

Osobný list

z pera *Lucie Klapáčovej*

8.3.2020 v Bratislave.

Ahoj, tu je Lucia.

Povedz mi, prosím:

SI EMOCIONÁLNA?

⇒ Obrovskú **radosť** u Teba **strieda** veľká **bolesť** lemovaná **smútkom**?

⇒ Si **živel**? Vieš sa veľmi **nadchnúť**, ale aj veľmi **rozhnevať**?
Tvoje výbuchy **hnevu** a **bolesti** však od Teba **odvracajú** Tvojich
najbližších a robia rozbroje v práci?

⇒ Alebo naopak: **pôsobíš pokojne a vyrovnane**. Ale len Ty
vieš, že pod povrchom to už **vrie**.

⇒ Máš pocit, že musíš **neustále kontrolovať a potláčať** svoje
pravé **vášne a pocity**? Lebo pre tento svet si **“príliš”**?

⇒ Cítiš **nesúlad** medzi tým, čo Ti hovorí **srdce**, a tým, čo chce
mysel? Často sa nevieš **rozhodnúť**?

⇒ Túžiš po **mužovi**, ktorý bude **dost silný** na to, **aby Ťa**
zvládol? Ale nájsť takého je **ťažké**?

Si na to tak trošku aj **hrdý**. Lebo si **INÁ**. Lebo žiješ **naplno**.

...ale po **pravde**:

Vyčerpáva Ťa to.

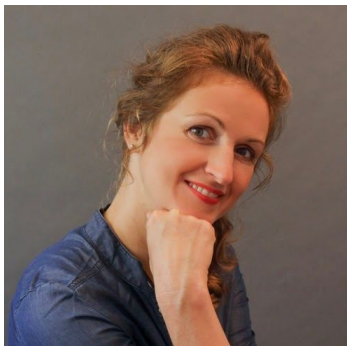
Túžiš po **emocionálnom oddychu**. Po **pohode**. Po **vnútornom pokoji**.

Lenže nevieš, ako dosiahnuť vnútorný pokoj.

- ✓ Veríš, že taká si sa **narodila**.
- ✓ Veríš, že cítiť hlboké emócie, dobré aj tie zlé, je **súčasťou Tvojho JA**.
- ✓ Veríš, že sa to **nedá zmeniť, aj keby si chcela**.

SPOZNÁVAŠ SA?

Čo ak Ti poviem, že sa to dá aj INAK...?



Som **Lucia Klapáčová**, expertka na vzťahy, disciplínu a odvahu. Som Master Coach systému Strategických intervencií certifikovaná inštitútom *Anthonyho Robbinsa, USA*. Viac ako 16 rokov sa profesionálne venujem vzťahom.

Ale hlavne som **žena ako Ty**.

Rozumiem Ti.

Tiež som to kedysi prežívala.

Bola som sama ako oheň, víchor a sopka v jednom. Moje emócie mi vládli. Vedela som cítiť šialenú bolesť, ale aj obrovské šťastie a lásku.

Hojdala som sa medzi nimi **ako na EMOCIONÁLNEJ HOJDAČKE.**

Aj tak som **mala pocit, že nežijem NAPLNO.**

- 😞 Mala som pocit, **že svoje emócie musím ovládať, skrývať.**
- 😞 Že sa **nehodia** do sveta, v ktorom žijem.
- 😞 Že som **iná** - nie **dost' dobrá.**
- 😞 Že mi **sotva** kedy **bude stačiť nejaký muž.**

Bola som **vyčerpaná, unavená, vyšťavená,**
pravidelne so zlomeným srdcom.

Až prišiel **moment**, kedy som si povedala:

DOST'

Verila som, že musí existovať aj iná cesta.

Začala som pátrať a skúmať, ako emócie vlastne fungujú.

Pýtala som sa:

- Musíme stále trpieť?
- Ako to vlastne naozaj je s našimi emóciami?
- Naozaj majú niektorí ľudia emócií viac než iní?

Prišla som na toto:

Emócie sú v živote náš najlepší priateľ, radca a pomocník.

Má to však **háčik**:

Na to, aby sa emócie mohli stať našimi priateľmi, potrebujeme pochopiť **1 KLÚČOVÚ VEC**.

Dnes Ti píšem práve preto, aby som Ti povedala,

ČO JE 1 KLÚČOVÁ VEC?

Ale než Ti to prezradím, **povedz mi**:

Poznáš a zažívaš tieto situácie?

✗ Si ako sopka. **Robíš všetko s vášňou**, ale cítiš, že nie každý to takto chápe. Vieš, že niekedy si pre ľudí okolo proste **“príliš veľa”**.

✗ Ak muž, na ktorom Ti záleží, **nesplní sľub**, ktorý Ti dá, rýchlo sa vieš z pocitu **eufórie** dostať do pocitu **úzkosti**. Do pocitu, že nič nemá zmysel.

✗ V osobnom živote sa nevieš dobre rozhodovať. **Hlava často bojuje so srdcom** a Ty nevieš ako z toho von.

✗ Nechceš byť za **hysterku** a tak často **skrývaš, čo naozaj cítiš**. Vo vzťahu preto nevieš byť otvorená. Nie si *"sama sebou"*. Preto **trpíš**. Potom **vybuchneš**. Ale už poriadne.

✗ Tvoj **telefón** má **rozbitú obrazovku** z toho, ako si ho naposledy hodila o zem, keď Ti on znova nezavolať. Potom je Ti to ľúto.

✗ Máš pocit, že to v Tebe vrie, a **nevieš, čo so sebou**. V práci. Doma. Snažíš sa **ukľudňovať, predýchať to, vybehať**. Ale cítiš, že to nie je úplne ono. Že potrebuješ **niečo iné**. Ale nevieš, čo.

Dovoľ mi povedať Ti toto:

Nie si v tom sama.

Tento **boj emócií** prežíva omnoho viac žien než si myslíš.

Prečo to tak je?

Lebo nás nikde **neučili**, ako s našimi pocitmi **zaobchádzať**.

JEDNA VEC mne osobne otočila **môj život o 180 stupňov**.

Zamysli sa na chvíľočku:

Nebolo by krásne, keby...

- ✓ ..si si konečne oddýchla od **emocionálnej hojdačky**.
- ✓ ...si prežívala **vnútorný pokoj a pohodu** vždy vtedy, kedy by si chcela. Bez ohľadu na to, čo sa deje okolo Teba.
- ✓si cítila, že **si naozaj vnútorne silná**. Nie tak “naoko”.
- ✓keby si vedela, že svoje emócie nemusíš **potláčať ani predýchavať**. Rozumieš im a vieš ich **spracovať tak, aby Ti bolo dobre**.
- ✓ Tvoje **vzťahy by sa zásadne zlepšili**, lebo by si sa sama cítila lepšie. Potreba vybuchovať a zraňovať iných by odišla.
- ✓ **Konečne by do Tvojho života prišiel muž**, ktorý by v ňom mohol aj zostať, lebo Tvoje emócie by ho **viac neodstrašovali**.
- ✓ ...cítila by si **súlad medzi hlavou a srdcom**. Vedela by si, že ideš správnou cestou.
- ✓ ...keby **si bola sama sebou**. Vždy. Nekompromisne.

Stál by Tvoj **život** potom **za to**?

Dnes to u Teba vyzerá možno skôr takto:

- ✗ Často prežívaš **bolesť, smútok, až beznádej**.
Máš v sebe citový zmätok.
- ✗ **Pocity** prichádzajú **v nevhodných chvíľach**, a tak ich **potláčaš** a ideš sama proti sebe.
- ✗ **Hráš “silnú”**, aj keď ťa srdce bolí a chceš plakať.

✗ **Žiješ “normálne”** a cítiš sa “normálne”, lebo všetci ostatní to tak majú tiež. Tušíš, že by to mohlo byť inak, **ale nevieš, ako na to.**

✗ Keď to nejde inak, dáš si **tabletku**, aby si mohla v noci spať a na chvíľku zabudla.

✗ **Pozeráš seriály**, len aby si nemyslela na to, čo ťa trápi.

✗ Tráviš čas na **online zoznamkách**, lebo dúfaš, že sa tam nájde duša podobná Tvojej a spolu Vám bude lepšie. Ale veríš tomu málo.

✗ **Pracuješ na sebe.** Si múdra žena a naučila si sa, že svoje **pocity treba prijať.** Takže sa rozplačeš alebo nahneváš, ak to tak cítiš. Ideš pocity vybehať, vyšportovať. **Ale oni sa aj tak stále vracajú** a dlhodobo sa aj tak nevieš úplne dostať z bludného kruhu. **A nevieš prečo.**

✗ **Každé ráno dúfaš a veríš, že sa niečo zmení** - a každý večer ideš spať viac zronená, až sa s tým “nejako zmieriš”. Povieš si “*Ved’ to nie je také zlé*”, “*Ved’ mám aspoň to dieťa*” a tak.

✗ Ale ráno všetko **začína znova...**

Možno by si mi teraz chcela povedať:

*“Luci, áno, máš pravdu. Tak nejako to je. Ale ved’ to je predsa **normálne, bez emócií nemôžeme žiť**, či? Život je predsa taký. Niekedy bolí. Nehovor mi, že Teba nie!”*

Máš pravdu. Aj ja ich cítim a nechcem svoje emócie nechať odísť.

Život bez emócií by nebol život.

Rozdiel je v tom, že dnes **žijem život v súlade so svojimi pocitmi**.

Nie som bezduchý robot. Ale moja **hlava** je v **súlade** s mojím **srdcom**.

JEDNA VEC, ktorú keď som pochopila, zmenila môj život (a mení životy mnohých iných žien) **JE TOTO**:

Zvyčajne si **myslíme**, že keď sme “emocionálne”, tak to **znamená**, že sa riadime svojím **srdcom**.

Ja však tvrdím, že je to **presne naopak**.

Keď Tebou zmietajú pocity, je to preto, lebo

**TVOJA MYSEĽ OVLÁDA TVOJE
SRDCE.**

Znamená to, že svoje emócie potláčaš MYSĽOU a NEROZUMIEŠ im. Práve tie z nás, ktoré si o sebe myslia, že sú najviac emocionálne sa zvyčajne rozhodujú práve na základe mysle. Príliš dávajú na svoj rozum, rúco, úsudok. **Svoje emócie potláčajú a nerozumejú im. A to bolí.**

Inými slovami to môžeme pomenovať takto:

SILNÁ EMOCIONALITA sa deje
ženám, ktoré fungujú v živote
prevažne **v mužskej energii**, ale
v skutočnosti je ich **podstata**
silne ženská.

Tak. A je to vonku.

*"Luci, WOW, **toto znie dôležito** - ale **nerozumiem**. Vysvetli mi to. Chceš povedať, že to, že **cítim toľko emócií** znamená, že **mám v sebe mužskú energiu**? Ale nie je to práve naopak..?"*

Chápem Tvoj zmätok. Tiež som sa v tom najprv nevyznala.

Každý človek má v sebe aj mužskú aj ženskú energiu. To je úplne v poriadku. Potrebujeme obe. Otázka je, ktorú kedy používame. V **rôznych oblastiach nášho života** si totiž môžeme **vybrať rôznu energiu.**

V práci nám veľmi slúži byť v **mužskej energii**: zameraná na cieľ, na výsledok. Doťahovanie vecí do konca, vedenie tímov, šéfovanie, analyzovanie. To je všetko super.

Ale **v osobnom živote** potrebujeme fungovať omnoho viac v **ženskej energii**.

Máloktorá žena ale vie, čo naozaj
znamená **FUNGOVAŤ V
ŽENSKÉJ ENERGII**.

Dať si **sukňu po zem, červený rúž a vence do vlasov** je krásne, ale **neznamená** to, že sme začali **fungovať v ženskej energii**. A nie je to ani nevyhnutné.

Koreň veci je inde:

V ženskej energii sme vtedy, keď
vieme **vnímať, pochopiť a
spracovať** svoje pocity.

Vnútorne ženská žena, ktorá sa naučila ísť za svojím, dosahovať výsledky a racionalizovať svoje rozhodnutia často v osobnom živote trpí. Preto, lebo nevie **vnímať svoje emócie SPRÁVNE**.

Možno sa Ti v živote deje toto:

- ✗ Hodnotíš ľudí.** Keď niekoho stretneš, potrebuješ najprv vedieť, či je **“dost' dobrý”** podľa Tvojich pravidiel.
- ✗ Tvoja kamarátka Ti niečo sľúbi a nedodrží.** Raz, dvakrát jej to odpustiš. Ale potom to začneš vnímať to **ako jej nerešpekt voči Tebe** a vnútorne Ťa to poriadne škrie.
- ✗ Vieš muža zaujať.** Ale Tvoje vzťahy **nevytrvajú**.
- ✗ Muž, ktorý sa Ti páči, Ťa pozve von. Ale tesne predtým to zruší.** Ty si sa euforicky tešila. Teraz si nešťastná a bolí Ťa to. Hneváš a si zranená. Pociťuješ až úzkostné stavy a zrazu nič v Tvojom živote nemá zmysel.
- ✗ Ten istý muž Ťa ale uchlácholí.** Presvedčí Ťa, že mu môžeš veriť. **Príjmeš ho naspäť, lebo to je to, po čom v skutočnosti túžiš.** Onedlho sa zopakuje ten istý scénár. Znova niečo sám navrhne alebo sľúbi, a znova nedodrží. A Teba to znova rozzúri a zraní. Situácia sa pravidelne opakuje a ty nevieš, ako z nej von...

Našla si sa v tom, čo Ti píšem?

Ak áno, **nečuduj** sa tomu. Ani sa z ničoho **neobviňuj**.

Roky som túto vec **skúmala** a prišla som na to, že **ženám sa to deje prirodzene**:

- ➔ **Koľké z nás** sa museli začať veľmi skoro o seba **starat'**?
- ➔ **Nemali** sme za sebou **silných otcov**, ktorí nám vedeli dať všetko. Mnohé sme veľmi skoro začali pracovať, študovať.
- ➔ Nie preto, že sme **"karieristky"**. Ale nemali sme veľmi na výber.
- ➔ **Často sa staráme samé** o svoje deti, rodičov, príbuzných, a často aj o našich mužov.
- ➔ V lepšom prípade nás **naša práca aj naozaj baví**. Mala by. Seberealizáciu potrebujeme a pracovať s vášňou je nevyhnutné.
- ➔ **Ale často práci dávame príliš veľa** - času, energie, pozornosti. Máme pocit, že viac nevládzeme.

Samé seba trestáme **samotou, emocionálnou a často aj fyzickou bolesťou**.

Väčšina žien už dnes viac-menej **rozumie** tomu, že je často možno viac v **"mužskej energii"**.

Nevieme ale **ako žiť ženskú energiu v každodennom živote**.

Ale hlavne **netušíme, že to je dôvod, prečo s nami emócie tak šialene hádzu**.

Pocity nestačí predýchať,
vytancovať, vyšportovať.

Dýchanie, tanec, šport pre prácu s emóciami sú výborné. Sú to silné očistné techniky a dávajú do pohybu ako naše telo, tak naše vnútro.

Ale **NESTAČÍ TO**.

Každý **POCIT** nám totiž prináša
veľmi konkrétny **ODKAZ**.

Naša cesta k radostnému, šťastnému a plnému životu je **POCHOPIŤ**,
čo tým odkazom je a začať ten odkaz **ŽIŤ**.

Až potom - keď naozaj pochopíme, čo nám pocit prišiel povedať a začneme sa na základe tohto odkazu správať v našom živote - môžeme povedať, že pocit je spracovaný a emócia môže odísť.

Žijeme vo **väzení**, ktoré sme si samé
vytvorili.

V horšom prípade **potláčame** svoje emócie. V lepšom ich **predýchame**, ale aj tak **nerešpektujeme**. Potlačiť alebo nerešpektovať pocity môžeme však iba **krátkodobo**. Vrátia sa znova. Intenzívnejšie.

Tam pramení opakovaná **bolest' v našich životoch.**

Kľúč od väzenia je ale iba v našich rukách.

*"Luci, super, už je mi to jasnejšie. Teda, takto som sa na svoje pocity ešte nepozerala. Hm. Ale čo s tým, ako na to? **Čo mám presne robiť?**"*

Sama som **roky skúmala a pátrala**, čo s mojimi emóciami. Možno už poznáš **môj príbeh**. Vieš, že som sa celý život profesionálne venovala vzťahom.

Denne pracujem s desiatkami z Vás. Možno práve s Tebou. Preto vieš, **aký dôraz dávam na to, aby si chápala, čo Ti hovoria Tvoje emócie**. K pochopeniu emócií preto používam svoju vlastnú **metódu "3 elementy k novému JA"**.

Takto už moja metóda pomohla:

"Práca s Luciou mi priniesla oveľa viac než čo som čakala. Môj život sa zmenil. Som omnoho veselšia, sebavedomejšia, teším sa z každého dňa a a moje okolie tiež zaznamenalo zmenu. Prekvapivé bolo zistenie, že v nejde o jadrovú fyziku, ale o uvedenie si a stanovenie si jasnej stratégie riešenia môjho problému. Po aplikácii stratégie a cvičení nastala u mňa želaná zmena dá sa povedať okamžite. Absolútne prácu s ňou odporúčam každému, komu sa nedarí vo vzťahoch a potrebuje pomoc pri identifikácii problému a návrhu stratégie jeho riešenia."

Janka G, 39, Bratislava

Viem, že to **nie je jednoduché**. Mne samej trvalo veľa rokov pochopiť, ako emócie fungujú. Ty ale **nemusíš roky čakať**, hľadať a skúmať.

Mám pre Teba **návod** ako na to.

Tu a teraz.

Vieš, že najradšej pracujem jedna na jednu alebo osobne v skupine. Vtedy Ti viem pomôcť najviac. Ale nie je to vždy možné. Si v inom meste alebo krajine. Nedovoľuje Ti to čas, technológie alebo financie.

Preto som pre Teba pripravila ďalšiu možnosť: **najprepracovanejší online kurz o emóciách**:

“MAJSTERKA SVOJICH EMÓCIÍ”

Byť ženou. Naplno.

Online kurz
s Luciou Klapáčovou

Kurz “MAJSTERKA SVOJICH EMÓCIÍ” TI POMÔŽE:

- ✓ **Porozumieť** svojim **emóciám**. Pochopiť, čo Ti prišli povedať, aby Ťa viac neboleli.
- ✓ Dať do **súladu** svoju **hlavu a srdce**.
- ✓ Spracovať svoje emócie tak, **aby Ti bolo naozaj dobre**.
- ✓ Naplno **žiť svoju ženskú energiu** tak, aby mohol k Tebe prísť ten skvelý muž.
- ✓ **Nájsť** vnútornú pohodu, odvahu a radosť - vždy, keď budeš potrebovať.

- ✓ Posilniť svoju **emocionálnu imunitu**.

“MAJSTERKA” OBSAHUJE:

- ✓ **10 dní** denného video tréningu.
- ✓ Spolu viac ako **30 video prednášok** o tom, ako porozumieť svojim emóciám.
- ✓ Prepracované **pracovné listy**, ktoré Ťa navedú k správnym odpovediam v Tebe, aj keď si ešte so žiadnymi kurzami alebo štúdiom emócií nemala skúsenosti.
- ✓ **Úlohu na každý deň**, ktorá ukotví Tvoje nové poznatky v praxi.
- ✓ **Audio MP3 záznam z každej lekcie**, aby si si ho mohla stihnuť púšťať aj v aute alebo počas prechádzky v prírode.
- ✓ Môžeš si zvoliť **vlastné tempo štúdia**.
- ✓ **Non-stop prístup** do členskej sekcie. Prístup Ti zostáva navždy.

A to **nie je všetko**.

Preto, aby si výsledky dosiahla ešte skôr a ešte rýchlejšie spolu s Majsterkou dostaneš **aj tieto absolútne parádne, jedinečné a inak nezískateľné**

3 FANTASTICKÉ **BONUSY** K RÝCHLEJŠÍM VÝSLEDKOM:

BONUS 1:

Híbkový tréning

“Ako žiť s ženskou vášňou”

Tento **skvelý tréning** je tom

😊 Čo to znamená **žiť naplno v ženskej energii** každý deň?

😊 Ako na to, ako sa to robí, a ako cez naplno rozvinutú ženskú energiu môžeš **žiť život s vášňou**?

😊 Ako žiť život, ktorý stojí za to žiť? Každý jeden deň.

😊 Koniec prevahy mužskej energie v Tvojom osobnom živote - alebo všade tam, kde sa rozhodneš. Jednoducho, nenápadne, vždy s Tebou a v Tebe.

Tento tréning je absolútne **nevyhnutným radcom každej ženy**.

BONUS 2:

Emočné karty

*“Čo mi hovoria moje **emócie**?”*

😊 Tvoja prvá pomoc stále po ruke.

😊 Nepamätáš si význam jednotlivých emócií? Vôbec nevadí. Týchto 8 základných kariet inšpirovaných dielom *Tonyho Robbinsa* budeš mať stále po ruke.

😊 Vytlač si ich na tvrdý papier, nos v peňaženke alebo v denníku a vytiahni vždy vtedy, keď príde hnev alebo strach, beznádej alebo smútok.

😊 **Pripomeň si, čo Ti prišli povedať**, spracuj emóciu tak, ako sa to naučíš v kurze a **Tvoj život sa posunie znova o úroveň ďalej.**

BONUS 3:

E-book

*“Ako o nich hovoriť?”
10 konkrétnych rozhovorov z
praxe”.*

Návod ako komunikovať svoje emócie SPRÁVNE.

😊 **Ako povedať**, že je Ti práve fakt **nanič** a všetko a všetci Ti lezú na nervy?

😊 Ako povedať, že potrebuješ konečne **pokoj**?

😊 Ako povedať, že **máš chuť** sa milovať?

😊 Že chceš vedieť, **či Ťa má rád** a či mám len Teba?

😊 Ako povedať, že Ti na ňom záleží, ale to ako sa správa **Ťa zraňuje**?

Ako komunikovať toto všetko, nezraniť a dostať to, čo potrebuješ?
Najmä vtedy, keď Tebou emócie *mávajú*.

*“Luci, ale toto znie FAKT SKVELE! Teda. Hm.
Kolko to celé bude stáť...?”*

A to je to najlepšie...čítaj ďalej a ver mi, neoľutuješ :).

Už ma možno poznáš. Preto vieš, ako si cením, že si súčasťou mojej komunity.

- ❖ Čítaš moje e-maily a články. Pozeráš moje videá. Reaguješ na ne. Dávaš mi podporu.
- ❖ Možno si moja klientka, s ktorou pravidelne pracujem.
- ❖ Možno už máš niektorý z mojich kurzov.

A preto sa Ti chcem poďakovať.

Za to, že si. Lebo bez Teba by moja práca nemala zmysel.

Hodnota kurzu aj s **Bonusmi** je viac ako **599 EUR**. Keď bude hotová a budem ju predávať verejnosti, bude stáť **189 EUR**.

Keď rátam všetky tréningy, nahrávky, pracovné listy, úlohy, skvelé bonusy...a ale hlavne **VÝSLEDKY**, ktoré **“MAJSTERKA SVOJICH EMÓCIÍ”** môže doniesť, tak je to veľmi **férová cena**.

Ale..má to jeden malý **HÁČIK**:

“MAJSTERKA SVOJICH EMÓCIÍ” je stále v procese prípravy. Pracujem na nej. Bude si na ňu treba počkať. **Prístup** k nej dostaneš v **pondelok 27.4.2020.**

Práve preto mám **pre Teba** túto

špeciálnu neverejnú ponuku určenú **IBA** mojej komunite.

Ty môžeš mať svoj kurz “MAJSTERKA SVOJICH EMÓCIÍ” v
predpredaji už



CHCEM SVOJU ŠPECIÁLNU PONUKU

ÁNO, CHCEM SVOJU ŠPECIÁLNU PONUKU

“LUCI, WOW, TOTO JE ALE FAKT SKVELÁ PONUKA. TO VÁŽNE?”

Ano, vážne.

Ale **POZOR:** **Táto ponuka je časovo obmedzená!**

Možno už mám Tvoju **pozornosť**. Ale vo vnútri **pochybuješ**.

Možno si myslíš, že **TY SI SA
TAKÁ NARODILA.**

A ČO AK NIE?

Rozumiem Ti. **Tiež som si to kedysi o sebe myslela.** Ale dnes verím, že **je to inak.**

Čo ak ti poviem, že to, že si sa *“taká narodila”* možno iba znamená, že si **prebrala správanie mamy alebo iného blízkeho človeka (alebo proti nim rebelovala)?** Že je to spôsob fungovania, na ktorý si si zvykla, lebo Ti vyhovuje? Lebo nevieš inak?

Dám Ti príklad:

Predstav si **3 ženy**. Podobné vekom, z rovnakého prostredia. Každá zrazu zbadala svojho muža, ako sa na ulici veselo rozpráva s inou ženou.

Čo urobia?

Prvá žena žiarli a v tichosti sa vzdiali. Nič mu nepovie, ale zožiera sa a dá mu to potom vyžrať. Opakovane bude na neho vybuchovať, lebo **nespracovaná potlačovaná emócia** bude chcieť ísť von. On nebude tušiť, čo sa deje. Bude si mysliť, že má **“takú emocionálnu ženu, lebo veď ženy sú také”**.

Druhá žena zažiarli a vrhne sa do boja proti “votrelkyni”. Aby zistila, že je to drahého sesternica, ktorú dlho nevidel. Tá si teraz o nej bude mysliť, že je hysterka.

Tretia žena je rada, že vidí svojho drahého. Vie, že jej muž ju miluje a verí mu. Podíde k nemu s úsmevom. Chytí ho za ruku. Je pripravená brániť si svoje teritórium ak treba, ale elegantne, ako dáma. Najprv však zistí, čo sa deje. Drahý ju zoznámi so seternicou. Ona sa poteší, a **to ešte viac upevní medzi nimi ich už krásny vzťah**.

3 ženy.

3 rovnaké úrovne emócií.

Ten istý kultúrny kontext.

3 rozdielne reakcie.

Preto, lebo v každej žene ten istý **impulz** = pohľad na svojho muža v družnom rozhovore s inou ženou spustil inú **reakciu** na základe toho, aký **vzorec** od detstva mala vypestovaný.

Môžeme mať rovnakú alebo rozdielnu úroveň prežívania emócií.

VŽDY si môžeme **vybrať**, ako **zareagujeme**.

*"Fíha, Luci, to je asi pravda. Ale ja **som čítala**, že emócie sa nemajú potláčať, mám ich sebou **nechať prejsť**. Prijat' ich. A to bude **stačiť**."*

Súhlasím určite s tým, že prijať emócie je lepšie, než ich potláčať.

**Lenže keď tebou emócie prejdú,
POTOM ČO?**

Okrem toho, že si zažila bolesť, hnev, hodila pár tanierov na zem a rozplakala sa pred šéfom, **aké iné ponaučenie z tohto stavu máš, aby sa znova neopakoval?**

Možno Ty už si tak vyspelá a tak ďaleko v sebarozvoji, a tak skvele poznáš seba aj svoje pocity, že to, **čo Ti píšem už dávno vieš**. Ak to tak je, tak hovorím: **“Hurá!”** Stráž si túto schopnosť.

Ale môj dobrý odhad je, že to tak úplne nebude.

Ako to viem? Viem to, lebo **mi to píšeš**:

"Myslela som si, ako ďaleko a super som na tom v každej oblasti môjho života. Tento kurz je ale taká sila, že ho odporúčam hlavne silným a úspešným ženám, ktoré si myslia, že žijú správne, ako som si to ja doteraz myslela. A týmto kurzom som zistila, že sakra a kde som ja vlastne..... pri tomto module som hneď 1.den pochopila, prečo som stále sama."

Mirkas77, Bánovce nad Babravou

✗ Dost' bolo hry na "silnú", keď Tvoje vnútro plakalo.

✗ Dost' bolo emocionálnej manipulácie, sĺz a plaču a hnevu.

Staň sa ženou, ktorá je naplno ženská.

- ✓ Ženou, ktorá vie, čo jej hovoria jej **emócie**. Príjima ich, ale najmä im rozumie a používa vo svojom živote.
- ✓ Staň sa ženou, ktorá láka svojím **teplom, radosťou a vnútorným pokojom**.
- ✓ Ktorá je **odvážna** a berie si, čo je jej.
- ✓ Ktorá je **silná a pevná vo svojom vnútri**, ale nežná v dotyku.
- ✓ **Plná energie, vitality a vášne**, ale zároveň hlboko ženská.
- ✓ Ktorá je ako oheň a vie aj páliť, ale je už dospelá, a tak **vie, ako používať svoje teplo**.

Toto uvedomenie môžeš zažiť aj Ty:

"Luci, tým, že s tebou pracujem už nejaký ten čas, tak prvé dva moduly neboli pre mňa úplnou neznámou, ale po pozretí hlavných videí k tomuto modulu ma normálne, že odpálilo...Presne si pomenovala všetko, čo sa mi dialo/deje v živote a ja som si tiež (doteraz) myslela, že som strašne emocionálna a vlastne je to úplne naopak...Robíš to fakt skvele, ďakujem:) Pre mňa zatiaľ ten najvianočný darček za posledné roky;)"

Mária Z., 39, Bratislava

"Pustila som sa do kurzu "Sama sebou vo vzťahu" a neľutujem, že som sa nato dala. Prichádzajú mi neskutočné uvedomenia. A priznam sa, že keď sa vrátim do minulosti do mojich vzťahov, aj si poplačem. No posúva ma to ďalej."

Denisa K., (37), Bratislava

Cítiš už tú **ZVEDAVOSŤ**, aké by to vlastne **MOHLO BYŤ**, keby si tak žila?

Áno, chcem svoj online kurz "MAJSTERKA SVOJICH EMÓCIÍ"



CHCEM SVOJU ŠPECIÁLNU PONUKU

ÁNO, CHCEM SVOJU ŠPECIÁLNU PONUKU

Možno máš obavu, či sa to dá. Či to zvládneš PRÁVE TY.

Chcem Ti povedať: **“Áno. Dá sa to.”**

Veľa žien je na tom podobne ako Ty. Nie si sama.

Aj ja som bola.

Ale keď som to zvládla ja, zvládneš to aj ty.

Jediné, čo potrebuješ, je **NÁVOD.**

A ten Ti práve ponúkam.

Ale **POZOR:** “MAJSTERKA SVOJICH EMÓCIÍ” nie je ani náhodou pre každú ženu. Tento kurz **nie je pre Teba**, ak si sa na Teba vzťahujú nasledovné body:

- ✗ Veríš, že emócie stačí “predýchať”, a že je vlastne zbytočné sa nimi viac zaoberať.**
- ✗ Hľadáš okamžité, zázračné riešenia bez snahy pracovať na sebe.**
- ✗ Nechceš do seba a svojho rastu investovať trochu svojho času a aj nejaké financie.**

✗ Si spokojná s priemerným životom. Nie je skvelý, ale taký "OK", a to Ti stačí.

✗ Nechceš stať naplno vedomou ženou, plnou vo svojej ženskej aj mužskej energii a šťastnou, lebo je sama sebou.

"MAJSTERKU" však **určite potrebuješ**, ak:

✓ Ak chceš na sebe pracovať, lebo veríš, že emócie sú tu PRE teba. Prišli Ti niečo povedať, patria k Tebe. A ty chceš naozaj vedieť, čo s nimi.

✓ "Predýchavať" ti už nestačí. Chceš sa zo svojich emócií tešiť, lebo sú korením života!

✓ Chceš venovať čas a energiu na to, aby si sa spoznala. Aby si zistila, kto naozaj si a ako môže byť práve VĎAKA tvojim emóciám Tvoj život násobne lepší.

✓ Chceš byť sama sebou. Vždy a všade. Žiaden kompromis. Iba ty.

Ktorá žena si Ty?

Viem, že si múdra žena.

Mohla by si teraz byť niekde inde a robiť niečo iné.

Ale Ty si tu - čítaš si tento nie práve krátky osobný list, aby si svoj život posunula ďalej. **Už teraz robíš pre seba veľa.**

Možno sa pýtaš...

- Luci, **za 10 dní ma chceš naučiť**, čo mám robiť so svojimi emóciami? To naozaj?

*Za 10 dní Ti viem odovzdať potrebné poznatky a viem Ti ukázať spôsoby, ako tieto poznatky preniesť do tvojho života. Ale máš pravdu v tom, že 10 dní nemôže zmeniť tvoj život, ak nebudeš ďalej a dlhodobo používať aktívne to, čo sa v mojom kurze naučíš. **Disciplína a vytrvalosť** je nevyhnutná na to, aby si si výsledky udržala.*

- Môžem Tvoj kurz absolvovať, aj keď som **nikdy nič podobné nerobila?**

Áno, samozrejme. Prevediem ťa kurzom zrozumiteľne a dám Ti jasné a detailné kroky a úlohy, na ktorých budeš trénovať ďalej aj sama.

- Môžem absolvovať kurz, aj keď mám pocit, že som už rezignovala, že **už vlastne necítim nič..?**

*Áno, môžeš. Ako nadmerná emocionalita, tak aj pocit, že nemáme city je výsledkom **dlhodobého nesúladu mysle a srdca** v tele. Možno tvoja cesta bude málanko dlhšia, možno nie. Ale niekde potrebuješ urobiť prvý krok.*

- Čo ak práve prežívam **akútne emocionálne stavy**, rozchod? Neurobí mi tvoj kurz zle..?

Neurobí. Práve v takom stave potrebuješ pomoc. **Môj kurz môže byť práve touto pomocou.** Okrem toho si **sama môžeš regulovať, kedy a ako budeš v kurze postupovať.** Prístup k nemu už budeš mať navždy, takže keď budeš potrebovať oddych, tak si oddýchneš a môžeš pokračovať neskôr.

- Prečo si mám **vybrať práve teba** a tvoj kurz?

Nemusíš. Je nevyhnutné, aby si sa riadila svojou intuíciou, svojimi emóciami. Ak ti hovorí, že kurz potrebuješ a že v tejto chvíli máš nasledovať moje učenie, urob tak. **Ak nie, tak si to rozmysli.** Či si vyberieš môj kurz alebo nie - podstatné je, aby si sa začala učiť. Aby si začala rásť a prekročila svoj tieň. Na druhej strane, ja som svoje emócie zvládla a dnes som šťastná, že ich mám. **A rada Ti poviem, ako sa mi to podarilo. To, čo učím aj žijem.**

- Prečo by som Ti **mala veriť?**

Nemusíš mi veriť. Stačí, keď to, čo učím, vyskúšaš a presvedčíš sa **sama.** Učím to, čo sama vo svojom živote robím. Som žena, ako ty, môžeš ma vidieť nie len v mojich videách, ale aj zoči-voči počas CoachDance, tréningov tanca a emócií, ktorý vediem každý týždeň v Bratislave.

- Prečo som na to **neprišla doteraz sama..?**

Lebo si nevedela ako na to. V škole ťa to pravdepodobne neučili. Teda, aspoň čo viem. A v rodine asi tiež nie. Mnohé z nás sme na tom tak. Myslíme si, že sme silné, že sme už veľa dosiahli, že už sme sa veľa naučili. Ale stále nám niečo nefunguje. Lebo sme proste "také".

*Možno si mala pocit, že je to tak normálne a **iba si nevedela, že existuje aj iná cesta.***

- Prečo by som sa **mala naučiť** pracovať so svojimi emóciami **teraz**?

Preto, lebo čas beží.** Chceš krásny vzťah, rodinu, možno deti. Alebo jednoducho "iba" byť šťastná sama sebou, so svojimi emóciami, v každom momente tvojho života. **Nie je načas, aby si svoj život vzala do svojich rúk?

- V čom je **tvoja metóda odlišná**, prečo som o nej nepočula?

*Nepočula si o nej preto, lebo zatiaľ nebola. **Pravdepodobne si počula o prvkoch, z ktorých je zložená,** lebo tie nie sú ani nové, ani unikátne. **Unikátne je ich poskladanie** do takej podoby, v akej to učím v kurze, pre tie najlepšie výsledky a **spôsob,** ktorým ich robíme.*

Tvoja super ponuka onedlho vyprší.



CHCEM SVOJU ŠPECIÁLNU PONUKU

ÁNO, CHCEM SVOJU ŠPECIÁLNU PONUKU

Máš moju garanciu: *Ak kurz nesplní, čo sľubuje, peniaze Ti bez otázok vrátim. Podmienkou bude iba vypracovanie všetkých pracovných listov a splnenie všetkých úloh.*

Či naozaj funguje - budeš musieť vyskúšať.

Najprv si toto všetko dobre prečítaj a keď Ti to dáva zmysel, choď do toho. Ide o prácu s myslou, s emóciami, a ja tými Tvojimi nevládnem. **Vládneš nimi Ty.**

Toto nie sú čísla, nie je to excelová tabuľka.

Neviem ti odmerať mieru tvojho osobného šťastia. To vieš iba ty. **Viem Ti ale povedať, akú mám mieru ja.** Ako sama meriam svoj úspech. Nie na základe čísel, ale na základe pocitu z môjho života, vzťahu a každého dňa.

AKO SI SA ROZHODLA?

Kurz "MAJSTERKA SVOJICH EMÓCIÍ" TI POMÔŽE:

- ✓ **Porozumieť** svojim **emóciám**. Pochopiť, čo Ti prišli povedať, aby Ťa viac neboleli.
- ✓ Dať do **súladu** svoju **hlavu a srdce**.
- ✓ Spracovať svoje emócie tak, **aby Ti bolo naozaj dobre**.
- ✓ Naplno **žiť svoju ženskú energiu** tak, aby mohol k Tebe prísť ten skvelý muž.
- ✓ **Nájsť** vnútornú pohodu, odvahu a radosť - vždy, keď budeš potrebovať.
- ✓ Posilniť svoju **emocionálnu imunitu**.

"MAJSTERKA" OBSAHUJE:

- ✓ **10 dní** denného video tréningu.
- ✓ Spolu viac ako **30 video prednášok** o tom, ako porozumieť svojim emóciám.
- ✓ Prepracované **pracovné listy**, ktoré Ťa navedú k správnym odpovediam v Tebe, aj keď si ešte so žiadnymi kurzami alebo štúdiom emócií nemala skúsenosti.

- ✓ **Úlohu na každý deň**, ktorá ukotví Tvoje nové poznatky v praxi.
- ✓ **Audio MP3 záznam z každej lekcie**, aby si si ho mohla stihnuť púšťať aj v aute alebo počas prechádzky v prírode.
- ✓ Môžeš si zvoliť **vlastné tempo štúdia**.
- ✓ **Non-stop prístup** do členskej sekcie. Prístup Ti zostáva navždy.

+ 3 **FANTASTICKÉ** **BONUSY** K
RÝCHLEJŠÍM VÝSLEDKOM:

BONUS 1:

Híbkový tréning

“Ako žiť s ženskou vášňou”

Skvelý tréning o tom, čo to znamená **žiť naplno našu ženskú energiu každý deň**. Je absolútne *nevyhnutným radcom každej ženy*.

BONUS 2:

Emočné karty

*“Čo mi hovoria moje **emócie**?”*

Tvoja prvá pomoc stále po ruke. Nepamätáš si význam jednotlivých emócií? Vôbec nevadí. Pripomeň si to s emočnými kartami, spracuj emóciu tak, ako sa to naučíš v kurze a **Tvoj život sa posunie znova o úroveň ďalej.**

BONUS 3:

E-book

*“Ako o nich **hovorit**?”*
10 konkrétnych rozhovorov z
praxe”.

Návod ako komunikovať svoje emócie SPRÁVNE.

Ako povedať, že je Ti práve fakt **nanič** a všetko a všetci Ti lezú na nervy? Že chceš vedieť, **či Ťa má rád** a či mám len Teba? Ako povedať, že Ti na ňom záleží, ale to ako sa správa **Ťa zraňuje?**

Ako komunikovať toto všetko, nezraníť a dostať to, čo potrebuješ?
Najmä vtedy, keď nami emócie mávajú.

Toto všetko spolu má hodnotu 599EUR. Ale ty za to zaplatíš iba
39EUR.

O mojich kurzoch ste povedali toto...

"Wau, tak toto je bomba! Objav jak "sviňa". Ospravedlňujem sa za výraz, len sa mi to, Luci, páčilo ako si to použila ty vo svojom super kurze "Sama sebou vo vzťahu". A ja som mala také výčitky voči tomu, prečo mňa nepriťahujú tí nudní dobrí chlapci, ale takí divosi. A potom, že tak mi treba, že si takých vyberám. To preto, že som divoká vo svojom vnútri aj ja, len som bola naučná byť dobrým a slušným dievčatkom. Ďakujem a teším sa na ďalšie objavy o sebe".

Iveta K., (45) Bratislava.

Aj ty môžeš žiť inak - **a hneď. Ale rozhodni sa múdro.** Bez Tvojho času, energie, vytrvalosti a disciplíny to nepôjde.

Tvoja špeciálna ponuka onedlho vyprší.

Áno, chcem svoj online kurz "MAJSTERKA SVOJICH EMÓCIÍ"



CHCEM SVOJU ŠPECIÁLNU PONUKU

ÁNO, CHCEM SVOJU ŠPECIÁLNU PONUKU



Teším sa na Teba na druhej strane :)!

Tvoja Lucia