

-Ebook-

NEDARÍ SA TI, LEBO NEPOZNÁŠ SÁM SEBA!



Ivka & Katka

Tento ebook ti prinesie AHA momenty, ktoré potrebuješ, aby si bol/a pripravená začať robiť veci inak. Súčasťou sú aj jednoduché cvičenia, ktoré ti pomôžu zmeny dať do praxe. Tento ebook je pre každého, kto sa nechce viac vo svojom živote bez odpovedí ocitať tam, kde nepatrí.

KTO SME?

Katarína Višňovská sa venuje rodovým a generačným traumám a odmalička zažívala náročné situácie, ktoré jej stále ukazovali. Už pred niekoľkými rokmi pochopila, že osudy v rodinách sa dedia, a aj keď nie sú úplne vždy rovnaké, tak esencia ťažkých osudov sa nesie po generácie. Od mlada bola veľmi vnímavá a senzitívna.

Už ako malá videla veci inak, ale veľa krát tomu nerozumela. Preto sa stále vzdelávala hľadala odpovede. Cítila, že je tu niečo viac ako bežne dokážeme vnímať. Roky žila v zahraničí s úspešným manželom a po návrate na Slovensko sa začala venovať Business coachingu, ale najviac ju zaujal systemický koučing a rodinné konštalácie a NLP.



Je silný manifestátor a mijule prácu Dr. Joe Dispenzu a jeho obrovský prínos pre neurovedu, vďaka čomu dokážeme otvárať naše vedomie a posúvať sa kvantovými skokmi. Katka sa venuje koučingu a mentoringu, organizuje skupinové konštalácie a konštalačné workshopy.



Ivka Takáčová založila Businessuniverzitu: Všetko pre úspešné podnikanie pod 1 strechou. Pochádza z podnikateľskej rodiny a s osobnostným rozvojom a podnikaním začala popri vysokej škole, keď jej rodičom krachovalo podnikanie.

Svojim nasadením a talentom rozumieť ľuďom a skúsenostiam s vedením ľudí a predajom sa dostala na vedúce pozície v 2 networkmarketingových spoločnostiach. Dnes je mamou a riadi 4 firmy. Mentoruje podnikateľov aby získavali viac klientov zo sociálnych sietí a transformovali seba a svoje podnikanie.

Jej motto je: *Predaj je služba ľuďom.*

Absolvovala NLP a podujatia lídrov ako Tonny Robbins. Duchovný rozvoj a poznanie samej seba jej zmenilo kvalitu života.

PREČO SME VYTVORILI SADU EBOOK + PODCASTY + WEBINÁR A KURZ?

Pretože roky pracujeme s ľuďmi a vidíme nesprávny prístup k riešeniu ich problémov. Fakticky si človek dnešnej doby, aby nemá čas zastaviť sa a zamýšľať sa nad snami, poslaním, aké detstvo prežil alebo či je spokojný so svojim životom. Žijeme v dobe ROBOTIZMU a PRAGMATIZMU, kedy ideme v jednom kolečku stále dokola. Skončíme školu, plánujeme si kariéru a rodinu.

Berieme si hypotéku, auto na leasing, máme zodpovednosť a nožík na krku, sme v tlaku, vieme, že potrebujeme fungovať. Ideme si v takom tempe, aké naši predkovia nepoznali. Nemáme čas pre seba, nonstop počuť hlasy z telky, rádia a sociálnych sietí a v dnešnom svete (viac ako kedykoľvek predtým) sú slová: **BUĎ SÁM SEBOU**, tak veľkou utópiou.

Kopírujeme to, čo vidíme, že robia, hovoria, nosia, myslia si influenceri, naši kamaráti, rodina, priatelia, kolegovia, politici, šéf,... My nevedomí rodičia a učitelia, podnikatelia, lídri a celkovo spoločnosť, vytvárame ďalšie generácie **NEVEDOMÝCH ĽUDÍ**.

Prečo som ochorel? Prečo sme sa rozviedeli zo dňa na deň? Prečo sa mi nedarí v podnikaní aj keď skúšam rôzne metódy? Ako to, že viem o svojej oblasti toľko, ale nedokážem sa predať a preraziť? Ako to, že ma zložila jedna zmena v mojom živote? Prečo ma niektoré činnosti stoja toľko energie? Ako to, že keď sa večer zhasnú svetlá, cítim prázdnotu a nenaplnenie, aj napriek tomu, že mám to čo som vždy chcel/a? Ako sa mám popasovať z toľkými emóciami? Cítim sa tak vyčerpaný a kopia sa mi zdravotné problémy. Prečo ma partner osočuje a poníža? Prečo si nerozumiem s vlastnými deťmi?

My prinášame projekt **Pozvánka pre tvoje sebaVEDOMIE** preto, lebo dnes viac ako kedykoľvek predtým potrebujeme zistiť kto sme my.

Prečo sa nám dejú veci, ktoré nás povznášajú, ale zároveň, prečo sa nám dejú veci, ktoré sa nám nepáčia, trápia nás, zraňujú nás. A tiež, ako pristupovať k sebe, aby sme naozaj mohli žiť naplnený život, po ktorom ani nevieme že vo vnútri túžime.

Máme zlé správy. Nie všetko, čo u nás budete počuť sa vám bude páčiť, pretože nie je jednoduché pozrieť sa do ZRKADLA bez filtrov, pretvárinky, masky, energie, ktorá nie je vám vlastná a bez obrazu, ktorý o sebe máte možno aj 20-30 rokov.

Jedno je ale isté, aby sa zrodila nová verzia vás, musí niekoľko starých verzií odumrieť. **Potrebujete sa transformovať!**

NIE JE KAŽDÝ ROZVOJ ZNAMENÁ ROZVOJ TVOJHO VNÚTRA

Každý z nás bez ohľadu na to, či to robí vedome alebo nevedome sa rozvíja počas celého života. Učíme sa neustále už od narodenia.

Doma, v škole, v práci, od priateľov, máme osobné skúsenosti...cez naše hobby a tiež sa radi rozvíjame v nejakej téme, ktorá nás zaujíma. Niektorí ako byť lepší predajca, ako byť lepší maklér, či ako byť vzdelaná kozmetička a prinášať klientom nové trendy.

Tento sebarozvoj ťa posunie ako profesionála, možno aj pohladí **EGO** a dostane ťa niekde. Vidíme tisíce ľudí tam vonku ktorí sú študovaní, inteligentní, majú talent a sú závislí na liekoch, spáchajú samovraždu, majú doma rozvrátene vzťahy alebo sú vo vnútri nešťastní a nenaplnení.

A je to preto, že nepoznajú samého seba a svoju dušu zvnútra. My, keď sa narodíme prídeme sem ako nepopísaný hárok papiera a na tento papier nám začne okolie písať. Najprv naši rodičia alebo prarodičia, tí ktorí nás vychovávajú, sú pre nás bohovia a my sa od nich učíme ako prežiť. Všetko si zapisujeme a ukladá sa to do podvedomia.

CVIČENIE Č. 1

Napíš 5 vecí, ktoré si pamätáš že sa opakovali u vás doma:

☐	
☐	
☐	
☐	
☐	

Doma pozeráme ako si získať pozornosť, či si treba lásku zaslúžiť, že keď budeme dobrí rodičia sú spokojní alebo keď si ma nevšímajú musím niečo spraviť a oni si ma všimnú. Alebo keď ochoriem dostanem nadmernú pozornosť, a tak som často chorý. Vidíme správanie doma rodičov k sebe a z toho nasávame vedomosti o vzťahoch. Všetko sa postupne zapisuje a z toho vznikajú vzorce a presvedčenia, ktoré nám slúžia, alebo práve naopak bránia žiť život aký chceme.

Ďalší dôležitý vplyv na nás majú naši predkovia ich programy a vzorce, kódy prežitia, emočná pamäť, ktoré sa dedia z generácie na generáciu. My ich navnímavame a tiež zapisujeme na náš hárok papiera a tiež sú zapísané v našej DNA. Sú dôležité lebo podľa nich naši predkovia prežili až do dnes. No čo ak nám už neslúžia ich programy a my chceme už žiť inak.

Tu prichádza to prečo musíme poznať toto všetko čo máme zapísane v podvedomí, a čo si nesieme zo svojich rodových línií, lebo ak chceme mať svoj život pod kontrolou, musíme vedieť, čo nás kontroluje a ovláda. Ak to nemáme zvedomené voláme to osud a necháme sa tým viesť.

CVIČENIE Č. 2

Napíš 5 prívlastkov, ktoré si ako dieťa, mladistvý počúval od okolia, rodiny, v škole:

☐

.....

☐

.....

☐

.....

☐

.....

☐

.....

AKO FUNGUJÚ VZORCE Z RODINY V PRAXI?

Ak sa v rodine vždy len ťažko pracovalo a hovorilo sa neustále iba ťažkou prácou sa niekam dostaneš, iba tak niečo zarobíš a ty si to zoberieš za svoje, tak určite v živote budeš iba ťažko robiť.

Možno to tak vtedy bolo naši predkovia, iba tak prežili oni ti túto vedomosť a múdrosť chcú v dobrom posunúť, no ty už chceš žiť inak, ale stále ti to nejde tak sa treba pozrieť **aký program ti beží, aké presvedčenia k tomu máš a pomocou rôznych metód a techník, ktoré sú vhodné na preprogramovanie týchto vzorcov a opustení** týchto presvedčení si vieš pomôcť.

Pod'akuješ svojim predkom a povieš, že ty už môžeš žiť inak a tvoriť a zarábať s ľahkosťou a možno väčšou kreativitou ako tvoji predkovia. Uvidíš nové možnosti a otvoria sa ti nové príležitosti.

Samozrejme každý príbeh je originálny a jedinečný a potrebuje aj individuálny prístup. No sú aj všeobecné vedomosti a techniky, kde si aj sám môžeš aspoň pár vecí zvedomiť. Je to ako cibuľa a šúpe sa postupne. **Veľa vecí sa nám odhalí v pravý čas, a až keď nám tento program a vzorec, či presvedčenie už neslúži.**

Dajme si iný príklad: Ak si nie kto nesie presvedčenie, že nie je dosť dobrý a mal program, že musí stále dokazovať, že je... mohlo ho to dnes dostať na nejakú dobrú pozíciu alebo je v niečom šikovný a výnimočný lebo dokazoval, celému svetu, že na to má. No však možno taký človek časom vyhorí, lebo ho to dokazovanie stojí veľa energie a niekde stále počuje vnútorný hlas, ktorý ho zožiera, že nie je dosť a ženie ho stále dokázať viac a viac. No potom ho už ani tie výsledky časom netešia a nenapĺňajú. **Môžu sa objaviť problémy v inej oblasti života, kde sa presvedčenie odráža v realite a tak si to človek veľa krát nespojí a neuvedomí, čo sa mu vlastne deje.**

Takéto vzorce som mala aj ja (Katka) dokazovať, že som dosť. Dosť šikovná, dosť rýchla a dosť múdra, dosť empatická, vždy ochotná pomôcť a spolu s presvedčením že keď tu budem pre druhých a rozdám sa budú ma mať radi. No realita mi ukazovala presne to, že aj keď sa rozdám nikdy nie som dosť, pretože som si to priťahovala práve takých ľudí, ktorí mi odrážali práve toto zranenie a ukazovali mi, že na čom mám pracovať. Až keď som si to zvedomila a spracovala, začali sa mi meniť veci. Zo života mi odchádzali ľudia, ktorým nebolo dosť, ktorí iba brali a prichádzali noví ľudia, nové príležitosti a nové uvedomenia. **Musela som popracovať na sebaláske, sebahodnote a vedomí, že vždy som bola a aj budem dosť** aj pre seba aj pre tých správnych ľudí.

Nie vždy je takýto proces jednoduchý. Zo začiatku, keď na sebe začínate pracovať, nie všetko ide hneď s ľahkosťou, **Chce to čas, veľa uvedomení, aha momentov, disciplínu, informáciu a skutočnej vnútornej práce na sebe.**

Tiež dôveru, že keď aj niečo vyzerá zle, že sa aj tak deje pre Vás to najlepšie. No keď poznáte seba a systém ako pracuje, čo vy a vaša duša potrebuje, uvoľňujú sa podvedomé vzorce, limitujúce presvedčenia a navyšujete si sebalásku a sebahodnotu, aj realita sa vám začne preskladať a odrážať vám vaše nové nastavenia a tiež dokážete aj náročné situácie zvládať oveľa lepšie rozumiete prečo sa vám dejú.

TECHNIKA Č. 1

Prikladám techniku z rodinných konštelácii kde sú použité liečivé vety:

Sadnite si na kludné miesto, kde Vás nikto nebude rušiť. Predstavte si, že sedíte pri ohnisku, kde si zavoláte postupne svojich rodičov a prarodičov či aj ich predkov a poviete im čo vás trápi, a čo už by ste chceli inak, za čo im ďakujete.

Povedzte svojej mame, otcovi či starým rodičom: Niesla/ niesol som to za vás ale tomu už je koniec. Odovzdávam vám čo je vaše a ponechávam si čo je moje. Vy ste tí väčší ja som ten/tá menšia a ďakujem vám za život, lebo to je ten najcennejší dar aký ste mi mohli dať. vy ste nemohli, ale ja už môžem žiť inak. Všetko čo vám už neslúži hod'te do ohňa poďakujte sebe aj svojim predkom a meditáciu ukončíte s láskou, vďačnosťou a súcitom k osudom vašich predkov.

Je to jednoduchá technika, ktorú môžete použiť vždy, keď máte pocit, že sa vám niektoré veci nedaria ako chcete, opakujú, či vidíte podobnosti v určitých situáciách s osudmi vašich predkov.

Viac o tom, čo dedíme, aké ťažké osudy si nesieme z rodinného systému..., čo zažívame a možno nie je naše a ako si už tvoriť vlastnú realitu, veľa aha momentov, uvedomení a uvoľnení potlačených emócií už na našom **bezplatnom webinári, či kurze, ktorý pre Vás pripravujeme.**

VZŤAHY

Vzťahy sú obrovská téma, ktorá si zaslúži veľa priestoru, ale podme si povedať aspoň pár vecí a tipov ako tvoriť vzťahy, čo nám vzťahy ukazujú a ako byť vo vzťahu vedomý.

Vzťahy sú náš najväčší sebarozvoj a ukazujú nám najviac pravdy o sebe. No ak nie sme vedomý nevieme, čo máme hľadať, čo nám chcú o nás aj o druhých povedať.

Čo nás do vzťahu pritiahlo a čo si máme spracovať. Ak to nevieme a lekciu nepochopíme bude sa nám opakovať znova a znova. Samozrejme na začiatku je veľa aspektov, ktoré nás do vzťahu tahajú. Atraktivita, sympatia, chémia no tiež rovnaké či práve opačné podvedomé vzorce a tiež rodinné programy. **Podvedome si aj hľadáme partnera, ktorý má esenciu jedného z našich rodičov, s ktorým nemáme vyriešený vzťah.** Nie je to rovnaké a je to skryté, a preto to nie je veľa krát vidieť, až keď vám to niekto zvedomí, no tá esencia tam je.

No do vzťahu si zároveň prinášate aj celý váš rodinný systém a ich programy a vzorce a presvedčenia a váš partner tiež.

Tak si viete predstaviť už prečo sú vzťahy také náročné.

PRÍKLAD:

Ak muž mal napríklad mamu, ktorá bola príliš kontrolujúca tak aj muž môže prenášať prílišnú kontrolu do svojho vzťahu.

Ak žena mala zase napr. emocionálne nedostupného otca, podvedome si bude hľadať, emocionálne nedostupných partnerov a bude hľadať vo vzťahu niečo čo tam od začiatku nie je.

Ak niekoho v detstve opustil otec, tiež sa bude vo svojom vzťahu báť opustenia, alebo vzorec zopakuje a opustí svoju rodinu, pretože je to generačná trauma.

Ak však niekto je si vedomý a práve naopak si povie, že ja taký nikdy nebudem a svoju rodinu neopustím. Vtedy vlastným rozhodnutím a vôľou mení podvedomý vzorec. No možno to nedokáže úplne, aj tak tam naplno v rodinne nebude, lebo podvedome nebude vedieť ako byť otcom, lebo ani on to od svojho otca nedostal, či bude veľa musieť odchádzať z domu za prácou, a aj tak opúšťať rodinu. Aj tu sú príbehy veľmi individuálne a treba sa na to pozrieť zblízka.

Naše vzťahy sú aj naše zrkadlá. Či už naši partneri, priatelia, kolegovia, nadriadení či naše deti. Všetci nám ukazujú pravdu o sebe. Zo vzťahov môžeme dostať veľa vhládov o sebe. Ak na druhých niečo obdivujeme máme niekde vnútri túto vlastnosť aj my a možno sme ju ešte neobjavili neintegrovali, a preto ju tak veľmi na druhých milujeme. Ak však niečo na druhých nenávidíme a irituje nás to zase túto vlastnosť máme a môžeme ju potláčať alebo ju na sebe nevidieť lebo ju máme voči sebe a druhým možno úplne v inom kontexte a preto si ju nespojíme.

TECHNIKA Č. 2

Je to aj technika troch prstov, že **ak prstom ukazujeme na druhých, tri prsty stále ukazujú na nás.**



Takže ak nemáme radi niečo a irituje nás to, čo ten človek na ktorého ukazujeme prstom robí, pozrime sa na seba. Kde ja to robím tiež, sám sebe, druhým a kde možno aj tomu človeku, na ktorého ukazujeme prstom. Nebavíme sa o nejakom konštatovaní alebo fakte. Bavíme sa o tom, keď sa nás to dotýka.

PRÍKLAD:

Môj priateľ nie je ku mne úprimný, pozrime sa, kde my v akej oblasti nie sme úprimný k nemu, sami k sebe a druhým. Možno je to v inom kontexte, a preto to nevidíte hneď a tiež veľa ľudí si také veci nechce priznať, ale ak to neurobia aspoň sami pred sebou, nedokážu túto situáciu zmeniť a bude sa ti opakovať.

No o vzťahoch a aj ich vážnejších témach ako si obeť vždy pritiahne svojho týrania, že sa aj tieto vzorce a generačné traumy dedia. Ako si narcista nájde svojho empata, či silné ženy vs. slabí muži... emočne nedostupní partneri, či strach z opustenia **toto všetko na našom bezplatnom webinári a kurze ktorí pre vás pripravujeme.**

HODNOTY

Hodnoty sú pre nás veľmi dôležité sú aj základným prvkom v našej identite a stavebným pilierom, na ktorom staviame náš život. Je dôležité poznať, aké hodnoty nás motivujú a posúvajú či sú základnou zložkou ako sa rozhodujeme. V osobnom rozvoji hrajú jednu z kľúčových úloh.

Pod hodnotami rozumiem: česťnosť, integrita, zdravie, láska, bezpečie, sloboda, rodina, spravodlivosť, rešpekt, zodpovednosť, duchovný rast, viera, súcitiť, progres/posun, prispievanie iným,...

Ľudia niekedy povedia, že rodina je pre nich hodnota a my sa môžeme na to pozrieť hlbšie a povedať ok a čo je za tým skrytá hodnota.

Napríklad: rodina pre mňa znamená bezpečie, istotu... tak vieme, že čo je pre nás dôležité a na čom nám naozaj najviac záleží.

Pridávam cvičenie:

CVIČENIE Č. 3

Predstavte si, že idete na cestu lietajúcim balónom a vaše hodnoty (Napíšte si 10–15 hodnôt) sú vaše závažia. Ako letíte musíte postupne zhadzovať závažia, ktoré vám nedovoľujú vyletieť nahor a blížia sa vysoké hory a vy by ste narazili. Postupne zhadzujte závažia, ktoré vám bránia. Robte to intuitívne a rýchlo, nemusíte nad tým veľa rozmýšľať. Na konci uvidíte, ktoré ste zhodili ako posledné. Tam uvidíte, ktoré hodnoty sú pre vás dôležité a vnútorne vás motivujú, zohrávajú úlohu vo vašich reakciách, či hrajú dôležité husle pri vašom rozhodovaní.

HODNOTY

☐

.....

☐

.....

☐

.....

☐

.....

☐

.....

HODNOTY

☐

.....

☐

.....

☐

.....

☐

.....

☐

.....

SEBAROZVOJ NEZNAMENÁ ČÍTANIE KNÍH

Sebarozvoj pre mňa (Ivka) kedysi bol spojený len s business prostredím, dosahovaním cieľov, motiváciou. Keďže roky riadim podnikania a pracujem s ľuďmi, vypracovala som sa od nuly na líderské pozície, prešla som sama osobnostným rozvojom a tiež som sa **potrebovala naučiť porozumieť ľuďom, ich motiváciám.**

Čím ďalej som bola na mojej ceste, čím viac som dosiahla, čím viac tlaku som na seba vytvárala, aby som sa stále niekomu zapáčila, zavďačila, uspokojila ho, bola vždy plná energie, vždy na 100% pripravená, profesionálna, všetko muselo byť v mojej práci s klientmi na úrovni, **tým viac som začala narážať na LIMITY.**

Kládla som si otázku: Prečo peniaze ku mne chodia tak ťažko? Prečo mám strach z vecí, ktoré neviem ovplyvniť? Prečo ma motivuje finančný tlak a pocit, že musím, prečo nemôžem tvoriť z radosti? Ľahkosti? Prečo stále tvorím z nedostatku? Prečo mám stále viac a viac strachov? Strach o to že nedokážem toľkých ľudí uspokojovať, že fyzicky nezvládnem všetko zabezpečiť, že o to, čo som horkoputne nadobudla, raz prídem? Že na mňa ľudia zabudnú.

Prečo nenachádzam uspokojenie v cieľi a stále si dávam väčší a väčší cieľ a zaviazem sa ho dosiahnuť aj napriek tomu, že nevládzem, že sa mi stále dejú tie iste veci?

Používala som slová ako:

- Nemôžem si to dovoliť vypustiť pracovné povinnosti počas týždňa.
- Musím to dokončiť.
- Ponáhľam sa. Makám. Idem bomby.

Dnes, keď si spomeniem, že som si budovala podnikanie pre slobodu a sama som sa zavrela v pasci. Vyšší štandard =) viac výdavkov =) väčší tlak =) viac práce a stále dokola.

Dokonca som riešila zdravotné problémy, emočné jedenie, nedarilo sa mi dosahovať ciele v súkromí a napriek tomu, že milujem svoju rodinu a každý jeden deň ďakujem Bohu za našu dcéru, videla som vyhrotené situácie s manželom, toxické črty, ktoré boli v poslednom období v našom vzťahu.

Vedela som, že musím niečo zmeniť. Ale nie preto, že sa mi nedarí v podnikaní. Práve naopak. **Ale preto, že chcem poznať skutočne samu seba a nie to, čo mám z rodiny, v mojich predstavách, ale kto skutočne som. Čo ma reálne motivuje. Aké sú moje hodnoty.** Prečo sa mi darí stále len makať a drieť a takto dosahovať moje ciele?

Prečo a stále ponáhľam, prečo uprednostňujem iných ľudí sama pred sebou.

Prešla som si školeniami u Tonyho Robbinsa , NLP, pochod po ohni, Génovými kľúčmi, Human Design charakteristikou, rodinnými konštaláciami a rôznymi inými technikami s jediným cieľom: **Poznať seba a vedieť pracovať sama so sebou.**

Po tomto všetkom je asi jasné každému z vás, že osobnostný rozvoj ako čítanie kníh o úspechu, alebo počúvanie motivačných prednášok, vám neprezradí o vás absolútne nič. Aj keď som 10 rokov bola na stovkách prednášok, seminárov, sama som dokonca prednášala, tak málo som mala pochopenie sama pre seba, tak málo som sa rozprávala s mojim podvedomím, tak málo som rozumela svojej sile, konaniam.

Myslela som si, že sa dajú logicky vysvetliť, ale na to som mala málo vedomostí a informácií.

KDE SA TVORIA VÝSLEDKY?

Ak sa chceme pozrieť na naše výsledky, musíme sa pozrieť na naše konanie. Keď chceme pochopiť konanie, musíme sa pozrieť na naše premýšľanie nad danou vecou. Ak chceme pochopiť spôsob myslenia, **musíme si posvietiť na informácie**. Ak pozeráme odkiaľ prichádzajú, musíme si posvietiť na prostredie.

Prostredie sa tvaruje od malička. Vedeli ste, že máme zrkadlové neuróny v našom mozgu? Ktoré kopírujú konanie, intenzitu hlasu, rýchlosť pohybov, zachovanie sa v rôznych situáciách, dokonca aj vystrašenie matky sa môže zmeniť na vašu celoživotnú traumú???

Vedeli ste, že sa s týmto, čo ste nasiakli od matky a otca od malička, a máte to zapísané pod kožou, dá niečo robiť??? **Nemusíte žiť život ako vaši rodičia.** Ale na to, aby ste to dokázali zmeniť, potrebujete si na to posvietiť.

Ani alkoholik, ktorý si nie je vedomý svojej závislosti, nemôže s tým nič urobiť. Ak neviete, že máte emočné jedenie a neviete prečo, kde to vzniklo, čo to vyvoláva, budete si stále opakovať nejem to, ale vždy dokola budete zlyhávať, hneď ako príde situácia, ktorá vám vyvolá emócie, po ktorých vaše telo pocíti chuť najesť sa, aby sa ukludnilo.

Ak nevidíme naše vzorce od našich rodičov, prepisujeme ich našim deťom, a to nevedomky.

Napr. ak si myslím, že potrebujem odísť z práce, aby sa mi rozbehlo podnikanie, ja odídem, ale nepoznám samého seba, že jedna z mojich najvyšších hodnôt nie je SLOBODA ale práveže ISTOTA, môže ma tento stav " neistoty " frustrovať a naháňať natoľko, že nakoniec zlyhám a s frustráciou sa vrátim spať s pocitom, že to nie je pre mňa a že to nefunguje.

Ak dlhodobo vystupujete proti svojim hodnotám (najčastejšie preto, že nemáte v tom jasno alebo pod tlakom okolia), môžete si priviesť frustráciu, depresiu alebo vnútorný konflikt, ktorý prepukne do prázdnoty.

Ak ste napr. často precitliveli a na každú správne položenú otázku od Vašeho kouča reagujete emočne, znamená to, že nemáte danú tému spracovanú a potrebujete jej venovať pozornosť.

CVIČENIE Č. 3

Napíš si a hlavne sa zamysli:

- Odkiaľ čerpáš informácie, ktoré ovplyvňujú tvoje myslenie.
- Ako tvoje myslenie ovplyvňuje tvoje činy.
- A ako tvoje činy ovplyvňujú konečný výsledok.

[illegible]

MOC NÁŠHO PODVEDOMIA

Podvedomie funguje oveľa viackrát počas dňa ako naše vedomie. **Podvedomie vníma oveľa viac podnetov, zvukov, pocitov, ktoré si vy kedy dokážete všimnúť.** Práve preto ľudia, ktorí sa dokážu rozprávať so svojim podvedomím, dokážu zistiť, ktorá voľba je pre nich v daný moment najlepšia. Nemusia hľadať odpovede u iných. **Potrebuju sa správne pýtať svojho podvedomia.**

Vedci a psychológovia sa zhodujú, že len 5–10 % našich každodenných rozhodnutí robíme vedome. Zvyšok – až 90–95 % – prebieha automaticky, podvedome: naše návyky, emočné reakcie, spôsoby myslenia, to ako reagujeme na ľudí či situácie.

Podvedomie funguje ako obrovský archív, kde je uložené všetko, čo sme zažili, aj to, čo sme si vedome nevšimli.

Podvedomie s nami komunikuje neustále, ale my sme zahrabaný našim cyklením, plantením účtov, uspokojovaním iných, a na to vnímať naše vnútro nie je čas!

Podvedomie sa prejavuje cez pocity, intuície, sny, vnútorný hlas. Rozhovory, ktoré vedíme sami so sebou („to nezvládnem“, „som dosť dobrý“), sa vpisujú do podvedomia ako programy.

Čím častejšie si niečo opakujeme, tým hlbšie sa to zakorení a stáva sa to našou realitou – či už pozitívnu, alebo negatívnou.

Čo všetko vnímame podvedome

Podvedomie neustále skenuje prostredie – zachytáva tóny hlasu, gestá, mikro-výrazy tváre, signály tela, ktoré si vedome neuvedomujeme. Ukladá si emócie a zážitky, aj tie z detstva, ktoré formujú naše presvedčenie.

Vedie nás pri každodenných činnostiach – od chôdze až po šoférovanie – bez toho, aby sme museli vedome premýšľať.

Prečo je dôležité rozprávať sa so svojim podvedomím

Ak chceme zmeniť svoj život, musíme meniť programy v podvedomí. Dá sa to cez afirmácie, vizualizácie, meditácie, autosugesciu, hypnózu alebo jednoducho vedomé pozitívne rozhovory so sebou.

Podvedomie vždy prijíma to, čo mu ponúkame – či je to dobré alebo zlé. Preto je kľúčové byť opatrný, čo si hovoríme každý deň.

Podvedomie je teda ako autopilot nášho života – ak mu dáme správne inštrukcie, vedie nás tam, kam chceme ísť.

UROB SI TOTO CVIČENIE

1. Sadni si do kl'udu, polož si ruky na stehná, uvoľni sa a zatvor si oči.
2. Teraz si začni opakovať pozitívne vety, ktoré by si chcel/a, aby sa stali tvojou realitou.

Tu sú vety , ktoré požívame my, a odporúčame:

– Som dosť dobrá taká, aká som!

– Nie som v role obete a preberám zodpovednosť za svoje činy aj okolnosti, do ktorých sa dostávam.

– Robím to najlepšie ako viem v danej chvíli!

– Deje sa pre mňa to najlepšie som vedomá a vedená!

– Najprv potrebujem byť v kl'ude ja a potom všetko klapne.

– Poznám moju hodnotu a nepotrebujem potlesk z vonku.

– Som zdravo sebecký, venujem čas sebe, pretože si to zaslúžim a lahodí to mojej duši.

– Hovorím Nie, ak cítim, že niečo ide proti mojim hodnotám.

– Zaslúžim si lásku, rešpekt, krásne vzťahy, už len tým, že som.

- Som silná cez moju schopnosť cítiť, moja intuícia so mnou komunikuje a tá sa nikdy nemýli.

- Ľudia mi platia za moju múdrosť, nie za môj čas.

- To, čo ťa kedysi motivovalo, ťa dnes oberá o energiu. Tlak na výkon viac nie je potrebný, pretože tvoríš zo svojich darov a toho, čo si vybudovala doteraz.

- Moje bezpečie som ja sama. Dokážem si dodať istotu, lásku, dokážem sa postarať o mňa a moju rodinu. Nepotrebujem hľadať istoty u muža, zamestnávateľa. Keď sa tak rozhodnem, vždy si poradím.

- Zarábam peniaze s ľahkosťou, prichádzajú vo FLOW.

- Odpúšťam si všetky chyby a prešľapy, ktoré som urobila, pretože tie sa stali len preto, aby som sa posunula ďalej, na miesto, kde patrím.



V našom kurze si naživo ukážeme zložitejšiu techniku, ako sa rozprávať so svojim podvedomým a dostať odpovede čo je pre teba naozaj priaznivé priamo od zdroja, od softvéru, ktorý vie všetko.

Prečo afirmácie niekedy nefungujú?

Afirmácie a rozhovory s podvedomím fungujú vtedy, ak to, čo vizualizuješ, manifestuješ, afirmuješ je v rámci programu, ktorý máš prestavený a dôveruješ mu. Ak je v rozpore, bude trvať dlhý čas, kým tomu uveríš, nemusí sa to tebe samému ani podariť. V našom kurze s týmto budeme pracovať.

Ak ťa zaujíma 8 týždňový kurz, napíš nám správu, pošleme ti link.

POZNAJ SEBA SAMÉHO

V čom je zázrak v tom poznať samého seba, (pochopiť odkiaľ vznikajú situácie, ľudia, ktorí prichádzajú do nášho života.) je dokázať žiť život v plnom potenciáli, bez maminho strachu z peňazí a moci, napr. bez pocitu že nie si dosť dobrý, že musíš lásku dokazovať, že musíš byť silná a všetko zvládnuť sama, že máš ťažký osud, že si nedisciplinovaná, lenivá.

Že nie si typ na predaj, úspech, bohatstvo, vychovávanie detí.

Tu je dôležité pochopiť:

- ☒ Čo ma brzdí v tom, aby som ...bol skvelým rodičom.
- ☒ Dosahoval výsledky, po akých túžim.
- ☒ Pritiahol si partnerku, po akej túžim.
- ☒ Cestoval a priťahoval skvelé príležitosti v ľahkosti.

CVIČENIE Č. 5

Napíš si odpovede na tieto otázky pod seba a zamysli sa nad tým:

1. Čo ma brzdí v tom, aby som bol skvelým rodičom/ partnerom?
2. Čo ma brzdí v tom, aby som dosahovala výsledky po akých túžim?
3. Čo mi tá „ zložitá situácia „ ktorou som prešiel chcela povedať?
4. Aký unikátny dar, poučenie, skúsenosť si beriem z tej situácie?
5. Ak by som mal/a sama seba popísať podľa môjho chovania v týchto situáciách, ako by som sa popísal/a?

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. At the bottom of the page, there is a decorative border featuring soft, wavy shapes in shades of pink and purple, along with small, faint floral or bubble-like motifs. The overall appearance is that of a clean, unused notebook page or a template for a document.

Poznať seba, znamená prestať bojovať so svojou minulosťou.

Je to zmena pohľadu:

NIE: Napriek okolnostiam som sa dostal tam, kde som dnes.

ALE: Vďaka okolnostiam, ktoré sa mi diali som sa dostal tam, kde som dnes.

Pochopenie, že tvoja cesta je unikátna a ty prijímaš každý okamih bez výčitiek, hodnotenia a hľadania vinníka. Je to pochopenie, že to, čo možno 20 rokov bolo veľkou motiváciou, to, čo 10 rokov fungovalo perfektne zrazu cítiš, že nie je tvoje. Že ťa nemotivuje a zamýšľáš sa, prečo si tak kedysi konal, že to akoby si ani nebol ty.

To, čo kedysi bolo tvojou silou, je teraz úplne NIE TVOJE.

Uvidíš, že kúsok teba umrelo, aby sa narodilo nové ja. Že si sa transformoval.

A presne toto sa stane len človeku, ktorý si **zVEDOMÍ** čo sa deje a získa dôveru v proces.

Cieľom našich podcastov, webinára aj KURZU je, aby si našiel odpovede, ktoré hľadáš a z kukly vzišiel krásny motýľ.

Garantujeme ti, že v momente, kedy si zvedomíš ako sa chováš, čo to ovplyvňuje, aj čo je tvoj skutočný charakter, potenciál. Prestaneš sa spochybňovať, vzdávať všetko zakaždým a začneš si veriť, budeš sebaisto kráčať svojou cestou, pretože ti zrazu tvoja minulosť začne dávať zmysel.

-Ebook-

“

POZNAŤ SVOJE KÓDY, FILTRE,
PROGRAMY, PRESVEDČENIA,
HODNOTY, RODINNÉ VZORCE
znamená mať unikátny kód k
SEBE a SVOJMU ŽIVOTU. Poznať
cestu k zlatému pokladu a dostať
novú šancu, aby ťa tvoja cesta
bavila.



Ivka & Katka