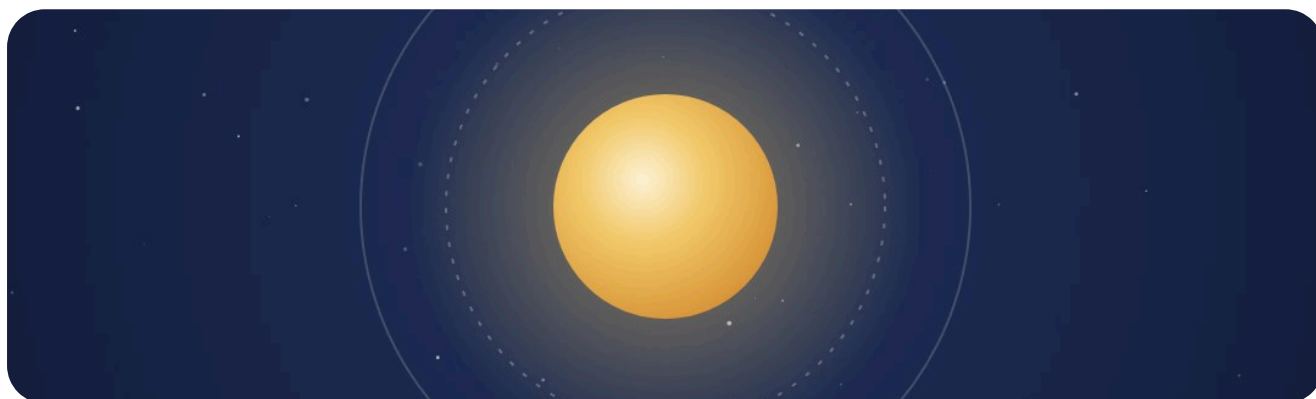


PROGRAMY PRE JEDNOTLIVCOV

# Jedna téma. Desať stretnutí. A na konci presne vieš, čo sa *zmenilo*.

Šesť samostatných programov. Každý sa od prvého po posledné sedenie drží jednej témy – s jasným začiatkom, koncom a dohodnutým výsledkom.



## 10 sedení

× 50 minút, jedna téma

## 1:1

online (Zoom) alebo osobne v  
Bratislave

## Veda, nie ezoterika

KBT · NLP · vzťahová väzba ·  
polyvágálna teória

## Nájdí vetu, ktorá je tá *tvoja*...

„Žase som povedal/a áno, hoci som  
nechcel/a.“

→ SUPERNOVA

„Blízkosť ma láka aj desí.“

→ NEBULA FORMATION

„Odvtedy už nič nie je rovnaké.“

→ BLACK HOLE

„Hlava mi nejde vypnúť.“

→ MAGNETIC LOOP

„Viem, že to nie je pravda. A aj tak tomu  
verím.“

→ STELLAR ATMOSPHERE

„Idem sám/sama proti sebe.“

→ SOUND WAVES

# 01

## SUPERNOVA

### Dávaš stále viac, než dostávaš?

Sebaláska a sebahodnota

PRE TEBA, AK

- dávaš dlhodobo viac, než dostávaš – a už ťa to vyčerpáva
- tvoje potreby idú vždy posledné, niekedy vôbec
- prešiel/la si zmenou a nevieš, kto si, keď sa nestaráš

KAM SA DOSTANEŠ Povieš nie – a nesleduješ, či sa druhý zamračil.

*Nejde o to mať sa rád na povel. Ide o to prestať potrebovať dôkaz, že hodnotu máš.*

# 02

## MAGNETIC LOOP

### Hlava nevie vypnúť, aj keď telo už nevládze?

Pokoj a regulácia mysle

PRE TEBA, AK

- myseľ sa ti ťažko vypína, hlavne večer
- nosíš nepokoj, ktorý nevieš k ničomu priradiť
- telo zareaguje skôr, než si uvedomíš, že sa niečo deje

KAM SA DOSTANEŠ Napätie zachytíš v ramenách, nie až v migréne.

*Nejde o to, aby si menej cítil/a. Ide o to, aby to, čo cítiš, malo kam ísť.*

# 03

## NEBULA FORMATION

### Blízkosť ťa láka aj desí zároveň?

Vzťahy a strach z blízkosti

PRE TEBA, AK

- v novom vzťahu si druhého neustále preveruješ
- dôvera k tebe nepríde sama, musíš si ju odvodiť z dôkazov
- vzťahy rýchlo zhoria, alebo ich držiš v bezpečnej vzdialenosti

KAM SA DOSTANEŠ Namiesto preverovania sa jednoducho opýtaš.

*Bezpečný vzťah je ten, v ktorom sa strach dá povedať nahlas.*

## 04

### STELLAR ATMOSPHERE

## Vieš, že to nie je pravda – a aj tak tomu veríš?

Transformácia myšlienok

PRE TEBA, AK

- rozumieš svojim myšlienkam, a aj tak ťa ovládajú
- roky sa vraciaš k tým istým mentálnym slučkám
- poznanie ti samo osebe nič nezmenilo

KAM SA DOSTANEŠ Medzi podnetom a reakciou vznikne priestor, v ktorom sa dá rozhodnúť.

*Vidieť vrstvy – a vedieť, na ktorej práve stojíš.*

## 05

### BLACK HOLE

## Nevera ti zobrala istotu?

Nevera a obnova dôvery

PRE TEBA, AK

- nevera sa ťa dotkla – alebo si ju spôsobil/a a chceš pochopiť prečo
- strieđaš hnev, hanbu, žiarlivosť a otupenosť
- rozhoduješ sa, či pokračovať

KAM SA DOSTANEŠ O budúcnosti sa rozhodneš v pokoji, nie v panike.

*Nie rýchle odpustenie. Odpoveď na otázku „čo teraz“ – a sila ju uniesť.*

## 06

### SOUND WAVES

## Hlava hovorí jedno, telo robí druhé?

Harmónia tela a mysle

PRE TEBA, AK

- máš pocit, že ideš sám/sama proti sebe
- telo zareaguje skôr, než hlava spracuje situáciu
- pokoj si vieš navodiť, ale nedrží

KAM SA DOSTANEŠ Rozhodneš sa – a telo s tým súhlasí.

*Harmónia je stav, v ktorom telo a hlava idú tým istým smerom.*

## PROGRAM ≠ TERAPIA

### TERAPIA – OTVORENÝ PROCES

Bez pevnej dĺžky. Venuje sa tomu, čo práve bolí – a to sa mení. Tempo určuje proces, nie kalendár.

### PROGRAM – UZAVRETÝ A ŠTRUKTÚROVANÝ

Presná dĺžka, jedna téma, dohodnutý výsledok. Vieš, kedy sa to skončí a podľa čoho budeme merať, či to fungovalo.

## Ako to *prebieha*

### 00

#### Úvodný rozhovor

Vyjasníme tému a či je program pre teba vhodná cesta.

### 01

#### Východiskový bod

Dohodneme ukazovatele, podľa ktorých na konci uvidíš rozdiel.

### 02

#### Slovo aj telo

Jadro programu. Medzi sedeniami skúšaš nové veci v reálnom živote.

### 03

#### Ukotvenie

Nastavíme zmenu tak, aby vydržala aj bez mojej prítomnosti.

#### DĹŽKA

10 sedení × 50 minút

#### FORMA

Online (Zoom) alebo osobne –  
Galvaniho 12, Bratislava

#### REZERVÁCIA

Záväzná po úhrade · cena podľa  
cenníka

**Kedy program nestačí:** pri stredne ťažkej až ťažkej depresii, akútnej traume, závislosti, poruchách príjmu potravy či psychiatrickej diagnóze. Vtedy začíname terapiou – u mňa, bez začínania odznova.

## Nevieš, ktorý program je *ten tvoj*?

Na úvodnom rozhovore spolu nájdeme program, ktorý dáva zmysel pre tvoju situáciu – alebo zistíme, že je vhodnejšia terapia. Obe odpovede sú v poriadku.

ZAČNI PROGRAM