

# PSYCH-K® evoluce vědomí

## TADY a TEĎ!



Newsletter novinek a příběhů PSYCH-K®

Březen 2023

### Transformace stresu: Změňte svůj přístup a změníte svět.

Stres je velmi skloňované slovo v dnešních dnech plných spěchu, strachů a velké závislosti naší spokojenosti na vnějších vlivech. Jakmile naše myšlenky a emoce strachu, tlaku, nedostatečnosti vyplaví do krve adrenalin a kortizol, tedy stresové hormony, tělo vypne všechny „nepotřebné“

systemy jako je trávení, regenerace, imunitní systém. Tím šetří energii na reakci ÚTĚK NEBO BOJ. Směřuje krev do periférií těla, čímž oslabuje prokrvení vnitřních orgánů, odpojí levou a pravou hemisféru podle vzorů v minulosti a snaží se přežít. Problém nastává, když je

tato reakce dlouhodobá. Můžeme říct, že za 90% nemocí stojí stres. Tedy nikoliv genetika či vnější okolnosti našeho života, ale naše individuální VNÍMÁNÍ toho, co se okolo nás děje.

Transformace vnímání stresové situace je jedním z nejpoužívanějších procesů v PSYCH-K®.

**Simona Hovadíková**

[www.simonaskaikru.cz](http://www.simonaskaikru.cz)



#### KRÁTKODOBÝ STRES

je moc užitečný. Občasně. Krátce posunout svoje limity ať už tělesné nebo duševní. Podat sportovní výkon, vystoupit na přednášce, jít se otužovat, nevyhnout se nepříjemnému, podržet blízkého v nemoci, den dva hladovět...

Organismus je pružný, užije si adrenalinovou jízdu, zvýší svou adaptabilitu, rozšíří komfortní zónu. Krátkodobý stres tak potažmo snižuje stres dlouhodobý.

Je nebezpečný tehdy, když je člověk příliš citlivý. Když je jeho bezpečná zóna velmi malá. Hned se unaví, onemocní, zkolabuje. Zde je na místě laskavě a opatrně pracovat na zvýšení adaptability (hormoze) a zároveň prozkoumat psychosomatické pozadí této skutečnosti. Nic není jen tak samo sebou.

Druhé nebezpečí přichází v případech, kdy je krátkodobý stres zneužíván jako droga. Adrenalinové sporty a výstřední chování či vytváření konfliktů mohou vytvořit závislost na hormonech doprovázející vzrušení a i zde je na místě prozkoumat skryté souvislosti.

#### CHRONICKÝ STRES

významně ovlivňuje naše vnitřní prostředí, narušuje hormonální systém, zasahuje do funkcí všech orgánových systémů (dýchání, trávení, vylučování), drtí psychiku a spouští nemoci. Fungování naší společnosti je založené na stresu, na výkonu, na vytěžování zdrojů. Velká část lidí si to ani neuvědomuje, neboť přijali iluzi, že to tak musí být. Ti chytřejší se stres snaží kompenzovat výživou, potravními doplňky, relaxací a cvičením. A ti nejmoudřejší se ho zkrátka snaží eliminovat.

Jak? Na začátku stojí taková drobná nutnost. Zjistit, kdo vlastně jsem. Co miluji, čeho se bojím, co mě naplňuje a co mě vyčerpává.

Zasli byste, kolik lidí je od sebe absolutně odpojených. Neví, co je bolí, jak dlouho, jak moc a co jim na to pomáhá. Neumí povolit končetinu, dýchat do bránice, pocítit úlevu. Nevnímají tělo, ani svoje pocity. Jsou to běžající hlavy, které se snaží všechno stihnout, aby měli hotovo. Uniká jim, že hotovo nebude nikdy nic.

Jak tento příspěvek uzavřít... Uvědoměním, že stres je moje volba. A že si mohu dovolit žít jinak. Vědomě, laskavě k sobě samému, s nekonečnou touhou poznat sebe sama a život, který mi byl darován. Věřte, že s PSYCH-K® to jde mnohem snáz.

**PharmDr. Lucie Krausová, Ph.D.**

facilitátor PSYCH-K®

[www.lecivepromeny.cz](http://www.lecivepromeny.cz)



## VYSTUPOVÁNÍ PŘED LIDMI

Jsem hloupý. Jsem nemožná.

Nikdy nemůžu mluvit před lidmi.

Když mluvím před lidmi, je to trapné.

Když vystupuji na veřejnosti, vždycky to zkazím a nemyslí mi to.

Je nebezpečné být vidět.

Na tom, co si o mě myslí ostatní, závisí můj osud.



Strach z mluvení na veřejnosti má dokonce odborné jméno – říká se mu **glossofobie** a občas, i když spíš v žertu, se o něm mluví jako o nejrozšířenější fobii lidstva.

Ve své praxi facilitátora PSYCH-K® jsem mnohokrát řešila záměr partnera: Mluvit na veřejnosti v klidu a pohodě. Většinou jsme se potýkali s problémy při zkoušení ve škole, vystupování na Akademiích a obhajobách prací na vysokých školách. V takových situacích se dítě dostává do stresu, protože na něj je kladen tlak, má obavy z následků a je souzeno za svůj výkon. Stresové hormony se aktivují, levá a pravá mozková hemisféra přestávají spolupracovat a emoční systém se přetěžuje, čímž situace zůstává nezpracovaná a uložena v našem podvědomí. Podvědomá mysl není schopna uvažovat v konceptu minulosti a budoucnosti, vše se odehrává v přítomnosti a kdykoliv systém zaznamená něco, co mu tuto situaci připomene, aktivují se programy související s danou situací. To může být přítomnost lidí, potřeba mluvit před skupinou lidí či důležitost toho, co se říká, pro naši budoucnost. V podvědomí se aktivují programy, kontrolu převezme amygdala, rozpojí se hemisféry a jedinec zažívá klasickou stresovou situaci. Není schopen přemýšlet, je nervózní, bolí ho žaludek, potí se a nedokáže se přesně vyjadřovat...

V PSYCH-K® pracujeme v takových případech pomocí transformace vnímání stresové situace tak, aby systém celou situaci integroval v pozici whole-brain, což nám umožňuje pracovat přímo na úrovni podvědomé mysli. Během několika minut se vnímání situace změní, dojde k emočnímu uklidnění a partner je schopen situaci zvládnout ve svém maximálním potenciálu. V některých případech pokračujeme i s formulováním cílových prohlášení, která se většinou týkají oblasti sebelásky a sebevědomí, které s danou tematikou úzce souvisejí.

Z vlastní zkušenosti vím, že si mluvení na veřejnosti můžeme dokonce užívat. I když se to na začátku práce zdá jako cíl velmi vzdálený.

Simona Hovadíková





„Četla jsem článek, kde tvrdili, že příznaky stresu jsou: Nadměrné požívání potravin, impulsivní nakupování a rychlá jízda. Děláte si srandu? Tak nějak si představuji perfektní den“  
— Halina Pawlowská

### Zkušenost: Stres z hluku

Ráda bych posdílela svoji zkušenost se zázrakem, který jsem si nějakou dobu přála zažít. Vesmír mi odpověděl posláním Simony a PSYCH-K®. Můj syn trpěl od malička precitlivělostí na zvuky (na všechny). Vyzkoušeli jsme už všechno možné, od hypnózy po akupunkturu, ale zbývala mu stále citlivost na hluk ve třídě a obecně hlasité zvuky.. Po sezení PSYCH-K® se Simonou mi můj syn řekl, že opravdu nechápe, jak Simona ví, jak se cítí.

Druhý den se konal koncert skupiny, která hrála jako STOMP, takže měla hodně hlasitou hudbu a bouchání do popelnic. Můj syn seděl v první řadě a užíval si to. Další den se ve škole konala diskotéka s opravdovým DJem pro ročník mého syna. Bylo to hodně hlasité, ale můj syn se s kamarády bavil a tančil od začátku do konce. Jeho kamarádi nechápou, že mu hlasité zvuky už nevadí a že ho nerozhodí. Můj syn teď chodí do školy bez obav, že se zase zhroutí. Všechno tohle se stalo po pouhé půlhodince s Simonou.

Co dodat? Doporučuji teď PSYCH-K® na každém kroku.

Gabriela Llewellyn



PSYCH-K®



## Stres, panika a úzkost, že NEJSEM DOBRÁ MÁMA!

Teď už to vím, jsem ta nejlepší maminka naprosto úžasného synka. Ne vždy jsem to však takto vnímala!

Když jsem absolvovala svůj druhý kurz PSYCH-K®, tak synkovi byly necelé dva roky. Syn často propadal naprosto hysterickým a neovladatelným vztekům a pláči. Často se rozčiloval a vztekal, hlavně když se situace nevyvíjela přesně podle jeho očekávání (tak jsem to vnímala já). Já jsem z toho byla naprosto šílená a tak jsem se rozhodla synovi ulevit pomocí PSYCH-K®. Pracovala jsem v jeho zastoupení ( PSYCH-K® tento proces umožňuje). Transformovala a uvolňovala jsem mu různá vnímání stresu už od prenatalního vývoje, balancovala mnoho nových vnímání ohledně klidu... Procesy byly opravdu hluboké a synovi se částečně ulevilo, ale některé situace se stále opakovaly a trvaly nadále.

Jednoho dne mi to došlo, chyba není v něm, on nepotřebuje “opravovat” ON JE JEN MÝM ZRCADLEM, on se pouze učí a okoukává mé chování!! JÁ JSEM JEHO UČITELEM... Tohle uvědomění pro mne bylo naprosto frustrující a propadla jsem neuvěřitelné panice a stresu, že NEJSEM DOBRÁ MÁMA, že za vše mohu já! DOŠLO MI, ŽE MÉ CHOVÁNÍ A VÝROKY SE MU ZAPISUJÍ HLUBOKO DO JEHO PODVĚDOMÉ PAMĚTI! Měla jsem takový strach, že si kvůli mně nebude věřit, že se nebude mít rád, že já stojím za jeho budoucím zničeným životem plným podvědomých limitů! Uvědomila jsem si, JAK MOC SYNA MILUJI A JAK MOC MU MOHU SVÝM CHOVÁNÍM UBLÍŽIT! Nějakou dobu jsem samou úzkostí nebyla schopna vystoupit ze svého začarovaného kruhu sebeobviňování!

Po několika transformacích vnímání stresových situací a několika balancech PSYCH-K® jsem teprve byla schopna vidět věci jasněji a vědomě pracovat na tom, jak bych se jako maminka chtěla cítit a chovat! Jaká je vlastně má úloha v životě mého syna. Za nedlouho jsem se zklidnila a S LÁSKOU A VÍROU V SEBE, JSEM PŘIJALA ÚLOHU PRŮVODCE té nejdokonalejší bytůstky na světě, mému synovi Teodorkovi. Můj klid a důvěra v sebe se díky PSYCH-K® za chvíli začala projevovat i na synovi. Nyní je mnohem klidnější a vyrovnanější, užíváme si spolu nádherný milující a respektující vztah matky se synem.

**Teď už vím, že vše, co můj syn ode mne potřebuje, je BEZPODMÍNEČNÁ LÁSKA, BEZPEČÍ A DŮVĚRA.**

**Lucie Vondráková**  
**Kouč životních cílů a snů**

<https://>

[www.facebook.com/](https://www.facebook.com/)

[TerapieLucieVondrakova/](https://www.facebook.com/TerapieLucieVondrakova/)



## Seznam Affiliate Partnerů PSYCH-K®

Jméno	Telefon	kontakt	Místo
Simona Hovadíková	420608 833 423	<a href="http://www.simonaskaikru.cz">www.simonaskaikru.cz</a>	Leskovec n.M.
Daniela Nováčková	420777993346	<a href="mailto:danuska.novackova@gmail.com">danuska.novackova@gmail.com</a>	Jeseník
Monika Slámová Macků	420724509962	<a href="http://www.podporujici-podvedomi.cz">www.podporujici-podvedomi.cz</a>	Brno, (Olomouc)
Kateřina Chramostová	420608443609	<a href="mailto:chramostovak@seznam.cz">chramostovak@seznam.cz</a>	Brno
Petra Sotolářová	420724522968	<a href="https://petrasotolarova.cz/">https://petrasotolarova.cz/</a>	Mor.kras, Brno
Andrea Šefčíková	420608924 878	<a href="http://www.zivotjakoduha.com">www.zivotjakoduha.com</a>	Most
Tereza Brangan	420603440633	<a href="http://www.terezabranan.com">www.terezabranan.com</a>	Říčany u Prahy
Monika Novotná	420606285843	<a href="http://www.monikanovotna.cz">www.monikanovotna.cz</a>	Beroun, Praha
Jana Portugall		<a href="http://oslobodsvojumysel.sk">oslobodsvojumysel.sk</a>	SR Liptov
Dana Ahern	421915512043	<a href="http://www.ahamoment.sk">www.ahamoment.sk</a>	Bratislava, SR
Lucie Krausová	603976131	Fcb <a href="http://lecivepromeny.cz">lecivepromeny.cz</a>	Hradec Králové
Lucie Vondráková	725701859	Fcb <a href="http://TerapieLucieVondrakova">TerapieLucieVondrakova</a>	Teplice, Úst. kraj
Štěpánka Strašíková	737274777	<a href="http://www.barevnacesta.cz">www.barevnacesta.cz</a>	Havlíčkův Brod
Vendula Prikrylová	604977182	<a href="http://www.vendulaprikrylova.cz">www.vendulaprikrylova.cz</a>	Přerov, Olomouc

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®



**Simona  
Hovadíková**  
průvodce světem  
PSYCH-K® a  
evoluce vědomí  
Web:  
simonaskaikru.cz  
fcb  
@SimonaSkaikru



Chcete si upevnit své znalosti,  
zopakovat si atmosféru semi-  
nářů, potkat nové přátele?

Pokud máte zájem, je možné si seminář  
zopakovat. Basic v ceně 5.000 Kč. Cenu  
opakování vyšších seminářů zjistím na po-  
žádání.

**BASIC** Brno, **9. – 11. června**

<https://simonaskaikru.cz/psych-k-workshopy/>

**BASIC** Malatiny, SR **21. - 23. červen-  
ce** [www.oslobodsvojumysel.sk](http://www.oslobodsvojumysel.sk)

**BASIC** Praha, **8. – 9. září**

<https://simonaskaikru.cz/psych-k-workshopy/>

**Advanced Integration seminář** Pra-  
ha **18. - 21. května**, lektorka Brunhild  
Hofmann s překladem do češtiny. Or-  
ganizace: Simona Hovadíková. Pro  
absolventy BASIC.

**Master facilitation seminář** Praha  
**22. – 24. září**, lektorka Brunhild Hof-  
mann s překladem do češtiny. Organi-  
zace: Simona Hovadíková. Pro absol-  
venty BASIC.

Bližší informace, ceny a rezervace na

<https://simonaskaikru.cz/psych-k-workshopy/>

# PSYCH-K® MI POMOHOLO ZBAVIT SE STRESU Z PROJEVŮ ZDRAVOTNÍ VÝZVY MÉ DCERY

aneb stres maminky opravdu nepomáhá...

V prvních měsících, co se objevila zdravotní výzva mé dcery, jsem zažívala ohromný stres – strach o ni, zoufalství, že jí nedokážu pomoci, vnitřní sevření...



Necelý rok poté jsem si uvědomila, že jsou projevy její zdravotní výzvy do velké míry ovlivňovány mým rozpoložením. Čím větší stres, tím více a urputněji se projevy objevovaly.

Pomocí PSYCH-K® jsem začala pracovat na tom, abych se cítila lépe a zůstávala v klidu, protože jsem věděla, že stresem dcerce nepomáhám, ba naopak.

Nejsilnější zážitek jsme měla při Transformaci vnímání stresové situace (PSYCH-K® proces) z období prvních tří měsíců, co dcerka onemocněla – došlo k ohromnému uvolnění nejen po psychické, ale i fyzické stránce. Vlna uvolnění byla tak velká, že jsem se z toho rozbřečela.

Jsem nyní ve stavu, kdy se z projevů zdravotní výzvy své dcerky nestresuji. Důvěřuji jí, že je zvládá tak nejlépe, jak dokáže. A také důvěřuji, že přijde okamžik, kdy projevy odejdou...

Bc. Petra Sotolářová  
PSYCH-K® facilitátor

<https://petrasotolarova.cz/>



# KLAUSTROFÓBIE



Často se v životě trápíme a myslíme si, že se s tím nedá nic dělat. Přijmeme to jako součást našeho bytí a neseme si to břímě po zbytek života. Ono to tak ale vůbec nemusí být. Stačí pouze chtít a věřit, že vše je možné. Život máme ve svých rukou.

*Cituji příběh mé klienty, která trpěla 20 let klaustrofobií.*

„Spouštěčů bylo asi více, ale nejvíc mě poznamenalo uvíznutí v kabině výtahu. Bylo nás tam tenkrát hodně. Měla jsem 3. den po porodu. Jeli jsme na rentgen plic do 3. patra. Výtah se z ničeho nic zastavil v mezipatře. Nefungoval ani zvonek, ani klimatizace. Byla to hrůza. Celé to trvalo asi hodinu, než nás někdo uslyšel. Tahali nás ručně ze strojovny. Prožívala jsem ohromný stres, strach a paniku. Po této události jsem do výtahu nemohla vůbec vstoupit. Dělal mi potíže i přeplněný autobus, divadlo či kino. Nemohla jsem dýchat. Myslela jsem, že se udusím a umřu. Musím se přiznat, že jsem této metodě moc nevěřila, ale opravdu mi to pomohlo. Před vstupem do výtahu si vždy řeknu kouzelnou formulku, jedu výtahem a strach a úzkost jsou pryč. Jsem moc vděčná a doufám, že mi to vydrží. Monice tímto opravdu ze srdce děkuji. Neskutečně se mi ulevilo.“

*A jaká je ta kouzelná formulka? Přesvědčení, které jsme během pár minut pomocí PSYCH-K® balancu nahrály do podvědomí: „**Když jedu výtahem, jsem v bezpečí.**“ Na závěr jsme proces podpořily transformací vnímání stresové situace. Celé sezení trvalo pouhých 20 minut.*

Nebudme oběťmi, ale  
staňme se tvůrci  
svého života.

S láskou  
Monika Novotná  
facilitátor metody PSYCH-K®  
[www.monikanovotna.cz](http://www.monikanovotna.cz)

