

# Fraktální terapeutická video-meditace

V první fázi je potřeba:

## Pořídít si speciální zápisníček!

V něm si popište **téma**, které potřebujete proměnit/změnit/uzdravit...

- *Peníze?*
- *Zdraví?*
- *Vztahy?*
- *Práci?*

Popište svou aktuální situaci nebo vše, co si uvědomujete, že je zdrojem vašich těžkostí. To je důležité pro vaše „uvědomění“.

Pošlete mi **popsané téma mejlem** (stačí stručně) a připište **datum narození** (pokud možno i **čas a místo**).

## Technika POZORNOSTI:

- Do zápisníku si zapisujte, co možná nejčastěji, vaše běžné denní myšlenky.
- Tzn, že kdykoliv si během dne uvědomíte, na co myslíte – NAPIŠTE SI TO.
- Kdykoliv si uvědomíte, co říkáte, vyslovujete nahlas – NAPIŠTE SI TO.
- Kdykoliv si uvědomíte, co vás zlobí, trápí, bolí – NAPIŠTE SI TO.

V následujících dnech se tomu budeme věnovat hlouběji – vědoměji.

---

Dohodneme si mejlem termín osobního setkání /on-line).

Zde je **odkaz na on-line tabulku**, kde si vyberte termín-

[https://docs.google.com/spreadsheets/d/1nrVRo-ahN3gTG1cYIwjBdLqDq3B4lh\\_34UNUJphRq4/edit?usp=sharing](https://docs.google.com/spreadsheets/d/1nrVRo-ahN3gTG1cYIwjBdLqDq3B4lh_34UNUJphRq4/edit?usp=sharing)

Vyberte si den a hodinu, kdy vám vyhovuje on-line setkání (terapie).

Pod uvedený čas napište svoje jméno nebo zkratku.

Poté **mi zašlete mejl, že jste si objednali v daný den a hodinu "setkání"**, a já vám to **potvrdím** -to je nezbytné.

Setkání trvá 1 - 1,5 hodiny

**Při osobním (on-line) setkání** nahlédneme na vaše osobní **téma**, které potřebujete proměnit/změnit/uzdravit...

Na osobním setkání odblokujeme aktuální příčiny těžkostí.  
Naučíte se dvě základní velmi účinné terapeutické techniky.  
Dohodneme si další postup (vše vám vysvětlím)

---

Všechno podrobně dovysvětlím osobně na setkání. Anebo se klidně doptejte -  
mejlem nebo tel: +420 606 689 357

---

Tímto začíná neurální „mapování“ pro vytvoření následné **transformační video-fraktální meditace**.

Děkuji.

---

Těším se na setkání i na Vaši novou radost.

Yvell

