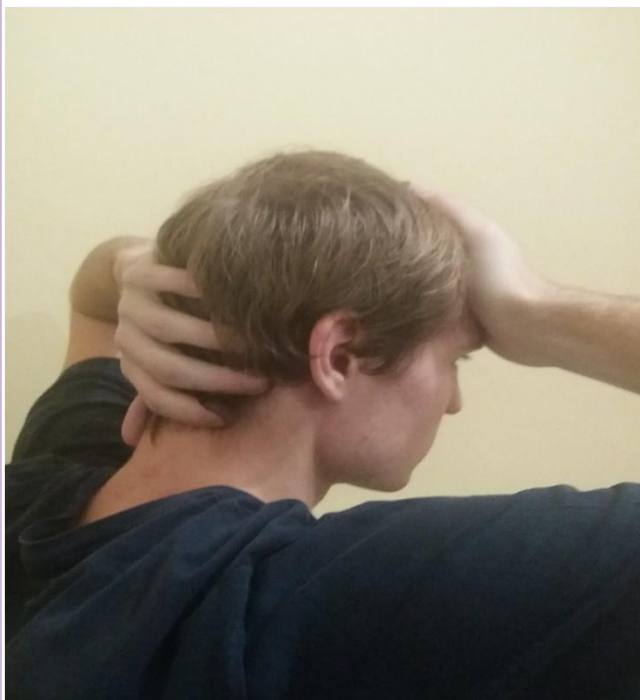


**Zklidňující cvičení je tu. Je prosté, tak přirozené, ale velice účinné.**

**Ode dneška ho budeš mít stále po ruce, kdykoli ho můžeš použít.**

**Držení ČELO-ZÁTYLEK ☺**



**Dej si jednu ruku na čelo a druhou na zátylek, volně dýchej.**

Toto držení umožňuje neemoční objektivní náhled na přítomnou i minulou zkušenost, pomůže vytvořit klid a nadhled.

Uklidňující a soustředující cvičení s obrovskou silou

**Můžeš využít kdykoli jsi nervózní, když tě něco rozruší.**

Vyzkoušej například, když hledáš klíče...za chvíli je máš v ruce... ☺

**Kdykoli nemůžeš něco najít, vzpomenout si...**

Můžeš se tak zbavit strachu, hněvu, smutku, jakékoli nepříjemné emoce. Postačí chytnout se za hlavu a pozorovat svůj emoční stav...Jak emoci pozoruješ, přijímáš ji, stravuješ ji...a ona mizí ☺

**Když tě někdo rozčílí nebo když nevíš, jak zareagovat, jak se rozhodnout. Jen se čapni za hlavu a řešení za chvíli přijde...**

*Kamarádka na mě jednou vybafla: „Víš, jak jsi na Silvestra sdílela to FO držení, tak mi zachránilo vztah.“ ... Byla u přítele, asi 200 km od domova, moc dlouho se neznali, neshody mezi nimi se jí zdály tak neúnosné, už se balila k odjezdu...a v tu chvíli mrkla do mobilu a vyskočil můj příspěvek s držením hlavy, jak pomáhá od stresu... Prý se chytla za hlavu, dýchala a za chvíli šla za přítelem...jakoby nic...a vše bylo v pořádku ☺*



### **Jak na bolestné vzpomínky? Ty filmy, co se usídlily v naší hlavě, a ne, a ne se od nich odpojit.**

1. Polož jednu ruku na čelo a druhou na zadní část hlavy (přes středovou linii).
2. Zhluboka dýchej.
3. Během držení hlavy a hlubokého dýchání si v duchu promítmi celou nepříjemnost. Jako by ses díval na film v televizi. Opakuj to, dokud se neuklidníš.

Získáš klid, nadhled. Snadno si pak můžeš představit ideální řešení pro tvou situaci. Možná se vynoří spousta nových nápadů, světla, pochopení, lásky... Často se to děje samovolně, není třeba se nějak výrazně s vytvářením vizí snažit...

### **Někdy máme před sebou velké výzvy...**

Nějakou důležitou schůzku, zkoušku, přijímací pohovor, svatbu... Chytni se za hlavu, zhluboka dýchejte... po chvíli si můžeš představovat ideální průběh, jak vše klapne, můžeš si vizualizovat, jak vše skvěle dopadlo, užít si štěstí, úlevu, radost, úspěch ve své představě... atd.



## Pojďme z jednoduchého cvičení udělat každodenní rituál!



Co ty na to?

Při ranní kávě? Představ si výzvy dne...jak je skvěle zvládneš...jak je na světě krásně ...vše se daří...a jak se cítíš plný/á energie a života...atd.

I tak se dá držení čela a zátylku využít! Každodenní rituál ☺

### **Když prožíváme těžká životní období...**

ztrátu milované osoby... rozchod s partnerem...nějaký šok...havárii...trauma.  
Držení hlavy nabízí SOS pomoc pro jakoukoli krizovou situaci.

Vždy ti může toto držení ulevit, alespoň na nějakou dobu se zklidnit...a samozřejmě tak můžeš ulevit i druhému...

Pokud tvé tělo potřebuje zregenerovat...uzdravit se...Držení hlavy s vizualizací dokázalo vyřešit nejrůznější zdravotní problémy...

(Jak se v těle vše urovnává...čistí...zdokonalují se funkce orgánů, tvary)



## **Jak je možné, že to funguje? Chytnout za hlavu a takové zázraky?!**

Když prožíváme stres, přepne mozek do režimu přežití. Energie mozku se soustředí v oblasti za levým uchem, kde sídlí SIP (společná integrační plocha, malá část mozku velikosti mince).

Zde jsou uloženy naše spontánní reakce na nebezpečí, zaměřené na přežití. Vycházejí z našich minulých zkušeností a přesvědčení. Vytvořili jsme si je na základě stresu, strachu, strachu z bolesti...A podle toho naše reakce vypadají!

**UTEČ! USTRŇ! BOJUJ!**

**Mozek jinak vypne, nikdo není doma, zhasnuto...**

*Příběh z poradny: Odblokovávaly jsme s asi čtyřicetiletou ženou Mirkou pocit, že nepatří do svého těla, že se měla narodit jiné mamince, že ji nemá celý život ráda. Dostaly jsme se před*

*porod, kdy Mirčina maminka prožívala smutné odloučení od rodičů, kteří nepřijali jejího partnera, ani že je těhotná... Maminka byla tak zaměstnaná svým stresem (energie přelitá do SIP), že nemohla dát pozornost své ještě nenarozené holčičce. Malá Mirka byla zaseklá v křeči, ve strachu, opuštěná...Při odblokování jsme využily držení F/O... Mirka vše pochopila, uvolnila stres ze vzpomínky a mohla prožít blízkost a vzájemnou lásku s maminkou...Když jsem se jí, pak ptala: „Měla jsi se narodit jiné mamince? Maminka tě nemá ráda?“ Mirka se jen zasmála: „Kdepak jsem tu správně, u mojí mamky 😊“...a i pocit, že nepatří do svého těla, byl pryč.*

**Když chytneš za čelo a za zátylek, navracíš tím tok energie do normálu ...z oblasti SIP zpět do oblasti čela a zátylku...**

**Frontálně Okcipitální držení - zjednodušeně F/O -**

(jak se držení zátylku a čela v kineziologii říká) přivede zpět energii do zadní a současně přední části mozku...Dojde k propojení a aktivaci pravé a levé hemisféry a současně zadní a přední části mozku...Kineziologii ONE BRAIN je podle tohoto držení

pojmenovaná...**JEDNOTNÝ MOZEK**...tím se vyzraje nad SIPkou a vyřadí se z provozu!

Ideální stav pro vybavení si situací a současně bezpečné uvolnění stresu, emocí...dále pak objevení nových možností v dané situaci, nových rozhodnutí, voleb, časté prožití vhlédů, momentů AHA a následně změn z destruktivních přesvědčení v přesvědčení podporující...

1. **Přední část mozku** je ta, která souvisí s naší tvořivostí, vizemi, vybavováním si, imaginací, v této části dokážeme nalézat nová řešení pro staré situace.
2. **V zadní části mozku** je umístěno centrum zraku. Touto částí tedy "vidíme" jak své vytvořené projekty realizovat a uvádíme je do praxe.

**Propojení pravé a levé hemisféry přináší současné a harmonické využití smyslu pro čas plánování zacílení s intuitivními kreativními tvořivými možnostmi...a dějí se zázraky!**



Bylo mi potěšením, představit Ti tak skvělou pomůcku, jako je FO držení.  
Přeji Ti s ním spoustu radosti, světla, momentů AHA, nových objevů a  
možností.

Petra Rusňáková

Průvodce a lektor v oblasti rozvoje osobnosti

**Frontálně okcipitální držení je jednou z hlavních korekcí používaných  
v Kineziologii.**

**Kineziologie patří mezi nejznámější metody alternativní  
medicíny.**

Sjednocuje poznatky tradiční asijské medicíny, psychoterapie  
a západní medicíny. Ve světě je uznávána jak psychology, tak lékaři,  
učiteli i laiky. I u nás v Čechách je známo, jak pomohla spoustě lidí.

**Pokud se chceš aplikovanou KINEZIOLOGII naučit pro sebe, sebe-odblokování,  
ale také pro druhé, podívejte se na aktuální nabídku kurzů, které pořádám v  
Českých Budějovicích a v Praze: [www.petra-rusnakova.cz/aplikovana-  
kineziologie-  
certifikovane-kurzy-v-ceskych-budejovicich](http://www.petra-rusnakova.cz/aplikovana-kineziologie-certifikovane-kurzy-v-ceskych-budejovicich)**

**Pokud potřebuješ udělat změnu ve svém životě a máš pocit, že  
silou myšlenek a silou vůle s tím nepohneš,  
zavolej mi, napiš, můžeme domluvit, co by Ti pomohlo:**

**tel. 724 535 021, [petra.rus@centrum.cz](mailto:petra.rus@centrum.cz)**

**Můžeš si objednat individuální konzultaci, kde se soustředíme na Tvé téma a  
uvolníme emoční záznamy, které Ti brání  
žít svůj život v radosti, ve zdraví, plnit si své sny ☺.**

**[www.petra-rusnakova.cz](http://www.petra-rusnakova.cz)**