí nebo strach z budoucností?

U každé odpovědi se pak zeptejte sami sebe:

Co chci prožívat místo toho, co prožívám nyní?

Jak se chci u toho cítit?

Co mi brání v tom, abych takto žil/žila?

Tento způsob sebedotazování nám pomáhá uvědomit si, co nám v životě opravdu vadí a jak bychom to chtěli změnit. V tu chvíli jsme schopni si na vědomé úrovni uvědomit překážky, které nám brání žít spokojený život. Z tohoto uvědomění nám následně mohou přijít na mysl nová přesvědčení neboli přání, která definují přesně to, jakým člověkem si přejeme být a nebo jak si přejeme život žít. Pak už jen zbývá poslední krok. Tato nová přesvědčení neboli přání, nahrát do naší podvědomé mysli. A v tom nám může pomoci právě metoda PSYCH-K®, se kterou intenzivně pracuji více než čtyři roky a sama za sebe tuto metodu vnímám, jako nejefektivnější a nejrychlejší nástroj pro práci s podvědomou myslí.



A jak může taková změna z negativního přesvědčení na pozitivní přesvědčení vypadat?

*Nevěřím si.
Nemám se ráda.
Nezasloužím si v životě to nejlepší.
Nenávidím své tělo.
Nejsem hodna lásky.
Je pro mě těžké dávat i přijímat lásku.
V mém životě mi každý ubližuje.
mi.
Jsem sobec.
Viním své rodiče za to, jak se ke mě chovali.*

*Nemám dostatek peněz.
Všechno mi strašně dlouho trvá.
Život je boj.
Bojím se změn.
Nevěřím si.*

*Jsem nemocný/ná.
Jsem pořád unavený/ná.
Jsem divný/ná.
Myslím negativně.
Jsem netrpělivý/vá.
Nezasloužím si být zdravá.
Neumím odpočívat.*

*Věřím si.
Mám se ráda.
Zasloužím si v životě to nejlepší.
Miluji své tělo.
Jsem člověk, který stojí za to být milován.
Je pro mě snadné dávat i přijímat lásku.
Obklopuji se pouze láskyplnými a laskavými lid-
mi.
Jsem tolerantní.
Odpouštím svým rodičům všechno špatné, co kdy
udělali.
Mám dostatek peněz na vše, co potřebuji.
Pracuji rychle a efektivně.
Otevírám se životu a radosti.
Vím, že zvládnu překonat vše, co přijde.
Věřím sama sobě, že se ve správnou chvíli
dokážu správně rozhodnout.
Jsem zdravý/vá.
Jsem plný/ná energie a života.
Jsem dokonalý/lá takový/vá, jaký/ká jsem.
Mám jasnou, pozitivní a čistou mysl.
Mám se sebou trpělivost.
Zasloužím si vyléčit se a uzdravit se.
Naslouchám svému tělu a včas odpočívám.*

Podvědomá mysl a její nastavení ovlivňuje náš život z 95%. Jelikož tedy zbývá pouhých 5% pro vědomou mysl, která je tvořivá, plánuje, hodnotí, má své touhy, vize a sny, je velmi obtížné pomocí vědomé mysli změnit své nitro, a proto je důležité zaměřit se na naše podvědomí! Nebojme se tedy podívat do svého nitra! Najdeme tam odpovědi na všechny naše otázky!

Dovolím si zde připojit pár osvědčených tipů, které celý proces podporují:

Uklid'te nepořádek – jarní úklid není jen o tom, zbavit se nepořádku doma. Zároveň to pomůže uklidit i v naší hlavě. Ať už máte nepořádek doma, v kanceláři nebo na pracovním stole, může to způsobovat úzkost, kterou si možná ani neuvědomujete. Vaše mysl ho zkrátka vnímá.

Naučte se meditovat – nebo jen procvičujte všímavost. Několikrát denně se zastavte a uvědomte si své tělo (jak se cítí) a mysl (čím se zabývá). Soustřed'te se na to, co je kolem vás, zkuste chvíli vnímat přítomnost okamžiku.

Zacvičte si – cvičení zlepšuje náladu a pomůže kontrolovat stres. Pokuste se vyvážit cvičení v posilovně a náročné kardio také jógou či pilates. Zkuste najít nějaké další formy cvičení a sportu, které vás opravdu baví a při kterém se cítíte šťastní – může to být cokoli od tance po jízdu na kolečkových bruslích, jízdu na koni nebo turistiku.

Dopřát si čas pro sebe, umět se na chvíli zastavit a spočinout, je vždy skvělá příležitost k tomu, lépe si uvědomit své zakořeněné zvyky a postoje, které nám již neslouží.

S láskou,

Monika Novotná

PSYCH-K® facilitátor – práce s podvědomím

www.monikanovotna.cz

OBĚŤ nebo TVŮRCE

Život nám přináší mnoho výzev jen na nás záleží, zda je přijmeme z pozice OBĚTI nebo TVŮRCE.

Někdy to tak zprvu nevypadá, prostě jen prožíváme náš životní příběh. Jsme v nějaké životní situaci a prožíváme ji tak, jak nejlépe umíme, jak jsme naučeni... Podle toho, jak máme NA-PROGRAMOVANOU naši PODVĚDOMOU MYSL. VŮBEC NÁS NENAPADNE, že by to mohlo být jinak, že máme MOŽNOST VÝBĚRU, že jen na nás záleží, JAK SE V TĚ SITUACI BUDEM CÍTIT, jak ji budeme vnímat.

Já sama jsem si nyní zahrála chvilku na OBĚŤ!

Před Vánocemi nám přišlo do života štěňátko Výmarského ohaře, Merlinek. Kdo máte pejska a pamatujete si na první měsíce jeho příchodu do rodiny, tak víte, že to je podobné, jako s miminkem, Několikrát za noc vstát a jít venčit, často se to nestihne... Tak je to stále dokola, uklízet loužičky a někdy nejen ty... Co je v dosahu, je dobré na prozkoumání, pěkně to okousat a požužlat. Co je na stole, to sníst, pěkně jazykem prozkoumat kuchyňskou linku – dvířka, co kdyby se tam náhodou někde něco uchytilo! A ty boty, jak dobře chutnají atd...

Po pár týdnech jsem seděla na gauči a brečela, Přehrávala jsem si v hlavě stále dokola, jak jsem nevyspalá, že musím pořád chodit ven i když se mi vůbec nechce, že všechno sežere, rozkouše, pořád chodím s hadrem něco uklízím... VNÍMALA JSEM CELOU SITUACI V ROLI OBĚTI.

Pak mi najednou došlo, vždyť MÁM V RUKOU NÁDHERNÝ NÁSTROJ, se kterým mohu pracovat, MÁM PSYCH-K®! (Ve stresu často nevidíme jednoduché řešení, které máme před sebou!)

Udělal jsem si balanc na ZMĚNU VNÍMÁNÍ STRESOVÉ SITUACE, ve které jsem se nacházela. HNED SE MI NESMÍRNĚ ULEVILO a dalo mi to najednou možnost vnímat jiný úhlu pohledu, vnímala jsem nadhled nad celou situací! UŽ JSEM SE NECÍTILA JAKO OBĚT, ale jako TVŮRCE! Došlo mi, že právě PROŽIVÁM NAPROSTÉ ŠTĚSTÍ.

Své nové vnímání jsem ještě PODPOŘILA NĚKOLIKA BALANCY, abych své další výzvy v životě prožívala s lehkostí a v roli tvůrce.

Jsem tvůrce svého života. Jsem silná a připravená, přijímat výzvy, které mi život přináší. S lehkostí a klidem, přijímám výzvy ve svém životě. Vidím krásu ve svém životě.

Mé nové vnímání celé situace: DÍKY MERLINKOVI, mám stále vytřeno a uklizeno i na místech, kde jsem to někdy zanedbávala. Jsem mnohem víc venku, a to za každého počasí, to je úžasné! Mám mnohem více pohybu! Vidím svítání! Ještě víc si hraji!

JSEM TADY A TEĎ.

DĚKUJI PSYCH-K®, ŽE MOHU SVŮJ ŽIVOT PROŽÍVAT V PLNÉ JEHO KRÁSE.

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

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



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

3.5. až 5.5., Rezort Sojky, Malatiny 104, Slovensko, organizace: Jana Portugall, své místo si rezervujte zde: <https://oslobodsvojumysel.sk/psych-k-workshopy//>

6.9.– 8.9., Brno, své místo si rezervujte zde: <https://forms.gle/Wj3mKnoAZAVaE15M9>

4.10.– 6.10., Praha Chodov, hotel Globus, své místo si rezervujte zde: <https://shop.skaikru.cz/cs/>



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

Hlboké Sebapoznanie a Transformácia: Cesta k Vlastnej Harmónii

Prebudiť sa s urputnou **bolesťou** v noci nie je veľmi príjemný pocit „Donútil“ ma však pozrieť sa hlboko do seba. V tomto článku pozdieľam svoj **osobný proces transformácie**, ktorým som si nedávno prešla. Je to príbeh o tom, ako pochopiť vlastné **emocionálne reakcie** a **účinne ich transformovať**. Ak ste niekedy zažili stresujúce situácie, rozhodne čítajte ďalej.

Poznanie vlastných podvedomých vzorcov

Bolesť v tele nás dokáže „hodit“ veľmi rýchlo do nepríjemných emócií, ktoré nás vedia prevalcovať, ak s nimi nevieme vedome pracovať. **Prečo sa to deje?**

Môj príbeh začal nedávno, tesne pred mojím prvým tanečným workshopom, ktorý som organizovala sama za seba, nie v spolupráci s niekým iným.

Bolo skoré sobotné ráno. Mobil na displeji ukazoval 2 hod. Prebudila som sa vďaka silnej bolesti v oblasti krížov. „Ach nie, je tu zápal obličiek!“ pomyslela som si. Obličky a zápaly močových ciest z hľadiska psychosomatiky súvisia s **nepreplakanými slzami**.

Bolesť bola silná a mňa chytila **panika**, že workshop budem musieť zrušiť. S tým by prišiel **pocit neúspechu** a tiež následný **pocit seba-spochybnovania**: „Asi to nemám robiť, keď sa toto zase deje.“ Poznáte to? **Zvykne sa Vám stávať, že sa veci začnú „kazit“ alebo „nedariť“ tesne pred dosiahnutím cieľa?**

Od kedy podnikám, chcela som robiť vlastné workshopy, ale moje podvedomé presvedčenia ma neustále držali v úzadí. Až keď som začala vo svojom živote používať **metódu PSYCH-K®**, postupne som tieto limitujúce presvedčenia začala **odhaľovať, chápať** a **transformovať**.

Namiesto toho, aby som upadla do role obete a poddala sa pocitu neúspechu či obavám, rozhodla som sa pozrieť hlbšie do seba. Povedala som si, že tentokrát nenaskočim na svoje LIMITY, ale že ich transformujem!

Ak chceme vo svojom živote niečo zmeniť, **prvý a nevyhnutný krok** na ceste k osobnému rastu je **pochopiť a prijať vlastné vzorce správania**.

Transformácia prostredníctvom PSYCH-K®

S použitím metódy PSYCH-K® som začala **prepisovať svoje obmedzujúce vzorce myslenia**, tak aby ma namiesto toho posilňovali a pomáhali prijať nový pohľad na seba i na svoj život. Týmto spôsobom som sa **zbavila pochybností o sebe** a začala som sa cítiť **sebavedomejšia** a aj sa cítiť **fyzicky lepšie** vo svojom tele.

Aby som si svoje obmedzujúce vzorce správania uvedomila, musela som sa **vrátiť do svojho tela** a do jeho **pocitov a emócií** - do bodu tu a teraz.

1. **Čo vlastne teraz cítim? Aké emócie?** Okrem už uvedeným pocitov tu bol ešte **pocit strachu** - že nebudem vedieť sama sebe pomôcť a že potrebujem odbornú starostlivosť niekoho iného. Hlavou mi prebleslo, že ešte nemám za sebou PSYCH-K® Health and Wellbeing seminár, a tým pádom nemám toľko nástrojov, aby som si poradila s vlastným zdravotným problémom.

2. **Do akých reakcií ma telo núti?** Bola ďalšia účinná otázka, ktorú si v takýchto situáciách môžete položiť. V mojom prípade sú to pochybnosti o sebe a svojich schopnostiach a následný únik a hľadanie pomoci u niekoho iného. Začínam balansovať.

Balans je proces, ktorý v rámci PSYCH-K® používame na transformáciu limitujúcich programov v hlave na podporujúce.

- **„Som najlepším PSYCH-K® facilitátorom pre seba.“** (Týmto novým programom vraciam plnú zodpovednosť a kompetencie do svojich rúk). Cítim úľavu a prichádza impulz na ďalší balans.

- **„Viem, čo je pre mňa najlepšie a riadim sa svojou intuíciou.“** (Nový program na podporu vlastného sebavedomia a dôveru vo vlastné vnútorné vedenie). Moje pochybnosti o sebe sa rozplynuli.

- **Aké vnemy zažívam vo svojom tele?** Je ďalšia dôležitá otázka, na ktorú si treba odpovedať. Cítim vo svojom tele horúčavu - zápal. V oblasti krížov cítim bolesť, ale nie zo svalov, skôr zvnútra z orgánov. Cítim sa unavená a nepokojná. Potrebovala by som oddych a klúd. Len tak byť a nemusieť nič.



Hľadanie vlastnej identity a odhalenie skrytých túžob

V priebehu celého procesu, ktorý Vám tu teraz popíšem, som si musela uvedomiť a pripustiť si svoje najhlbšie a najskrytejšie túžby. Lebo práve tým, že neboli naplnené ma držali v úzadí a oddaľovali ma od využívania vlastného potenciálu naplno.

Aby sme sa cítili **celiství na ceste k osobnej premene**, ďalším dôležitým krokom je práve **preskúmanie svojich skrytých túžob a dôvodov prečo nedošlo k ich naplneniu**.

- ***Aký vnútorný rozpor momentálne zažívam? Čo chcem, ale si myslím, že nemôžem mať alebo si dovoliť?***

Uvedomujem si, že som vždy chcela ísť na woofing – byť sama, dovoliť si ten odstup, odpracovať si pár hodín, spoznávať nových ľudí, zažívať nové skúsenosti a dopriať si viac nič "nemusenia". Najskôr bol výhovorkou môj vtedajší manžel, neskôr moje 3 malé deti - nemôžem len tak predsa odísť SAMA na 3 a viac týždňov a nechať ich tu samé. Keď som sa rozviedla, to boli financie a nedostatok času, veď musím zarábať na živobytie. A tak táto moja túžba nebola doposiaľ naplnená.

- ***Kedy v minulosti som zažívala podobné pocity ako teraz?***

Znova sa vraciam do tela a čakám na odpoveď. Spomeniem si na zážitok z detstva. Mala som tak 7 rokov. Moju sestru dali na tanečnú, mňa na harmoniku. Hranie na harmonike som neznášala. Viem o tomto zážitku dlho, ale nikdy som si ho nebalansovala... Naivne som si myslela, že je to v pohode, lebo som pri tejto spomienke necítila silný emočný náboj... Avšak teraz je to iné. Teraz to cítim v tele.

Zrazu vybuchnem do plaču. Po tvári mi stekajú krokodílie slzy. Som to malé zranené 7-ročné dievčatko, ktoré túžilo tancovať a nemohlo. Prichádza ďalší pocit: *"Iní môžu, ja nie."* Moja sestra mohla tancovať a ja nie. Je mi to veľmi ľúto. Milujem tanec. Vždy som chcela tancovať, ale nemohla som...

Robím si **Transformáciu vnímania stresovej situácie**. Plačem a postupne sa mi uľavuje. **Cítim ako bolesť z tela s tým, ako sa ukľudňujem, postupne ustupuje.**

Prichádzajú ďalšie nespracované emócie. Okrem **ľútosti a sklamania**, prišla aj **túžba byť milovaná**, tak ako som to potrebovala. So všetkým, kým som vtedy chcela byť a ako som sa prejavovala. Túžila som **byť videná** a cítiť, že má niekto o mňa záujem.

Spomínam si, že v tom čase som mala aj úraz oka. A mne dochádza. Veď ja som mala veľa pozornosti, iba keď som bola chorá! Veľa si zo svojho ranného detstva nepamätám, ale mnoho času som trávila v nemocniciach. Bola som ako dieťa chorá veľmi často. Prichádza ďalšie uvedomenie: *"Keď som chorá, mám dostatok pozornosti, extra starostlivosť i darčeky."*

Vidím pred sebou seba, to malé 7-ročné dievčatko, ktorému chýbala pozornosť, ktoré sa cítilo nevidené a ktorému nebolo dovolené robiť to, po čom túžila. **V myslí objímam samú seba**. Uvedomujem si, že už som veľká, že už je to na mne. **Ja sa potrebujem postarať o svoje túžby i potreby**. A tak balansujem ďalej: **„S ľahkosťou plním svoje vnútorné túžby a potreby.“** (Znova beriem zodpovednosť za naplnenie svojich túžob podporujúcim programom do svojich rúk).

Pocit ľútosti i sklamania, že nemôžem mať to, čo chcem bol silný a ja som si uvedomila mnoho ďalších situácií, kde sa tento program opakoval zas a znova. Zrazu chápem, prečo som si tak málo dovolila tancovať a prečo mi tak dlho trvalo, kým som zorganizovala svoju prvú tanečnú cestu. Balansujem ďalej:

- **„Je pre mňa bezpečné byť videná pri tanci a učiť tanec iných.“**
- **„Som tanečnica telom i dušou a tancujem každý deň.“**
- **„Tanec je moja vášeň a dovoľujem si žiť sa tancom.“**

Moje telo reaguje na každý balans úľavou. Uvedomujem si, že si potrebujem **vybalansovať ešte zdravie**, keďže sa na mojom tele **somatizovali nespracované emócie**. V mojej rodine moc dobrých príkladov ohľadne zdravia nemám. Samé utrpenie, znášanie bolesti, komplikácie, úrazy, nezdravý prístup k telu... A tak pokračujem v balansovaní:

- **„Je pre mňa bezpečné, zábavné a ľahké byť zdravá.“**
- **„Moje telo sa lieči samo, prirodzene a rýchlo.“**
- **„Dovoľujem liečivej energii, aby odteraz prúdila skrze moje telo a uzdravovala ho vždy, keď to potrebuje.“**
- **„Rozhodujem sa žiť naplnený a zdravý život.“**
- **„Čím zdravšia som, tým viac pozornosti a lásky si dávam.“**
- **„Aj keď som zdravá, poskytnem si extra starostlivosť a lásku.“**

- „*Moje telo je zdravé, regenerované a plné energie.*“
- „*Starám sa o svoje telo zdravým a milujúcim spôsobom.*“
- „*Zažívam harmonickú rovnováhu mysle, tela a duše.*“

Celé balansovanie trvalo cca 2 hodiny. **Moje telo sa ukl'udnilo, upokojilo a ja som sa ráno zobudila späť v plnej energii.**

Do kalendára som si poznačila naplánovať woofing a tanečnú meditáciu na ráno, ako akčné kroky. Po obede o druhej začal môj prvý tanečný workshop v Liptovskom Mikuláši s názvom Radosť v duši a ja som si ho spolu so všetkými účastníkmi naplno užila. Všetko do seba zapadlo ako puzzle. Cítila som vnútorný pokoj a radosť z toho, že robím, čo ma baví. Cítila som flow a skutočnú hodnotu, ktorú sprostredkovávam sebe i iným.

Návrat k zdraviu a vnútornej harmónii

Celý tento proces nebol len o **vedomej práci s emóciami či stresom**, ale aj o **uzdravení tela**, ktoré nastalo po tom, čo došlo k emocionálnemu odblokovaniu. PSYCH-K® mi pomohlo **uvoľniť staré programy**, ktoré bránili môjmu telu sa uzdraviť. **Bolesti ustúpili, do tela sa mi vrátila energia a radosť.**

Workshop prebiehal krásne vo flow. Pozreli sme sa na svoje strachy - na to, kde zadržujeme emócie, čo si nedovolíme prežívať, prečo upadáme do necitlivosti, ale hlavne sme sa poprepájali znova zo sami so sebou. Počas extatickej tanečnej cesty sme pozvali radosť do života a precítili si v tele, aké to je zažívať celú škálu emócií - radosť i smútok, strach i dôveru... Lebo ak chceme byť celiství, potrebujem cítiť všetko. Nemusíme v emóciách zostávať týždne, mesiace či roky. **Môžeme ich prežiť, precítiť v tele a pustiť z tela von.**

Ak chceme **tvoriť novú realitu podľa svojich túžob a nie limitov**, musíme sa naučiť prežiť a púšťať emócie i stres zo svojho tela. Ja na to používam práve metódu PSYCH-K®, lebo ju mám neustále k dispozícii. Môžem ju použiť kedykoľvek cítim, že ma nejaké emócie valcujú.

Cesta k sebapoznaniu a transformácii

Verím, že moje osobné zdieľanie Vám nadstienilo dôležitosť sebapoznania a transformácie v našom živote. **Poznanie vlastných obmedzujúcich vzorcov správania, nám umožňuje prijať plnú zodpovednosť za našu realitu a aktívne ju transformovať.**

Metóda PSYCH-K® je účinný a jednoduchý nástroj, ktorý sa dá použiť takmer kdekoľvek, ak máme ochotu niečo meniť.

Máte chuť postaviť čelom svojim emocionálnym výzvam a dosiahnuť hlbokú harmóniu a pohodu vo svojom vnútri? Ak Vás môj príbeh zaujal a chcete sa dozvedieť viac o metóde PSYCH-K® a jej vplyve na osobný rast a transformáciu, neváhajte sa zúčastniť bezplatného webinára, ktorý organizujem spolu so Simonou Hovadíkovou.

Pozvánka na Webinár: PSYCH-K® - Kľúč k duševnej pohode

Jar je časom nových začiatkov, tak využite tento čas na **detox vlastného myslenia**. Príďte a vydajte sa na vlastnú cestu k sebapoznaniu smerom k osobnej premene, k väčšej radosti a celistvosti vo svojom živote!

Registraci najdete zde:

<https://oslobodsvojumysel.sk/webinar-o-psyk-k-02/>

Jana Portugall

PSYCH-K® facilitátorka a strážkyňa posvätného priestoru na ceste k osobnej premene, celistvosti a radosti v živote
www.oslobodsvojumysel.sk

