



Pre všetky Ženy



**Môj sen , túžba a zároveň
poslanie, ktoré cítim celý svoj
život , je byť nápomocná
ženám na ich ceste
k seba-Láske , k seba-Hodnote**

Som veľmi vd'ačná, šťastná, naplnená Láskou a Radosťou , za túto chvíľu, o ktorej som doposiaľ len snívala .

Som šťastná, že práve teraz môžem prežívať v skutočnosti jeden z mojich snov ...

A veľmi rada Vám budem nápomocná pri tom, aby ste aj Vy nielen snívali, ale aj Žili svoje sny .

Preto som sa rozhodla prihovoriť sa Vám prostredníctvom tejto knihy .



Práve som sa vrátila z natáčania medzinárodného projektu, ktorý bude prínosom pre mnohých ľudí. V tomto projekte som dostala možnosť prezentovať našu prácu a prihovoriť sa k Vám .

Píšem našu, pretože s manželom pracujeme spolu.

Pracujeme ako Terapeuti energetickej psychológie .

A našim spoločným poslaním je pomáhať ženám .

**Ukázať im ich ženskosť, krásu, nájsť stratené Seba – Vedomie,
nájsť Svoju Hodnotu a tak žiť plnohodnotný, šťastný, radostný Život
plný Lásky .**

Pár slov o mne

Celý môj život , som bola ako búľľavá vľba . Stále som sa stretávala s tým, že sa ľudia na mňa obracali s otázkami . Nechápala som prečo to tak je . Ale vždy my boli vd'ační za to, že som ich vypočula .

Tak nejako sa to celé začalo. Vždy som milovala prácu s ľuďmi, a preto som sa rozhodla vyštudovať ako servírka. Táto práca mi dávala priestor stretávať stále nových a nových ľudí, a to ma bavilo a naplňalo. Vždy som rada pozorovala chovanie ľudí.

V svojich 21 rokoch som začala podnikat' a podnikám dodnes. Už to je neuveriteľných 20 rokov . Celú tú dobu pracujem prioritne so ženami. A pri tomto projekte som si ešte viac uvedomila, prečo to tak je .

Už dávno som cítila, že moje poslanie je žiarit' a pomáhať ženám, dodávať im odvahu k rozhodnutiam, ísť im v mnohom príkladom.

Pomáhať im v tom, aby našli svoje stratené hodnoty, aby žiarili láskou a spokojnosťou. Aby sa mali radi a vážili si to, že sú také aké sú .

Lebo každá žena je jedinečná originálna bytosť .



SEBALÁSKA – je veľmi dôležitá .

Väčšina z nás vyrastala v prostredí, kde nás učili, že mať sa rád a oceňovať samého seba je sebecké. Učili nás, že najväčšou cnosťou je obdivovať a milovať ostatných. Nie však samých seba, lebo to je egoizmus. A my sme sa poctivo učili a pokladali za správne, čo nám rodičia či učitelia hovorili. A tým sme si vytvorili presvedčenia, vzorce správania, ktoré nás dnes a denne negatívne ovplyvňujú.

SEBAHODNOTA – je veľmi dôležitá

Je to to najdôležitejšie, čo by sa mal človek naučiť, lepšie povedané znovu objaviť. Pretože keď človek miluje a prijíma samého seba, len vtedy môže byť milovaný aj inými.

Pýtate sa prečo je to tak ? Je to tak preto, lebo náš okolitý svet je odrazom nášho vnútorného sveta. Náš život je zrkadlom nášho vnútra . To, čomu venujeme pozornosť, na čo myslíme, a o čom sa najčastejšie rozprávame, to sa stáva našou realitou.



Okolie nás vníma tak, ako vnímame my seba . Ak si nevážim samú seba, tak ani okolie to tak nebude robiť. Ak si o sebe myslím, že nie som dosť dobrá, aj okolie ma tak bude vnímať a podľa toho sa ku mne chovať. Tak to je !!!

Toto sú vzorce, podľa ktorých sa potom riadi náš život .

Skvelé je, že tieto vzorce sa dajú zmeniť!

Čomu venujeme pozornosť, to rastie, to sa deje ...

SEBAVEDOMIE – je veľmi dôležité

Keď sa hovorí o sebavedomí, veľa ľudí nemá celkom jasno v tom, čo také sebavedomie vlastne je. Niekedy sa za sebavedomých považujú ľudia, ktorí sa prehnane producujú, ktorí dávajú všemožne najavo, akí úžasní sú. Za tým sa však príliš často skrýva nejaká forma neistoty.

Sebavedomie je pocit, že sme dostatočne schopní kormidlovať svoj život dopredu a skutočne ho žiť podľa svojich predstáv.

Viera v seba a svoje schopnosti .

Pracujeme ako Terapeuti energetickej psychológie

Negatívne emócie sa nabaľujú..

Často krát sa stane, že sa zbavíte jednej a pod ňou sa vynorí ďalšia a ďalšia... buď te trpezliví, tie emócie boli zbierané často krát celé roky... a teraz sa ich konečne zbavujete.

Pri našej práci sa denne stretávame so ženami, ktoré majú veľmi nízke sebavedomie, vôbec si neveria, nedokážu sa na seba pozrieť ani v zrkadle, bez toho aby sa stále nezhadzovali alebo nekomentovali a nevideli na sebe len „nedostatky“, . A ich vzorce v hlavičkách, ktoré si nazbierali počas života im takto znepríjemňujú životy. Veľmi ma mrzí, že sa takto veľa žien vidí, že sa takto vnímajú a majú vo svojich podvedomiach takto nadstavené vzorce. Ale zároveň to viem pochopiť. Aj ja sama som taká bola a stále sa nájdu chvíle, kedy si neverím tak ako by som si mohla. Ale už dnes si to viem uvedomiť veľmi rýchlo, a tak si dokážem svoje myšlienky strážiť a pozrieť sa na to z inej strany – z tej pozitívnej .

Každý deň nás oslovujú ľudia. V rámci terapií im pomáhame objaviť ich skryté vzorce a pracujeme spoločne na ich „prepísaní“. Keď sa tieto vzorce menia, zmení sa hodne v ich životoch .

Naše pocity nás obmedzujú

Poznáte ten pocit , keď nie ste so sebou spokojná ? Keď sa na seba pozeráte a vidíte len samé nedostatky? Keď túžite žiť inak ako žijete, ale máte strach urobiť akékoľvek rozhodnutie ? Aj napriek tomu, že viete, že by Vás to rozhodnutie posunulo ďalej a dokonca by Vám úplne zmenilo život ? Ste v ťažkej situácii, ale neviete ako ďalej ? Máte pocit, že už viac nezvládnete? Neveríte si? Nemáte sa rada? Máte pocit, že sa stále točíte v jednom kruhu? Máte strach urobiť akékoľvek rozhodnutie? ...

Verím, že tieto pocity pozná skoro každá žena . Rada by som prehovorila v tejto krátkej knihe práve k Vám, ktoré ste sa v tých otázkach našli .



Aj keď máte tieto pocity a možno neviete ako ďalej, môžem Vás potešiť .

**Spôsoby
a riešenia sú
niekde za rohom.**

Len to nemôžete vnímať, lebo všetky tieto starosti Vám to nedovoľujú vidieť.
Ste až príliš zaneprázdnené svojimi strachmi a obavami .

A práve tu by sme Vám môžeme a vieme byť nápomocní. Všetko, čo máme v hlavičkách sa dá zmeniť. A je veľmi dôležité vedieť, že sa to dá .

Jediné, čo však musíte, je chcieť to zmeniť, chcieť s tým niečo urobiť .

Ako fungujú naše hlavičky – podvedomie

Naše hlavičky fungujú ako počítač . To, čo im dovolíte si uložiť a prijať za svoju pravdu, podľa toho budú fungovať a plniť vzorce, presvedčenia, ktoré tam máme ako programy v počítači, nainštalované .

Počítač vám tiež neotvorí niečo v programe, ktorý nemáte nainštalovaný. Lebo to nevie rozpoznať, nevie čo má robiť. Robí len to čo vie, čomu rozumie.



Poznáte rozprávkového Aladina ? Ktorý žije v „zázračnej „ fľaši ? Tak ako on plní prania svojho pána, tak aj vám vaša hlavička – podvedomie, splní všetko na čo si len pomyslite .

Ak tam máte negatívne nahrávky, ktoré ste prijali počas svojich životov za svoje a uverili ste im , tak bude s Láskou plniť tieto vaše prania, lebo ich považuje za správne . Preto je veľmi dôležité vedieť, že to ako myslíte, je kľúčom k tomu, aký život žijete .

Pozoruj svoje myšlienky, majú obrovskú moc .

Predstavte si, aké myšlienky Vám idú väčšinou hlavičkou . Sú pozitívne alebo negatívne ? ktorých je viac ?

Ja to nikdy nedokážem, ja nie som taká ako ona, ona je iná, ona je krajšia, komunikatívnejšia, skúsenejšia atď' ...

Čo spraví „Aladin „? On vám s Láskou splní každé jedno prianie, lebo nerozlišuje, či je to „zlé „ alebo „dobré „. On len plní, čo si vy, ako jeho pán, želáte .

A v tom je kľúč – naučiť sa mať dobre nadstavenú hlavičku a dávať si pozor čo do nej zapisujeme. Lebo moc našich myšlienok je obrovská .

Viem, že takýchto múdrych rečí ste už počuli, čítali mnoho . A ja s Vami úplne súhlasím. Nie je to také jednoduché, ako by sa to mohlo zdať. Ale je veľmi podstatné vedieť , že sa to dá zmeniť . Samozrejme postupne ale dá sa to ☺



A práve v tom aj Vám môžeme byť s manželom nápomocní . Byť Vám po boku na vašej ceste k vašim šťastným chvíľam , k objaveniu

Vášho seba-Vedomia ,

Vašej seba-Hodnoty .



Ako Terapeuti energetickej psychológie sa zaoberáme prácou s podvedomím. Vzorcami, nahrávkami, presvedčeniami, ktoré si zbierame celý život . Mnoho krát nám negatívne vzorce v podvedomí bránia žiť šťastný, spokojný a radostný život.

Už od narodenia sme formovaní názormi a myšlienkami okolia. Nanešťastie tak preberáme aj množstvo negatívnych postojov, názorov, obmedzení a prijímame ich za svoje. V priebehu života sa k tomu ešte pripoja vlastné traumatické zážitky, sklamanie, či bolesti a všetky tieto veci narúšajú energetický systém tela. Vznikajú v ňom tzv. "bloky", ktoré neumožňujú energii voľne prúdiť a časom sa to začne prejavovať v podobe rôznych fyzických či psychických ťažkostí. EFT Vám môže pomôcť zbaviť sa týchto blokov, ktoré bránia Vášmu rastu, možnostiam, či Vášmu uzdraveniu.

Pracujeme s rôznymi technikami, ktoré dokážu tieto negatívne vzorce odhaliť a „prepísať“ ich.

Čo je to, čo by ste chceli zmeniť vo svojom živote? Je to zdravie? Príveľa stresu? Trápia Vás vzťahy? Neúspech ?

Techniky ktoré používame

- EFT – **E**motional **F**reedom **T**echniques – Techniky emočnej slobody
- NLP – Neuro-lingvistické programovanie
- Reiki – práca s Liečivou energiou
- A rôzne iné techniky a ošetrenia , ktoré napomáhajú k rovnováhe

Zlepšite si kvalitu života pomocou EFT

- zbavíte sa negatívnych emócií, či fyzických bolestí,
- obnovíte svoju vnútornú rovnováhu a udržíte si ju,
- naučíte sa EFT a získate tak pomocníka na celý život...

Čo je EFT?

(**E**motional **F**reedom **T**echniques) - „techniky emocionálnej slobody“.

EFT je alternatívna forma terapie, ktorá v sebe spája tradičné východné liečebné postupy s poznatkami klasickej západnej medicíny. Je to technika uzdravovania emócií, ktorá zároveň dokáže dramaticky zmeniť mnoho fyzických symptómov. Inými slovami je to technika, ktorá Vám pomôže uzdraviť nielen vašu dušu, ale aj telo. Mnohé ochorenia sú posilnené a/alebo priamo vyvolané naším emocionálnym stavom. Tieto často krát aj dlhoročné ťažkosti s pomocou EFT rapídne ustupujú, a v drvivej väčšine prípadov zmiznú úplne. Dosiiahnuté klinické výsledky sú pozoruhodné a zvyčajne dlhotrvajúce.

EFT je účinné pri širokej škále problémov

- myšlienkové vzorce – negatívne presvedčenia o sebe, ktorými sa človek riadi (neviem sa prispôbiť, nikdy sa neuzdravím úplne, nikdy som sa neučil dobre, toto nezvládnem, nikdy nebudem mať dost' peňazí,...);
- negatívne emócie (traumy, negatívne spomienky, stres, strachy, panické záchvaty, depresie, post traumatické poruchy, fóbie, nervozita, obsesie, smútok, strata, hanba, pocit viny, neistota, nedostatok sebavedomia, žiarlivosť, hnev,...);
- fyzické problémy (bolesti hlavy, migrény, bolesti chrbta, nespavosť, pomočovanie, astma, artritída, syndróm dráždivého čreva – IBS a iné chronické choroby, zvládanie bolesti a symptómov, urýchlenie zotavenia sa z choroby, po operačnom zákroku,...);
- problémy súvisiace so zneužívaním (sexuálnym, psychickým,...);
- alergie, dyslexia, závislosti (jedlo, cigarety, alkohol, drogy,...);
- zlepšenie vrcholového výkonu (šport, vystúpenia na verejnosti);
- a veľa ďalších...

Často kladené otázky

- Musím tejto technike veriť, aby fungovala? Nie, nie je to nutné.
- Koľko sedení potrebujem? To je individuálne. Niekedy stačí na odstránenie problému jedno sedenie, niekedy viac. Zvyčajne 4 až 6 ale naozaj to závisí od daného problému.
- Pre aké vekové kategórie je EFT vhodné? EFT je vhodné pre každého. Ale pri deťoch sa používajú iné techniky ako pri dospelých.
- Ak použijem EFT na negatívny zážitok, znamená to, že ho zabudnem? Nie, len odstránite negatívny náboj, nepríjemné pocity, ktoré sa k tej spomienke viažu. Budete si to naďalej pamätať, ale nebude vám to ubližovať.
- Koľkokrát klepnem na jeden bod? Odporúča sa 5-7x.
- Záleží na tom, koľkými prstami poklepkávam? Pri väčšine bodov sú ideálne 2 prsty, ale pod pazuchu používajte 4, aby ste zachytili väčšiu oblasť.
- Odstráni EFT prirodzené zdravé reakcie osoby na dané situácie? Nie.
- Používa sa na každý problém ten istý postup? Áno, ale mení sa prehlásenie, označenie problému.
- Prečo EFT pomáha aj pri fyzických ťažkostiach? Pretože na väčšine, ak nie všetkých telesných problémoch, sa podieľajú emócie.

EFT konzultácia a jej priebeh

EFT konzultácia trvá zvyčajne hodinu a pol. Prebieha vo forme rozhovoru počas ktorého zadefinujeme problém ktorý Vás trápi a k tomu pridáme tzv. "tapping" - poklepkávame na akupunktúrne/akupresúrne body, vďaka čomu uvoľňujeme „bloky“ vzniknuté negatívnym zážitkom, myšlienkou či postojom. Tým obnovujeme prirodzené prúdenie energie. Postupne dochádza k „emocionálnej slobode“, začnete sa cítiť inak, ľahšie, menej zaťažený minulosťou, menej náchylný reagovať negatívne. Súčasťou konzultácie je aj emailová podpora.

Pre tých, ktorí ešte nie sú oboznámení s EFT, je vhodná úvodná konzultácia v dĺžke 1 a ½ hod.

Pre tých, ktorí už poznajú EFT, chcú si pripomenúť ako postupovať, či poradiť sa ohľadom konkrétneho problému, ponúkame aj [Skype konzultácie](#) v dĺžke 60 a 30 minút.

Radi vám budeme nápomocní v tom, aby ste sa vnímali inak, aby ste si začali veriť, aby ste sa vedeli na seba pozrieť inak a žiť plnohodnotný život .

Budeme šťastní, keď naberiete odvalu a budete nás kontaktovať , budeme

Vám s Láskou nápomocní .

Urobte prvý krok , rozhodnite sa urobiť zmenu.

A tak buďte bližšie k tomu, aby ste začali meniť svoje vzorce, presvedčenia a svoj pohľad na seba. A tak Žili svoje sny a Život podľa svojich možno do teraz tajných predstáv ...

***S Láskou a radosťou Vám budeme žiarit'
na Vašu cestu ... Dali a Katka Váňovci***

Môžete nás kontaktovať : vanovakaty@gmail.com

