

PROGRAMOVÁ NÁPLŇ OBORU PSYCHOSOMATIKA

PRAHA - 5 výukových bloků, celkem 143 hodin během dvou let

1. výukový blok: ZDRAVOTNÍ MINIMUM – celkem 26 hodin

PSYCHOLOGIE aneb k jádru šťastného a smysluplného života – 13 hodin **Prim. Mgr. Rostislav Homola, B.Th.**

- výuka interaktivní a zážitkovou formou
- vybrané okruhy z aplikované sociální psychologie
- aktivity zaměřené na sebepoznání
- vnímání, potřeby, hodnoty, motivace, postoje
- sebepojetí, vnitřní osoby, tabu, trauma, hranice
- stres a zdraví, vnitřní inventura, prostředky k sebeléčení

DUCHOVNÍ PŘÍČINY NEMOCÍ – 13 hodin **Bc. Lenka Zelinová**

- obecné principy duchovních příčin nemocí
 - symbolika lidského těla a patologických stavů
 - symboly v oblasti systémů kardiovaskulárního, dýchacího, pohybového, kožního, trávicího, močového, pohlavního, nervového a endokrinního systému
 - příklady z praxe
-

2. výukový blok: ZDRAVÁ VÝŽIVA – celkem 26 hodin

VNITŘNÍ SOUVISLOSTI VITAMÍNŮ, MINERÁLŮ A STOPOVÝCH PRVKŮ PREVENCE A LÉČBA NADVÁHY

**aneb VÝŽIVOVÉ PORADENSTVÍ Z HLEDISKA PŘÍČINNÝCH
SOUVISLOSTÍ**

Bc. Lenka Zelinová Votavová - 13 hodin

- výživové poradenství z hlediska příčinných souvislostí
- duše a tělesná váha
- duše a strava
- práce "alternativního" výživového poradce v praxi
- duše a jednotlivé složky potravy
- vnitřní souvislosti vitamínů a prvků - jak se naše vzorce myšlení promítají do nedostatku vitamínů, minerálů či stopových prvků v našem těle
- duše a pohyb

LÉČBA STRAVOU A ŽIVOTEM

Štěpánka Pfliegerová - 13 hodin

- diagnostika nerovnovážných stavů na úrovni jednotlivých orgánů, resp. orgánových soustav
- poznání oslabení či zatížení orgánů po fyzické i psychické stránce
- léčba STRAVOU – strava, která pomáhá jednotlivé nerovnováhy léčit a potraviny, které je třeba vyloučit
- léčba ŽIVOTEM - orgány propojíme s emocemi a duchovním pozadím. Jaké přístupy určité orgány posilují, a které naopak oslabují.

3. výukový blok: PSYCHOSOMATIKA - celkem 52 hodin

CO SKUTEČNĚ UZDRAVUJE?

MUDr. Tomáš Lehenhart – 13 hodin

- co skutečně uzdravuje?
- komplexní léčba onkologicky nemocného pacienta prostředky přírodní medicíny
- komplexní léčba pacienta s depresí prostředky přírodní medicíny
- pojetí zdravé výživy
- očkování
- autopatie
- akutní homeopatie
- mnoho dalších informací z praxe uznávaného lékaře celostní léčby

CESTA KE ZDRAVÉMU SEBEVĚDOMÍ

- **praktický a prožitkový seminář s použitím metod:**

přednášky, dramaterapie, arteterapie, rozhovorů

PhDr. Anežka Janátová – 13 hodin

- Může člověk vlastním postojem ovlivnit složité situace svého života nebo je jen musí trpně prožívat?
- Je nějaká souvislost mezi vlastním postojem vůči životu a událostmi vlastního životního příběhu?
- Jak veliký vliv na osobnost může mít rodina, do níž se člověk narodil?
- Jak dalece může vlastní životní příběh ovlivnit škola a její učitelé?
- Je člověk tvůrcem vlastního osudu nebo jen jeho trpným divákem či hercem?

PROČ ODPOUŠTĚT A JAK TO UDĚLAT? – prožitkový seminář

Ing. Petr Mihulka – 7 hodin

Na semináři se nejdříve seznámíte se zákonitostmi toho, proč reagujeme určitým, sobě vlastním způsobem, na události, které se dějí ... například něčí jednání nás bolestivě zasáhne nebo naštvě, zatímco jiný člověk si jej ani nevšimne. Prohloubíte si poznání mechanismu projekce, který podvědomě používáme jako „pojistný ventil“ naší psychiky, a naučíte se jej vnímat i jako zdroj informací o sobě.

Dále se obeznámíte s tím, proč lze naše vnitřní i vnější reakce, tedy například to, že nás zasahuje něčí jednání, relativně snadno změnit tak, že za to danému člověku nebo sobě odpustíme. Osvojíte si pět základních fází odpuštění, které jsou předpokladem toho, aby k odpuštění došlo „uvnitř“ a nejen v hlavě. Získáte tak dovednost odpouštět, která patří k důležitým milníkům na cestě osobního růstu.

V praktické části se naučíte používat vybrané praktické pomůcky a postupy odpuštění pro každodenní použití. Na závěr spolu prožijeme příjemný a osvobozující rituál odpuštění, který má kořeny u dávných obyvatel Severní Ameriky.

- objasníte si, jak tento proces funguje a jak působí na vaši energii
- zjistíte, proč je odpuštění opravdovým klíčem k našemu osvobození
- dozvíte se, jak při původní ceremonii postupovali původní obyvatelé Severní Ameriky
- projdete osvobozujícím procesem a zcela diskrétně odložíte své hlavní životní zátěže
- procítíte hluboké ulehčení i nově nabytou vnitřní rovnováhu a sílu
- vyjasníte si jak dále postupovat v případě, že máte hlubší životní témata

CO UKRÝVÁ NÁŠ STÍN? – prožitkový seminář **Ing. Petr Mihulka – 6 hodin**

Úvodem se seznámíte s tím, co švýcarský psycholog C. G. Jung nazval stínem: Stín je to, co v sobě nechceme nebo nedokážeme vidět, a sami před sebou i před okolním světem to popíráme. Pro příklady netřeba chodit daleko:

Pravděpodobně každý máme vnitřního kritika, který nám do omrzení dává najevo, jací bychom měli být oproti tomu, jací jsme, a ve „spolupráci“ s vnitřním sabotérem nám ztěžuje život. Mnohdy v sobě neseme pocity viny za něco, co jsme udělali nebo naopak neudělali, nebo studu z toho, jací jsme nebo nejsme.

Dále se obeznámíte s tím, proč náš vnitřní stín nejen působí na naše vnímání sebe sama, ale také výrazně ovlivňuje to, jak vnímáme jednání našeho okolí. Naučíte se rozeznat různé skryté aspekty své osobnosti a osvojíte si pět základních fází účinného sobě-odpuštění a sebezpřijetí.

V praktické části se naučíte používat vybrané praktické pomůcky a postupy sobě-odpuštění a sebe-přijetí pro každodenní použití. Na závěr spolu prožijeme příjemný a osvobozující rituál světla a tmy.

SYSTEMICKÉ KONSTELACE aneb psychosomatické souvislosti v rodině a vztazích

Lenka Koutná – 13 hodin

- účinný nástroj k osobnímu rozvoji, růstu, porozumění našim vlastním pocitům a činům
- pomocník k opuštění starých přesvědčení a názorů na život
- metoda dovolující nám nabytí úcty a lásky k předchozím generacím, k životu a k nám samotným
- pomocník v nalezení pravého místa nejen v rodině, ale i v životě samotném
- seminář je prožitkový a dotkne se každého účastníka, i když svoji konstelaci nestaví

4. výukový blok:

JEMNOHMOTNÉ LÉČENÍ TĚLA A DUŠE – 26 hodin

ORIGINÁLNÍ KVĚTOVÉ ESENCE Dr. BACHA
Mgr. Zuzana Sommer – 13 hodin

- Dr. Bach – cesta k jednoduché metodě léčení pro tělo i duši
- léčení nepodporujících emocí a životních postojů
- systém květových esencí Dr. Bacha
- přehled jednotlivých Bachových esencí a k nim odpovídající Schüsslerovy soli, vzájemná propojenost, účinnost a jednoduchost
- psychosomatický rozbor osobnosti klienta – konkrétní doporučení vhodné terapie na emocionální a mentální stav
- namíchání vlastní Bachovy esence
- praktické příklady a studie
- otázky a odpovědi

BIOCHEMICKÉ SOLI Dr. SCHÜSSLERA

Mgr. Zuzana Sommer – 13 hodin

- Dr. Schüssler – cesta k jednoduché metodě léčení pro tělo i duši
- systém biochemických solí Dr. Schüsslera
- přehled jednotlivých Schüsslerových solí a k nim odpovídající Bachovy esence, vzájemná propojenost, účinnost a jednoduchost
- soli Dr. Schüsslera – detoxikace, prevence a léčba mnoha zdravotních problémů
- vyzkoušení použití solí Dr. Schüsslera přes krémy
- projevy nedostatku minerálů na obličeji a těle – osobní rozbor každého účastníka
- praktické příklady a studie
- otázky a odpovědi

5. výukový blok:

DIAGNOSTICKÉ A TERAPEUTICKÉ METODY - celkem 13 hodin

EFT (Emotional freedom techniques) – technika emoční svobody

Praktický seminář

Marcela Schwarzová Broumová – 13 hodin

EFT nebo-li Techniky emoční svobody, jsou v podstatě psychologickou formou akupunktury založené na objevu, že příčinou všech negativních emocí je porucha v tělesném energetickém systému.

EFT se řadí mezi světově uznávané techniky, spadající do oboru nazývaného energetická psychologie. Autorem metody je američan Gary Craig, který navázal na práce renomovaného psychologa dr. Rogera Callahana. Při základním postupu se působí lehkým poklepáváním (třukáním) na několika akupunkturních bodech v obličeji, na horní polovině trupu a na ruce. Naším tělem probíhají energetické dráhy, zvané meridiány, a pokud je zablokujeme nějakou negativní emocií, narušíme tok energie v těle. To má za následek ztrátu schopnosti samoléčení. Přicházejí strachy, úzkosti, různé bolesti, ale i nemoci. Všichni máme nějaké bolestné zkušenosti. Patří prostě k životu. Učíme se na nich, jak se máme v životě chovat. Třukáním bodů na meridiánech lze oddělit bolestný pocit – emoci od konkrétní myšlenky. Tzn., že budeme schopni myslet na traumatizující události již bez negativních pocitů. Tímto způsobem EFT zabrání tomu, aby se tyto zkušenosti projevovaly jako trvalé blokády. Emocionální svobodu nabudeme tím, že se vědomě rozhodneme, že se daným problémem nebudeme zabývat dále tak, aby nám nebránil v dalším životě. Obnoví se energetický systém v těle, a opět se dostaví harmonie organismu, s kterou přichází radost do života.

Program semináře:

- základní metody EFT, jak pomoci sobě, dětem i zvířátkům
- jak mít rádi sami sebe
- co udělat, když je mi někdo protivný
- co udělat, když je nám někdo sympatický
- co udělat, když se nám do něčeho nechce
- co udělat, když se bojíme
- co udělat, když máme z něčeho strach
- jak pracovat s bolestí, lítostí i vztekem
- co udělat, když máme pocit, že EFT nefunguje

Zkrátka naučíme se, jak prožívat život hodnotněji v lásce, radosti i hojnosti.

Tato metoda je vhodná téměř pro každého člověka a nelze jí nijak ublížit. Je vždy po ruce za každé situace, neboť kromě rukou nic nepotřebujeme. Milovat sami sebe je to nejdůležitější, protože pokud chceme pomáhat druhým, musíme začít u sebe a metoda EFT nám umožňuje rychleji najít cestu sami k sobě.