

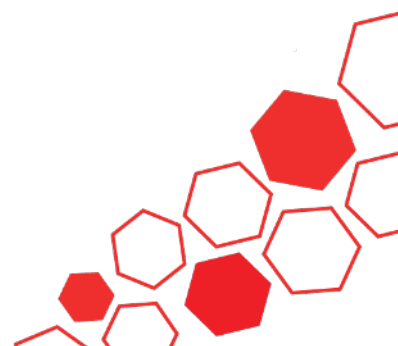
FRONTÁLNĚ – OKCIPITÁLNÍ DRŽENÍ



STRESU
SE ZBAVÍTE
JEDNODUŠE

Kája Gřešková

EDUWAY

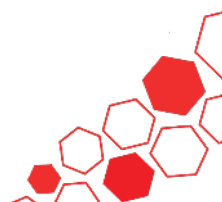


STRES JE PŘÍČINOU VŠECH NEMOCÍ A CHOROB!

STRES JE PŘÍČINOU VŠECH NAŠICH PROBLÉMŮ!

ROVNOVÁHA JE NAŠE PŘÍLEŽITOST.

NEKONEČNÉ MOŽNOSTI JSOU V KAŽDÉM Z NÁS.



FRONTÁLNĚ-OKCIPITÁLNÍ DRŽENÍ – DÝCHÁNÍ

Jedna ruka je položena na čele a druhá ruka ve stejné výši zezadu na hlavě. Tato poloha způsobí, že krevní oběh směřuje do čelní části mozku a **propojí se přední část mozku (přítomnost) se zadní (minulost).**



Mozek si můžete představit jako počítač. V přední části mozku je „procesor počítače“. To je ta část mozku, která přemýšlí, analyzuje, vytváří scénáře, hledá řešení. V zadní části mozku máte něco jako „harddisk“. Je to Vaše paměťové médium – Vaše vzpomínky. Když jste ve stresu, nejste schopni „být“ v přední části mozku. Nejste schopni přemýšlet. Jste schopni použít jen naučené a prožité programy, které jsou uloženy v zadním mozku.

F/O držení Vaší hlavy Vám pomáhá najít nové možnosti řešení, zbavit se strachu, hněvu, bolesti, smutku a bolestných

vzpomínek. Pomocí F/O jste schopni uvolnit obrovské množství energie. **F/O držení uvolňujete zablokované emoce.** Když uvolníte nahromaděné emoce, uvolníte Váš potenciál a jste schopni **efektivně pracovat,** jste schopni **naslouchat Vaším partnerům,** jste schopni se **efektivně učit.**

Při F/O držení se Vám mohou spustit silné emocionální projevy – pláč, smích, nebo nás doslova „popadne“ touha být aktivní – chcete běhat, uklízet, a podobně. Pokud jste však dlouhodobě ve stresu, je velmi pravděpodobné, že se objeví únava a budete muset relaxovat a odpočívat.

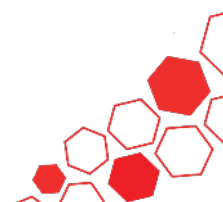
F/O držení si můžete lehce provést sami.



Je však velmi **příjemné, když vás někdo chytí za hlavu,** když vám někdo jiný udělá F/O držení. Po nějaké prožité negativní zkušenosti nebo z obav z budoucí situace si můžete na pár minut chytnout F/O a zhluboka dýchat, tak se vymaníte z bezprostředního stresu.

Toto cvičení je **výborné na uvolňování současného přítomného stresu, kdykoli během dne.** Můžete jej také **použít ráno po probuzení,** promítněte si svůj nadcházející den, jak byste ho chtěli prožít a zvládnout. **Večer** jej můžete použít na zharmonizování celého těla, vydýchání nepříjemných situací, které jste během dne absolvovali.

Pomáhá najít nové možnosti řešení, zbavit se strachu, hněvu, bolesti, smutku a bolestných vzpomínek.



Doporučený postup:

- F/O můžete provádět v sedě, ve stoje případně v lehu (pokud provádíte cvičení ráno v lehu je nebezpečí, že usnete a přijдете někam pozdě 😊).
- Jednu ruku položíte na čelo, druhou přiložíte ve stejné výši zezadu na hlavě, a zavřete při tom oči.
- Zhluboka dýchejte (buď do uklidnění nebo do ukončení vizualizace dne).
- Vizualizujte si své situace, zapojte co nejvíce smyslů.



F/O držení (tato poloha rukou) způsobí, že uvolníte emocionální zátěž Vašeho těla. A pokud provedete F/O držení do několika hodin od stresového zážitku, nedojde k vytvoření nového negativního programu.

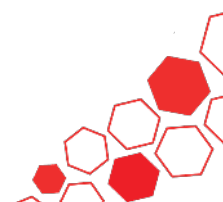


Máte problémy se spánkem?

Velmi účinné je toto cvičení pro všechny, kteří mají problém se spánkem. Spánek je pro nás velmi důležitý. Pokud se v noci budíte, pokud máte ráno pocit, že jste celou noc nespali, když se ráno cítíte unavení, je velmi dobré provádět toto cvičení večer před usnutím. Sílu F/O cvičení umocníte tak, že k němu přidáte vizualizaci. Při zavřených očích si promítnete celý den. V myšlenkách si projdete celý den, všechny situace, ty příjemné i ty nepříjemné. Ty nepříjemné se budete snažit prodýchat. Svou myšlenku podržíte na dané situaci, budete pravidelně hluboce dýchat a zkusíte si představit danou situaci, tak jak by měla podle Vás probíhat.

Například jste byli neúspěšní při obchodní schůzce. Tak si tu schůzku přehrajete jako film ve své mysli. Tu samotnou situaci nezměníte. Můžete však změnit emoce, které jste při obchodní schůzce prožili. Představíte si nové pozitivní emoce. Například jste cítili “STRACH” a ten můžete podle „**barometru chování**“ změnit na “SEBEVĚDOMÍ”. Když takto změníte svoje emocionální vnímání dané situace, **nedojde k zápisu původní emoce STRACHU do Vaší buněčné paměti, a nevytvoří se NEGATIVNÍ VZOREC CHOVÁNÍ a VY PŘÍŠTÍ JEDNÁNÍ ZVLÁDNETE ÚSPĚŠNĚ.**

Po večerním držení F/O Vás čeká klidný spánek.



FRONTÁLNĚ-OKCIPITÁLNÍ DRŽENÍ - INSPIRACE



F/O držení je jednoduché cvičení, které Vám pomůže prožít úspěšný a pohodový den.

Ráno.

Ráno doporučujeme provést F/O držení a doplnit je o vizualizaci a čtvercové dýchání.

Při raním cvičení si zkuste naprogramovat svůj den. Zkuste si představit situace, které Vás čekají a vytvořte si představu, jak by měly probíhat.

V průběhu dne.

Kdykoliv, kdy Vás čeká nepříjemná situace, tak si chyťte hlavu - proveďte F/O. Případně někoho požádejte, aby Vám FO držení udělal.



Večer.

Abyste odplavili stres nasbíraný za celý den, je vhodné provést F/O držení. Tím, že provedete F/O držení uvolníte emocionální napětí a rovněž uvolníte napětí z celého těla.

Když jste ve stresu.

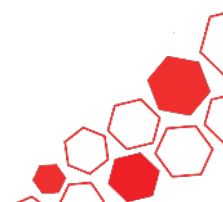
První pomoc - kdykoliv Vás někdo nebo něco vystresuje, ihned proveďte F/O držení.

FRONTÁLNĚ-OKCIPITÁLNÍ DRŽENÍ - PŘÍBĚH

Jak F/O držení zachránilo vztah?

Do poradny chodila klientka, která řešila postupně řadu problémů. Problémy měly společného jmenovatele. Tím byl její vztah k otci. Otce několik let neviděla a nechtěla se s ním stýkat. Když se téma otce při odblokování objevilo, tak o tom nechtěla mluvit a bylo pro ni nepříjemné, aby s otcem jakkoliv komunikovala. Proto jsme ji navrhli, aby svému otci odpustila a aby si při F/O vztah s otcem zpracovávala. Trvalo to sice několik týdnů, ale postupně našla ke svému otci vztah nejen při F/O. Našla k němu cestu i ve svém životě. Dneska mají spolu skvělý vztah, přestože se více jak 15 let neviděli.

Cokoliv, co jste schopni si představit, jste schopni vyřešit a dokázat.



FRONTÁLNĚ-OKCIPITÁLNÍ DRŽENÍ – DÝCHÁNÍ



Zamyslete se nad svým Hlavními stresory a popište je:

Jaké situace Vás stresují? (Napište je všechny)



Jaké osoby Vás stresují? (Napište je všechny)



V čem Vás to omezuje? (Napište všechna omezení)



Chcete se těchto omezení zbavit? Chcete tyto situace zvládat v pohodě?



**POMOCÍ F/O DÝCHÁNÍ TRANSFORMUJTE TYTO
NEGATIVNÍ OBRAZY NA POZITIVNÍ.**

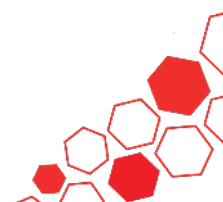
ZMĚŇTE VAŠE MYŠLENÍ.

ZMĚŇTE VAŠI REALITU.

F/O držení budu dělat:

- RÁNO
- PO ODCHODU Z PRÁCE
- VEČER
- PŘI STRESU

TOTO CVIČENÍ BUDU DĚLAT MINIMÁLNĚ 21DNŮ ZA SEBOU.



KDO JSEM?

Kája Gřešková

Jsem facilitátor, průvodce osobními změnami, kouč osobního rozvoje.

Jsem autorka úspěšné knihy [CESTA K MÉ DUŠI](#).

Vystudovala jsem vysokou školu – obor ekonomie.

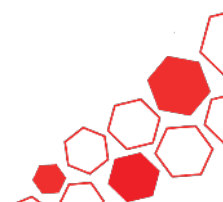
Tomuto oboru jsem se v podstatě nikdy nevěnovala, a ihned po škole jsem se podílela na podnikatelských aktivitách svého manžela.

Mezní životní situace mě přivedla k práci terapeutky – facilitátorky metody One Brain. Provozují poradnu osobního rozvoje od roku 2000. Touto poradnou prošla více jak tisícovka spokojených klientů. V průběhu mé terapeutické praxe jsem vystudovala řadu dalších terapií a metod (REIKI, RECONNECTION, CESTA BRANDON BAYS, NUMEROLOGIE – JAROSLAV BAKO, ASTROLOGIE – ANTONÍN BAUDYŠ, HO'OPONOPONO – HEW LEN, MABEL KATZ).

Z mého pohledu nejsou důležité metody. Důležitý je člověk. Proto se při své terapii zaměřuji na řešení individuálních potřeb klientů, a snažím se při terapii použít vhodnou metodu obohacenou o moje více jak 10-ti leté praktické facilitátorské a koučovací zkušenosti.

Cestu k nekonečným možnostem každého člověka se snažíme společně s manželem předávat na kurzech a přednáškách.

Více informací najdete na www.kajagreskova.cz - www.facilitace.com - www.zazracnebachovky.cz -



CESTA K MÉ DUŠI

Inspirativní kniha s velmi hlubokým osobním příběhem.
Odhaluje životní cestu, naději a hlavně principy, které mohou pomoci i Vám.
Nic není nemožné.
I Váš příběh má řešení.

V KNIZE SE DOVÍTE:

- co symbolizuje zakrytá polovina obličeje
- principy, které mi pomohly odhalit mou podstatu

Kniha je osobní zpovědí hledání, uvědomování si svého poslání, mapuje cestu k duši. Je proložena výpovědí důležitých myšlenek a postřehů ze soukromého i pracovního života, včetně příběhů klientů.



V KNIZE NAJDETE:

- osobní příběh
- hledání
- odhalení
- pochopení
- inspiraci
- toto vše promíchané příběhy klientů z mé více jak 15-leté praxe.

*Kniha je inspirací pro všechny, kteří procházejí čímkoli, o čem si myslí,
že je nespravedlivé, co vypadá jako nespravedlivý osud.*

**Zdánlivou nepřízeň osudu můžete využít ve svůj prospěch,
stejně jako Já.**



SEZNAM INSPIRATIVNÍCH ODKAZŮ

www.facilitace.com

www.kajagreskova.cz

www.cestakmedusi.cz

www.nekonecnemoznosti.cz

www.nestestivestesti.cz

www.miskagreskova.cz

www.100cest.cz

www.tomasgresek.cz

www.zazrakyduse.cz



PROHLÁŠENÍ

Tento materiál je informačním produktem a není návod na šťastný život bez práce.

Nenahrazuje lékařskou péči a nenavádí nikoho, aby lékařskou péči ignoroval.

E-book je postaven na našich osobních zkušenostech a může být po čtenáře inspirací.

Čtenáři a uživatelé tohoto materiálu jsou si vědomi, že jakékoli použití informací z tohoto materiálu nezaručuje samo o sobě dosažení uživatelem očekávaných výsledků. Výsledky (úspěchy i neúspěchy) jsou závislé na svobodném jednání uživatelů a čtenářů. Autoři za ně nenesou žádnou zodpovědnost. V tomto materiálu můžete najít i informace o produktech nebo službách třetích osob. Tyto informace jsou pouze doporučením a vyjádřením našeho názoru.

Informace sdílené v tomto e-booku jsou postaveny na našich praktických zkušenostech s využíváním spektra metod (ONE BRAIN, REIKI, RECONNECTION, ASTROLOGIE, NUMEROLOGIE, HO'OPONOPONO, CESTY BRANDON BAYS ...) individuální koučink, facilitace, poradenství i skupinové práci s klienty.

Tímto chci poděkovat autorům a lektorům výše uvedených metod - Dagmar Tachezy, Carol Ann Hontz, Daniel Whiteside, Jaroslav Bako, Antonín Baudyš senior, Jack Canfield, Mabel Katz, Ihaleakala Hew Len a dalším.

Rovněž chci poděkovat mým dětem za nekonečnou inspiraci a spolupráci na tomto ebooku (Adam byl modelem na fotografiích, Míša fotky upravila).

**MILUJI TĚ
OMLOUVÁM SE
PROSÍM TĚ ODPUSŤ MI
DĚKUJI**

HO'OPONOPONO

