

# Soukromá výuka- proběhlé semináře

Dle domluvy možnost individuální výuky pro skupinky i jednotlivce.

## Soukromá výuka TČM :

Příklady proběhlých seminářů a přednášek:

- **Teorie TČM:** Základy – funkce orgánů a dalších substancí v těle, diagnostické a vyšetřovací metody a postupy, konstituční typy, terapeutické metody, pentagram prvků a jeho význam, pět prvků různé příčiny nemocí.
- **Ušní akupunktura I., II.**
- **Akupunktura a akupresura**
- **Psychika dle TČM** – emoce, fungování psyché dle TČM, přechodové momenty (těhotenství a porod, puberta a adolescence, klimakterium a andropauza), mysl a možnosti jejího ovlivňování a kultivace
- **Dietetika**
- **Základy fytotherapie** – medicínální houby, patentní směsi atd.
- **Yangshengfa** - zdravý životní styl dle TČM (dle věku, ročního období, konstituce)
  
- **Sexualita** a její problematika pohledem TČM, polarita muže a ženy (yin x yang),
- **Závislosti, obezita**
- **Spánek**
- **Únava, syndrom vyhoření, stres**
- **Psychická a fyzická imunita**
- **Energetická nerovnováha, syndrom vyhoření**
- **Životní cykly dle TČM**
- **Deprese, úzkosti, paniky a další psychická onemocnění pohledem TČM**

## Soukromá výuka - ostatní:

Příklady proběhlých seminářů a přednášek:

- **Mateřství a jeho úskalí**
- **Rodové linie, rodina, rod \***
- **Mé nedospělé já\***
- **Polarita muže a ženy, partnerské vztahy \***
- **Síla ženy \***
- **Obranné mechanismy + vztahy\***
- **Emoce a jejich vliv na naše zdraví**
- **Duše a ego – partáci, nebo soupeři? \***
- **Děti – naši učitelé aneb kdo koho vychovává?**

\*\*\*

### **Mé nedospělé já**

Tentokrát se budeme bavit o zralosti / nezralosti našeho JÁ. Kde a proč to vzniká, a jak se to odráží ve vztahu k sobě, k partnerovi a ostatním lidem a co s tím vším můžeme udělat.

Dotkneme se různých vývojových fází našeho dospělého já, a ukážeme, jak své potřeby a pocity můžeme prezentovat bez příměsí kritiky, vzdoru, ublíženosti a nezralosti.

A jak v klidu reagovat na podobné chování od lidí z okolí ...

- ✓ Chováme se opravdu zrale a dospěle nebo stále částečně jako ....???
- ✓ Jaký to má dopad na naše vztahy? (nejen partnerské, i pracovní, rodinné...)
- ✓ Kde a proč se sympatie mění v antipatie, láska a otevřenost ve vzdor, boj a uzavření se za obranný val?
- ✓ Kde jsou ti viníci konfliktů, když se většina lidí cítí jako poškozený hlavní hrdina?
- ✓ Jsme právem experti na slabosti svých partnerů (rodičů, dětí, sourozenců, kolegů)? Je možné, že by to souviselo i se mnou?
- ✓ Jsem střízlivý hodnotitel nebo věčný kritik?
- ✓ Umíme komunikovat o svých potřebách neutrálně, nebo rovnou viníme okolí z toho, že nám je nenaplnuje?

## Ego x duše

Tentokrát jsem vybrala téma **Ego x Duše**, téma poslední dobou stále aktuálnější.

Slova, které běžně používáme, ale jejich obsah je často neurčitý a proměnlivý.

Obě složky k nám patří a je dobré je umět vnímat a rozvíjet, ale pouze správným směrem.

Podíváme se jim na zoubek, porovnáme, kde se mohou spolu shodnout a mít stejný cíl, a kde se navzájem sabotují a překáží si.

Zasadíme je i do kontextu vztahů - partnerských, rodinných, pracovních, přátelských, i do jednotlivých životních fází (začátky / konce; věk; pohlaví atd.)

- ✓ Jak, proč a kdy ego rozvíjet a kdy ho naopak nevyslyšet?
- ✓ Proč je dobré se ega nezabavovat, ale ani na něm nelpět?
- ✓ Co v nás vlastně nazýváme duší a co egem? Jak k nám promlouvají?
- ✓ Jak se od sebe liší? Spolupracují, nebo jdou proti sobě?
- ✓ Co je blíže mému pravému já?
- ✓ Jak rozlišit, které mé touhy vycházejí z duše a které z ega?
- ✓ Jak ego a duše ovlivňují náš partnerský život?
- ✓ Jak obě složky kultivovat a dosáhnout jejich vzájemné harmonie?

## Partnerské vztahy

Je to téma široké a zároveň bytostně blízké nám všem.

Vztahy se dějí každému z nás, a často nechápeme, jak jsme se ocitli v určité situaci nebo proč se ostatní chovají tak, jak se chovají.

Když nahlédneme pod pokličku zákonitostí, které podvědomě řídí naše volby, uvažování a chování, budeme umět to, co se ve vztazích děje nejen lépe pochopit, ale i snáze ovlivnit.

Budeme se věnovat hlavně vztahům partnerským, dotkneme se ale i těch ostatních (vztah sám k sobě, k rodičům, dětem, kolegům, přátelům, k opačnému pohlaví...). Ty totiž, věřte nebo nevěřte, s partnerskými velmi úzce souvisí a podstatně je ovlivňují.

- ✓ Jaké jsou typy partnerských vztahů
- ✓ Podle jakého klíče si partnery vybíráme a proč
- ✓ Jaké různé úlohy může vztah s partnerem hrát v našem životě
- ✓ Jaké jsou vývojové fáze partnerských vztahů a co je v každé fázi podstatné
- ✓ Jaká jsou úskalí komunikace v partnerském životě a jak se to dá zlepšit
- ✓ Jakou funkci ve vztahu má žena a jakou muž, jak propojit jejich vzájemnou polaritu
- ✓ Jak neztratit ve vztahu sám sebe (jak se sladit s partnerem a přitom se v tom nerozpustit)
- ✓ Co od partnera nemáme právo požadovat
- ✓ Jak ovlivňuje vztah k sobě samému naše vztahy s ostatními
- ✓ Jak nás determinuje vztah našich rodičů, ať už jejich vzájemný, nebo k nám
- ✓ Jakou úlohu mají v současném vztahu naši ex-partneři, kamarádi, kolegové
- ✓ Co se silnými emocemi, nevěrou, žárlivostí atd.

## Vztahy II.- obranné mechanismy

Opět téma věčné a potřebné. Tentokrát se na něj podíváme více z pohledu našich zranění (vědomých či nevědomých), bloků, obranných mechanismů a slabých míst.

Řekneme si, jak s tím souvisí naše emoce, vzájemná komunikace s partnerem a v neposlední řadě i naše sexualita. A budeme hledat způsob, jak to vše rozmotat a vylepšit.

- ✓ Jak moje ego může poškozovat a sabotovat harmonický vztah a proč
- ✓ Jaké jsou běžné vztahové obranné mechanismy a vztahové patologie
- ✓ Mužská a ženská zranění a zranitelnost
- ✓ Jak o vztah pečovat, jak řešit konflikty a zranění
- ✓ Zásady vědomé komunikace, širší kontext, respekt
- ✓ Zpracování silných emocí (nenávisť, žárlivost...)
- ✓ Vztahové paradoxy (svobody či závazek, klid nebo vášeň, samota či vztah...?)
- ✓ Jak skloubit potřebu jistoty s důvěrou, odvahou a vnitřní zranitelností
- ✓ Co o našem vztahu vypovídá sexualita
- ✓ Jak poznat kdy vztah ještě zachraňovat a kdy je lepší se rozejít?

## **Rodové linie, rodina a rod**

Poslední roky otevřely v oblasti našich vztahů s nejbližšími spoustu nezpracovaných témat.

Každý máme svůj osobní příběh, ale pod povrchem každého z nich jsou universální zákonitosti.

Pochopení širších souvislostí nám pomůže celou situaci uvidět z jiného úhlu pohledu.

- ✓ Jak ovlivňují rodové linie naše nevědomé volby, modely chování a role v životě? Dá se z těchto nastavení vymanit?
- ✓ Rodinné systémy a hierarchie vztahů v nich
- ✓ Generační vztahy - vztahy s předky i potomky (rodiče x děti)
- ✓ Rozdílnost polarit ve vztazích (vztahy matka – dcera, matka – syn, otec – dcera, otec – syn)
- ✓ Specifika mužských a ženských rodových linií
- ✓ Dary a zátěže našich rodů a předků
- ✓ Zákonitosti propojování rodových linií
- ✓ A spoustu dalších věcí

## **Sila ženské energie**

- ✓ Specifika ženské energie, její odlišnosti od energie mužské.
- ✓ Její síla a přednosti a naopak místa, kde potřebuje doplnit jinou energií.
- ✓ Rozpoznání pravých potřeb ženy, jejich uspokojování.
- ✓ Hledání vlastního středu a ukotvení v něm.
- ✓ Přijetí sama sebe, sebeúcta, sebehodnota, sebevyjádření.
- ✓ Nalezení vlastního zdroje a práce s ním.
- ✓ Sama sobě partnerem.
- ✓ Emoce, jejich kultivace a projevy, zpracovávání negativních emocí.
- ✓ Vědomá komunikace a řešení problémů.
- ✓ Vztahy, partnerství, polarita.
- ✓ Práce s tělem, vědomý sex.
- ✓ Důstojnost, důvěra, odpuštění.
- ✓ Vliv rodových linií, práce na nich.
- ✓ Ženská role, ženské archetypy.
- ✓ Odlišnosti ženské energie v různých fázích života ženy.