



PRO ZMĚNU

Zabydlení se ve zdraví

Jedná se o celostní koncepci cílené práce s „člověkem“, která obsahuje **ozdravné techniky pro tělo, mysl, emoce i pro duši**.

Zabydlet se ve zdraví = zabydlet se v Životě, cítit se ve všech aspektech života příjemně, jako doma.

Hlavní oblasti „zabydlení se“:

- **v těle,**
- **v času,**
- **v prostoru,**
- **ve vztazích,**
- **v činnostech, které vykonáváme.**

V praxi to představuje snahu dlouhodobě a na všech podstatných úrovních „**žít dobrý a spokojený život**“ a **přitom v plné míře rozvinout svůj osobní, jedinečný, životní potenciál.**

Tedy:

1. zbavit se bloků, zvyků, návyků a mechanismů chování, které člověka omezují, škodí mu, způsobují problémy, jsou nepříjemné, nezdravé a které brání plně rozvinout osobní životní potenciál nebo si plně si užívat života.
2. osvojit si chování a návyky, které člověka uspokojují, naplňují a které dlouhodobě podporují zdraví!
V praxi je přitom nutné, naučit se reagovat na podněty, se kterými jsme konfrontováni, zdravým způsobem, tedy způsobem, kterým sobě ani nikomu jinému neškodíme a který je nám i ostatním příjemný. Dobré je průběžně se zbavovat všeho nepotřebného, vč. stresů, zadržovaných emocí, fyzické či psychické nepohody, energetických stop a otisků traumat. Díky tomu všemu je možné postupně se dostat z konceptu "strachu", který byl mnoho generací v celé společnosti považován za "normální", takže se v něm jednotlivci, rodiny i společnost "zabydleli" a přejít ke konceptu "důvěry". Na základě toho je pak možné svobodně volit vlastní způsob života, žít to, co je pro každého „nejlepší“, zdravé. Součástí „konceptu strachu“ byla i skutečnost, že mnozí lidé „řešili“ situace až poté, co se nějakým způsobem „vyhrotily“ a staly se bolestné. Proto je v rámci seminářů kladen důraz na prevenci.

Ke klíčovým bodům mé práce tedy patří postupy, které vedou k "překonání zlovyků a rezistencí bránících uzdravení", které vás ráda naučím.

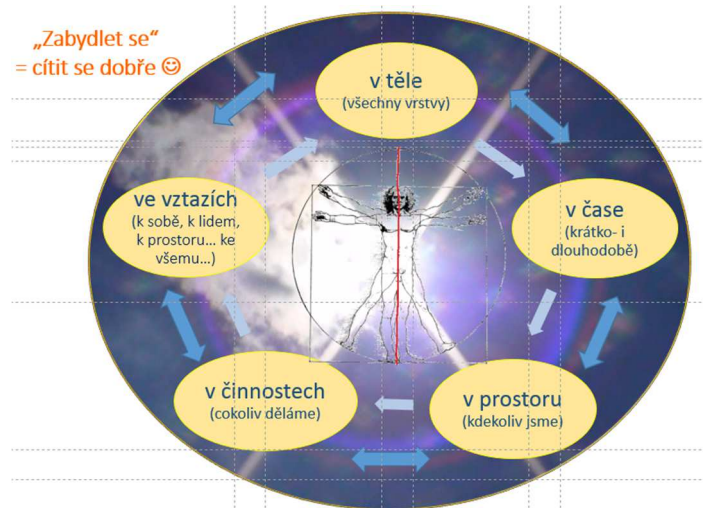
Pracuji individuálně nebo i skupinově, v rámci seminářů.

Opírám se přitom o v praxi ověřené postupy a ozdravné metody, které působí na různé úrovně "člověka". Za klíčové přitom považuji jasné a racionální postupy kombinované s vědomou prací s tělem a s dechem.

V případě potřeby používám rovněž:

- systemickou, konstelační práci,
- speciální techniky práce s tělem a dechem,
- vybrané metody speciální pedagogiky, vibrační a rezonanční terapii, hudbu, barvy, vůně.

Pro každého klienta, skupinu, tým nebo firmu vždy hledám **nejúčinnější, individuální mix**.
doplňný o cílené, prakticky proveditelnými kroky (volenými dle konkrétní situace).





PRO ZMĚNU

Zabydlení se ve zdraví – série 9 seminářů

Protože není možné obsáhnout všechny podstatné souvislosti koncepce *Zabydlení se ve zdraví* během jednoho semináře, nabízím v rámci této koncepce **ucelený cyklus 9 seminářů**. Každý z nich je zaměřený na 1 konkrétní téma, které je pro Zabydlení se v Životě důležité. Jednotlivá témata na sebe vzájemně logicky navazují a doplňují se. Ačkoliv se jedná o cyklus a je proto velmi prospěšné a ozdravné, absolvovat ho celý, je možné absolvovat jednotlivé semináře samostatně.

Každý ze seminářů se skládá ze 3 částí a obsahuje:

- 1) práci s myslí,
- 2) práci s tělem a
- 3) konstelační práci a práci s emocemi.

Je to proto, aby byl pokaždé **osloven člověk v jeho komplexnosti a aby byly zapojeny všechny důležité složky osobnosti** – tělo, mysl, emoce i duševně-duchovní stránka. Přitom vycházím nejen ze svých dlouhodobých zkušeností a praxe, ale i z poznatků moderní vědy a speciální pedagogiky.

V souladu s koncepcí *Zabydlení se ve zdraví* je **klíčovým fokusem seminářů** nejen **dlouhodobý osobní rozvoj**, ale i **práce s konkrétními problémy a bloky** – s cílem je odstranit nebo alespoň zmírnit, bez ohledu na to, kde leží jejich "původ"... a **uvolnit plný potenciál každého člověka**.

Ucelený cyklus 9 seminářů čas od času organizuji i pro veřejnost. Více informací: pro-zmenu.cz/cs/akce/.

Konkrétní témata jsou následující:

- | | |
|------------|--|
| téma č. 1: | Novou cestou – umět uzavřít staré, otevřít se novému |
| téma č. 2: | Strachy a jiné emoce, jak se s nimi účelně vyrovnávat |
| téma č. 3: | Soulad mužské a ženské stránky nejen v nás |
| téma č. 4: | Soulad racionální a intuitivní stránky nejen v nás |
| téma č. 5: | Síla přítomného okamžiku – být a žít „tady a teď“, schopnosti správného načasování |
| téma č. 6: | Hlas za hlasem – jak rozvíjet svou intuici a objevit své vnitřní potenciály |
| téma č. 7: | Vědomé myšlení a jednání – o myšlenkách a svobodné vůli trochu jinak |
| téma č. 8: | Hledání správné míry – jak udržovat homeostázu života a Live-balance. |
| téma č. 9: | Žít s důvěrou = zabydlet se v životě. |

Každý seminář trvá ca. 3 hodiny (lze ale udělat i celodenní verzi).

Místo konání: Wuchterlova 5, 6. patro, Praha 6 nebo dle dohody a příležitosti.

Základní cena celého cyklu je 7.200,- Kč

(to platí, konají-li se semináře v prostoru ve Wuchterlově, jinak se rozpočítávají dodatečné náklady za prostor)

Konají-li se semináře v prostoru ve Wuchterlově, tak **každý jednotlivý seminář stojí 900,- Kč**.

Bonusem k absolvování celého cyklu seminářů jsou 2 konzultace – jedna před a druhá po celé sérii seminářů.

Maximální počet účastníků 12.

Přihlášky mailem na lenka@palatova.cz.

Pro rezervaci místa je nutná platba předem na č. ú. 457826101/5500.

U platby uvést jméno a datum akce.

Děkuji.



PRO ZMĚNU

Mottem seminářů je výrok krále Šalamouna, který prý řekl:

„Jménem života je poezie.

Poezie **je umělecká zručnost v pohybu.**

Není hromaděním poznání, po kterém toužíme,
ale **schopností prožít vznešený život** plynuleji a v aristokratickém duchu.

**Prožívat život prostřednictvím bohabojných* démonů vašeho nitra a zbytek vyhnat,
aby bohabojní mohli panovat ve vaší sféře vladařskou mocí.**

Dostaňte pod kontrolu všechny své schopnosti.

Zbavte se návyků a rutiny a **budete svobodní.**

**Svobodní k panování, svobodní k životu
a svobodní k vyjádření svého vnitřního volání nesčetnými způsoby."**

* v mém pojetí bohabojný = prospěšný

... tedy abychom ve svém životě měli to, co je nám prospěšné