

pátek 24.listopadu od 17:00 do cca 20 hodin pozvat na povídání s Nicolaiem Balkowem

TRAUMATA (zjednodušeně: silné emocionální zážitky) - EMOCE - NEPŘIJETÍ - NEDOSTATEK SEBEDUVĚRY – NEJASNÉ SMĚROVÁNÍ

... proces, který se s většinou z nás táhne od dětství a výrazně nás ovlivňuje.

Když jsme malí, jednáme přirozeně, prožíváme tak zvané dobré i špatné emoce, nicméně naše okolí většinou není na reakce všeho druhu připravené. Začínáme se učit, že při projevu některých emocí zažíváme lásku, obdiv, pozornost, podporu, přijetí a při prožívání a projevování jiných emocí odmítnutí, distanc, kritiku. Někdy zažijeme popírání, jakože nám okolí vysvětluje, že to, jak se cítíme, vůbec není to, jak se cítíme, jindy třeba znevážení, že naše pocity jsou neopodstatněné...

Často souhrou mnoha okolností v průběhu času přestaneme svým emocím věřit, a mnozí z nás svou pozornost „přestěhují“ do hlavy, která nám podle naší iluze dává jistotu v orientaci v okolním světě. Mnohdy ani nevíme, že necítíme ... Když se nám něco stane, tak často ty „nepříjemné“ emoce potlačíme, nebo racionalizujeme a v podstatě se tak plíživě vzdalujeme sami od sebe. Prohlubuje se to při každé ztrátě, zklamání, zradě, a tak v určitém věku můžeme pociťovat únavu ze života, pokles úrovně radosti, nespokojenost a vlastně ani nevíme, co se stalo ...

Pokud byste se mě ještě před půl rokem zeptali, co se s tím dá dělat, asi bych vám řekla, pracovat na sobě a postupně se harmonizovat. Já sama jsme si nedostatečné fungování mého „emocionálního navigačního systému“ uvědomila zhruba před 10 lety a od té doby jsme přečetla mnoho knížek, které se té tematice dotýkaly. Byla jsem na seminářích, kde jsme pracovali s našimi stínovými aspekty. Vše to jistě mělo svůj význam a vedlo k částečným posunům, něco i k zábleskům spojení s vlastním srdcem provázených dočasnou euforií. Ale dost z toho vyhodnocuji jako zajímavé intelektuální koncepty, které se dostaly do hlavy, ale nepronikly až k srdci.

Nicméně toto léto mi Patrick doporučil sezení s Nicolaiem Balkowem, certifikovaným terapeutem Completion Proces (proces scelování). Po zhruba 5-ti hodinovém sezení s ním se pročistilo se mnoho „uskladených závaží“, přijalo mnoho emocí, pochopila veliké množství souvislostí, odkryly se nové možnosti a naučila jsme se i jak na určité úrovni můžu „pracovat“ samostatně. Od té doby si s emocemi „povídám“, vnímám situace, které potřebují mou pozornost, a „zceluji se“. Nemůžu říct, že jsem na konci cesty, a uvědomuji si, že toto není jediná cesta, ale tato mi včetně Nicova přístupu vyhovuje a dává smysl. Koukajíc se kolem sebe, vnímám kolik dalších třeba i úspěšných lidí má svá vnitřní zranění a mohli by profitovat z toho naučit se přijímat, vnímat a uznávat i emoce, které už od dětství považují za nepříjemné. Tímto procesem je možné dosáhnout další stupeň rovnováhy mezi cítěním a myšlením.

Díky vlastnímu prožitku jsme se stala velkou fanynkou celého procesu scelování (je o něm i kniha Návrat k sobě od Teal Swan)a jsem nadšená, že Vás můžu pozvat na listopadové povídání s Nicolaiem do Studia Karima (www.karima.at). Karla Růžicková



Cena semináře: 300,- Kč

Přihlašování e-mailem: karima.info@seznam.cz,
nebo sms 603 18 14 39

Postupně budu přidávat nějaké novinky i na FB studia Karima Ústí,
nebo FB Naše revitalizace (www.nase-revitalizace)