



Konzultace a terapie

Individuální konzultace a poradenství – individuální terapeutická práce dle potřeb klienta. Podpora a vedení v integračních, separačních a léčivých procesech v jeho duši i těle, zohledňující vždy celý vztahový rodinný systém a vliv traumatických procesů v něm.

Veškeré individuální konzultace a terapie, stejně jako skupinové workshopy a semináře probíhají v rámci specifického přístupu [SiT Systému](#)

- **Systemická terapeutická konzultace** - vztahy v rodinných systémech mají svá pravidla a souvislosti a my všichni jsme součástí těchto systémů, které mají vliv na nás a my zase na ně. Nejsme izolované bytosti a v těchto vztahových procesech můžeme být buď vědomě a nebo

nevědomě zapleteni. Čím více je toto zapletení nevědomé, tím silnější vliv většinou má na náš život. Práce s celým našim rodinným systémem a naší historií v něm pomáhá oddělit se skutečně od svých rodičů (proces separace), nalézt sama sebe, své zdroje a své skutečné motivy, své místo v životě. V životě jsme ale rovněž součástí dalších vztahových systémů (zaměstnání, firma, společnost ...). To, co ovlivňuje všechny děje ve všech vztahových systémech, jsou **traumatické zkušenosti** jednotlivců i celých skupin.

Trauma

a všechny jeho následky (viz.

Trauma a terapie

) pak prorůstá životem jednotlivce a ovlivňuje pak i většinou nevědomě destruktivně všechny členy systému.

Trauma

je to, co způsobuje všechny nevědomé destruktivní přenosy a zapletení v rodinném systému, traumatické obranné strategie vyvolávají přeznačení našich hodnot, zmatek v našich myslích, nejrůznější kompenzace všeho toho, co v životě skutečně chybí. Trauma způsobuje štěpení naší identity, toho kdo vlastně jsme a kam jdeme, co chceme. Trauma odebrává naší životní sílu na vytváření nejláznivějších obranných strategií a kompenzací. Proto

práce s traumatem a jeho následky na jednotlivce a celý systém,

do kterého patří, je základem skutečných a trvalých změn v životě ve prospěch našeho dalšího vývoje.

Podle potřeby □ použity různé další terapeutické metody, jako např.:

- **Individuální systemické konstelace** – individuální práce se vztahovými systémy, odkrývající rodinné (příp. firemní) zapletení a skryté vlivy a souvislosti našich problémů, vytvářejících podvědomé destruktivní vzorce a obrazy v našem nitru. Prožitkovou metodou můžeme získat nový pohled na problémy a motivace, opustit přenosy destruktivní programů a tahů z naší minulosti a našich předků a vytvářet nové konstruktivní a efektivní procesy v praktickém životě.

- **EMI (*Eyes Movement Integration*) a práce s traumatem** – práce s řízeným pohybem očí a dýcháním v závislosti na problémových tématech a pocitech pomáhá odhalit a rozpouštět traumatické strategie a paralýzy v našem životě a podporuje integrační proces každého jednotlivce, navozuje spolupráci všech našich smyslů potřebnou pro harmonické a adekvátní jednání a pro hledání nových tvořivých strategií. Metoda je rovněž vhodná pro posílení a cvičení našeho zraku. Metodu lze rovněž podpořit

práci a cvičením s tělem

a

dechovými technikami

- **NLP (*neuro-lingvistické-programování*) a hypnoterapie** – pracuje se změnou omezujících programů a vzorců v naší mysli, vědomým používáním jazyka a všech smyslů pro praktický život. Zpracování traumatických zážitků, kotvení a napojení na vlastní vnitřní zdroje a hodnoty, integrace změn a konfliktních přesvědčení v životě, separačních procesů vazeb rodič-dítě, přeprogramování destruktivních či nefunkčních identit, přesvědčení a vnitřních hlasů naší duše, dle kterých jednáme v různých životních situacích, na funkční a konstruktivní. Pracuje se v lehce změněných stavech vědomí s plně vědomou komunikací a vizualizací, a to většinou v sedě či ve stoje za pohybu.

- **Koučování** – strukturovaný proces pro nalezení a dosažení vlastních cílů, nalezení motivace a potřebných kroků, využití dostupných zdrojů, provedení přes konfliktní, transformační a vývojové procesy v osobním či firemním životě. Vytváření pevného psychického základu potřebného pro vědomý a odvážný život se sebedůvěrou a jasnou hlavou.

- **Narace a narativní management** – práce s životními příběhy, které tvořily naši minulost, jejich kapitolami a křížovatkami, životními tématy, skrytými hodnotami a zdroji a které mají

konstruktivní či destruktivní vliv na naší současnost a budoucnost.

- **Rodokmeny a mandaly** – konzultace a podpora tvorby základních pomůcek pro individuální a skupinovou terapii.

- **Práce s dechem** - dechové očistné, uvolňující, harmonizační či regresní techniky.
-
- **Práce s tělem** - výbornou metodou **podporující celý proces práce s traumatem** a na uvolnění zadržovaných traumatických energií je **metoda MFK**

Během sezení se lze rovněž věnovat:

Ošetření a ukotvení zážitků z prožitkových seminářů a technik – prožitkové metody, jako např. rodinné konstelace či konstelace traumatu mohou někdy otevřít staré nevyléčené rány, bolesti a vytěsněné vzpomínky v lidské duši, což je nezbytné pro jejich vyléčení a integraci, ale někdy je vhodné podpořit tento proces a pomoci klientovi se rychleji v otevřeném tématu zorientovat a propojit s každodenní realitou.

Cena a místo sezení:

1. V prostorech **Shift-Centra** na SPŠ, Havlíčkova 426, Česká Lípa

Cena: 500,- Kč / 60 min., 750,- Kč / 90 min. , 1 400,-Kč / 180 min. zvýhodněný blok, každá další hodina za 400,-Kč

Na úhradu lze použít i poukázky **Sodexo Relax Pass nebo Flexi Pass po předchozí domluvě**

2. Po předchozí domluvě lze konzultovat i přes Skype nebo telefon.

Objednání na setkání provedte prosím na tel: **734 701 861** , tomas.pulpan@tiscali.cz nebo tom@shift-centrum.com