



Prečo som stále single?

Spoznajte PSYCH-K® ako nástroj
na odstránenie limitov v láske

JANA PORTUGALL, 2024

Posvätné zranenia

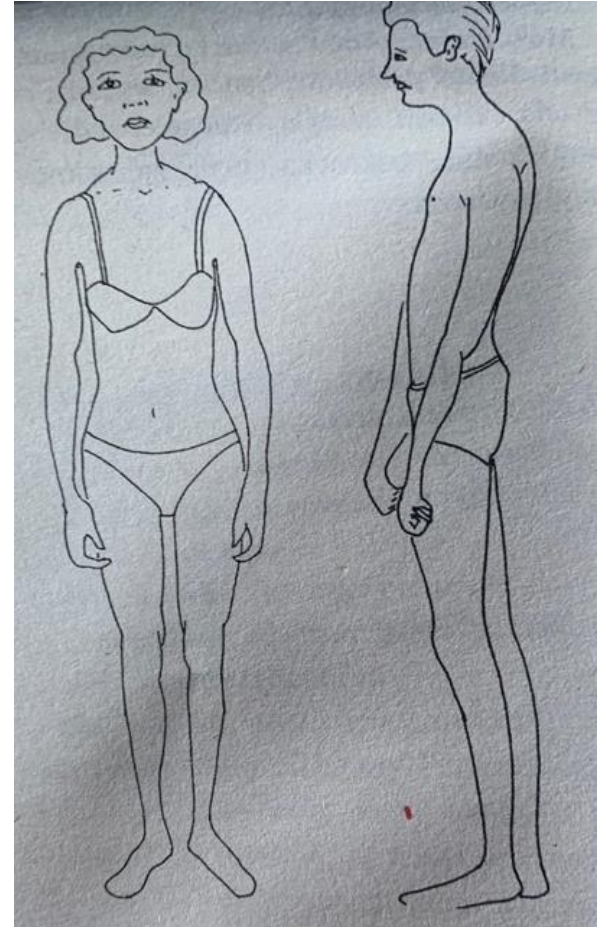
Každé dieťa potrebuje mať uspokojené určité základné potreby ako potrebu lásky, prijatia, bezpečia a pod. Ak tieto potreby nemá uspokojené, je to pre neho emočný stres a vytvára si **obranný mechanizmus**, aby prežilo. Tieto zranenia generujú pocity, a dokonca **ovplyvňujú naše správanie**, vytvárajú našu osobnosť a limitujúce presvedčenia či menia náš zdravotný stav.

1. Opustenie - závislosť
2. Odmietnutie - únik
3. Zrada - kontrola
4. Krivda - nepoddajnosť
5. Poníženie - obmedzovanie



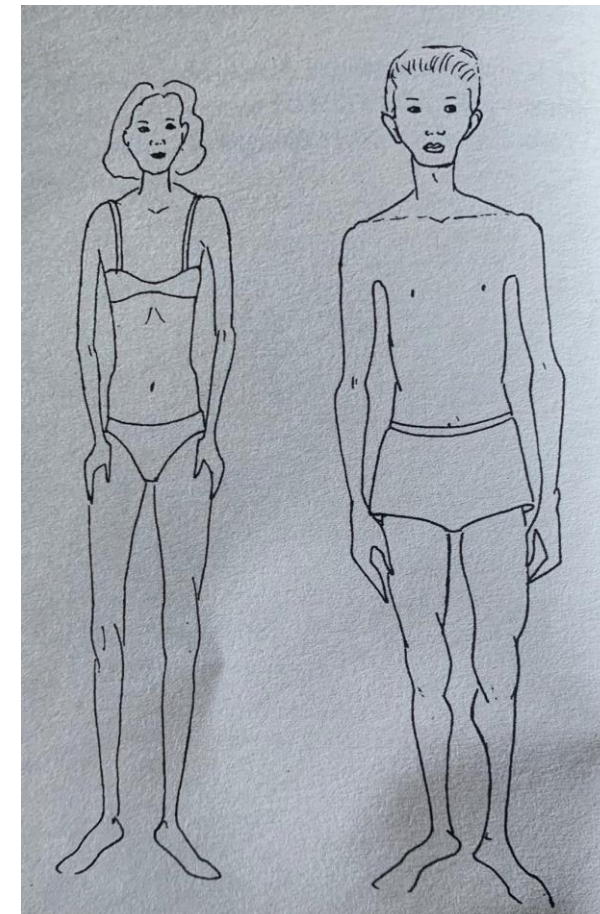
Opustenie / závislosť / do 3 rokov

- **Nedosýtená potreba:** jedla/blízkości – LÁSKY (bezpečia, pozornosti, podpory a pomoci).
- **Obranný mechanizmus:** závislosť na iných (upnutie)
- **Výzor človeka** – štíhlosť, zhrbenie, ochabnutie tela, smutné oči.
- **Presvedčenia** – Som na všetko sama. Nevládnem to sama. Nemám podporu a pomoc, ktorú potrebujem. Nie som dôležitý.
- **Pocity** – STRACH ZO SAMOTY, že nezíska, po čom túži, smútok, žiaľ, ľútosť, opustenosť, nedostatok podpory a pozornosti.
- **Chovanie** – obeť, pasivita, unavenosť, slabosť, stotožňovanie sa s inými, závislosť na iných (upnutie), vyrába si problémy a komplikuje život. Berie na seba zodpovednosť, ktorá mu nepatrí. Ťažko sa rozhoduje. Vyžaduje citovú podporu a pozornosť. Nedokončuje veci, vzťahy. Bojí sa zmeny. Nevie komunikovať, čo chce. Bojí sa prejavovať emócie. Vo vzťahoch strácajú seba – obetujú sa pre iných.
- **Lekcia** – postaviť sa na vlastné nohy. Naučiť sa lásku a emócie prejavovať. Vedieť si uspokojiť vlastné potreby a sám sebe poskytovať si podporu a pomoc.
- **Zdravotné problémy** – bolesti chrbta, astma, priedušky, migréna, nadobličky, krátkozrakosť, depresia



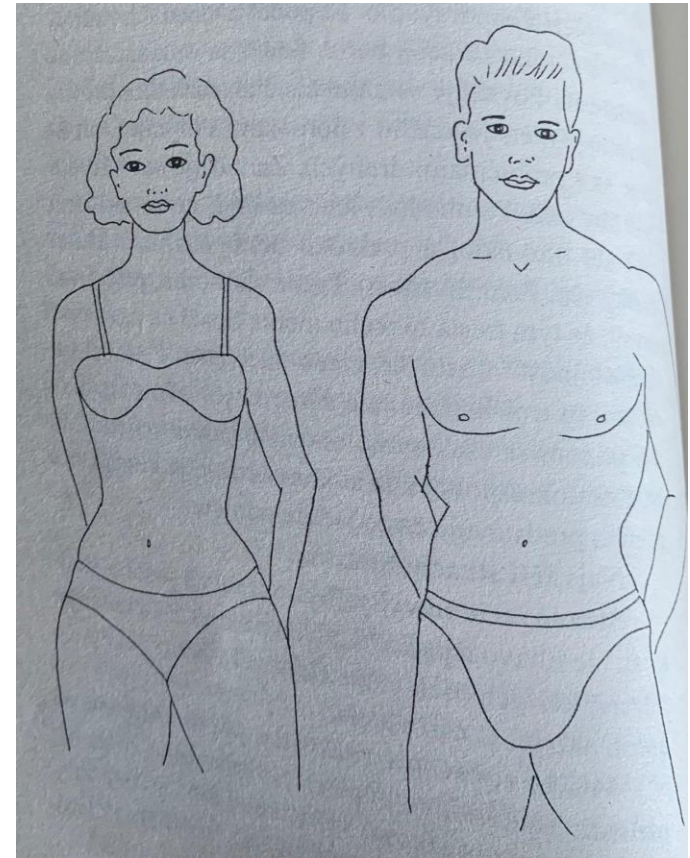
Odmietnutie / únik / 0 – 1 rok

- **Nedosýtená potreba:** PRIJATIA - nemám právo žiť/existovať, taký aký som.
- **Obranný mechanizmus:** únik
- **Výzor človeka** – štíhlosť (neviditeľný), stuhnutosť, neúplnosť (malé prsia, zadok, hlava...), vystrašený pohľad, malé oči.
- **Presvedčenia** – Nie som dosť. Nie som hodná lásky. Nezaslúžim si lásku. Všetko musí to byť perfektné. Kto som ja, veď je toľko zaujímavejších ľudí. Nech robím, čo robím, aj tak je to nanič.
- **Pocity** – POCHYBNOSTI o práve na existenciu, veľké pocity nedostatočnosti (nie som dosť), STRACH z chyby, zlyhania, nestability, nepochopenia, samoty, paniky, chýba mu zmysel života, pocity, že je na obtiaž.
- **Chovanie** – nevidí svoju hodnotu, porovnáva sa, drží sa v úzadí, perfekcionizmus, príliš v mysli - mimo fyzicko, nemá stabilitu riešiť krízové situácie. Neprijíma seba a svoje emócie. Sklony k nenávisti a neschopnosti odpúšťať – zabúdať. Nevie požiadať o pomoc.
- **Lekcia** – prijať seba i iných vo svojej nedokonalosti, prijať NIE, naučiť sa prejaviť všetky emócie, spoznať svoju hodnotu a postaviť sa do svojej sily, ustáť si svoje hranice.
- **Zdravotné ťažkosti** - predispozície pre anorexiu, cukrovku, arytmiu, alergie, depresie či bipolárne poruchy.



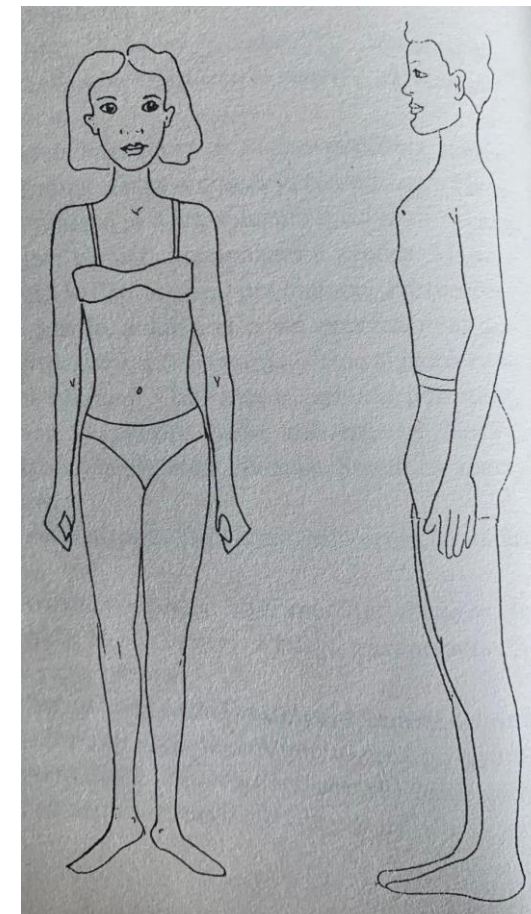
Zrada / kontrola / 2 – 4 rok

- **Nedosýtená potreba:** Dôvery, UZNANIA (chce sa cítiť výnimočné), lásky, podpory,
- **Obranný mechanizmus:** kontrola (ovládanie)
- **Výzor človeka** – vyšportované, krásne telo (muž široké plecia, úzke boky – žena opačne), zvodný pohľad
- **Presvedčenia** – Neverím ženám/mužom. I tak si všetko robím najlepšie sám. Nedokážem sa viazať. Nie som pripravený.
- **Pocity** – desí sa odlúčenia a rozchodu, ZLYHANIA a ODOVZDANIA sa/zraniteľnosti, slabosti, bezmocnosti, pocity nedôvery voči iným, strach zo zbavenia sa záväzkov, odlúčenia, pocity odstrčenia a zrieknutia sa. Pocity hnevu až zúrivosti.
- **Chovanie** – kontrola, manipulácia, potreba dominancie a moci, povyšovania sa. Všetko chce robiť sám a podľa seba. Hyperaktívny. Musí mať vždy pravdu. Rád presvedča iných. Dobrý zvodca. Veľmi výkonný, zodpovedný a silný. Budí pozornosť. Má skvelý humor. Skeptik. Nedodržiava záväzky a sľuby, vie ľahko klamať. Agresia. Výkyvy nálad. Plánovanie budúcnosti.
- **Lekcia** – potrebuje sa naučiť dôverovať iným a odovzdať sa, prestať riadiť iných a manipulovať nimi. Tiež sa potrebuje naučiť tolerancie a trpezlivosti voči iným.
- **Zdravotné ťažkosti** – problémy s kĺbmi, kolenami, zápaly, opary, choroby spojené so stratou kontroly – idídy...



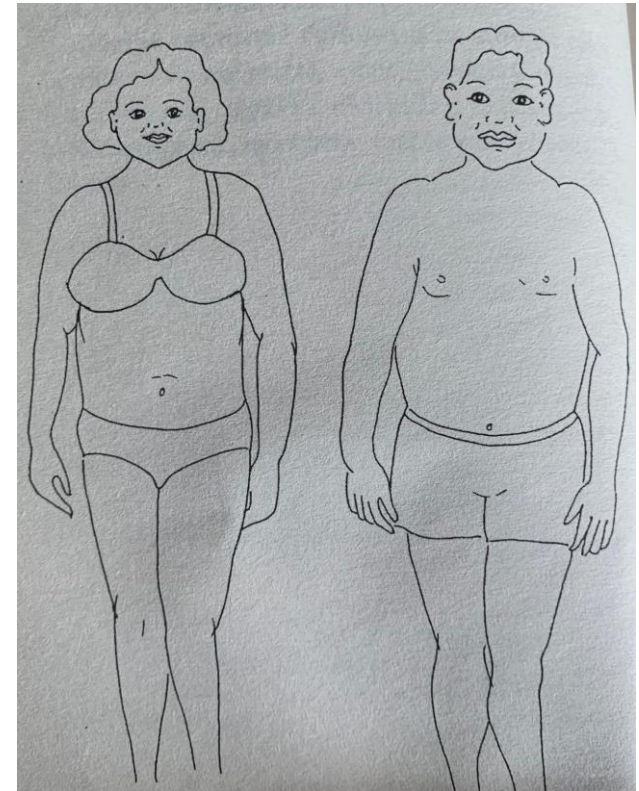
Krivda/ nepoddajnosť / 4 – 6 rok

- **Nedosýtená potreba:** ocenenia a uznania, ohodnotenia, prijatie seba
- **Obranný mechanizmus:** odpojí od seba, svojej citlivosti – od toho, čo cíti, lebo si myslí, že inak bude trpieť. Ak dostane, čo si myslí, že si nezaslúži, príde o to.
- **Výzor človeka** – Pekné, rovné, pevné, súmerné, dokonalé telo, vztýčený krk.
- **Presvedčenia** – Nezaslúžim si.
- **Pocity** – necitlivosť v tele, nedostatok ocenenia a uznania, strach z omylov, že si nezaslúžia, pocit viny, ľútosť, strach z dotykov, strach z citového chladu – nezájmu, hnev
- **Chovanie** – Odpája sa od svojich pocitov. Veľmi výkonný, samostatný. Snaha o dokonalosť, nemať problémy, popierať ich alebo ich riešiť sám. O pomoc žiada, až keď si nevie rady. Prehnaný optimista. Má nedostatok času. Trvá na svojej pravde. Neustále sa snaží zlepšovať. Nevie si priznať chyby. Hodnotí správne/nesprávne, dobré/zlé. Musí neustále niečo robiť, nevie oddychovať. Nevie si dopriať si radosť, ak áno má pocity viny, výčitky svedomia. Porovnáva sa s inými. Potláča hnev. Často sa ospravedlňuje. Smiechom skrýva svoju citlivosť. Nevníma svoje hranice, preháňa to s nárokmi na seba i iných. Ovláda sa a obmedzuje sa. Miluje poriadok. Je tvrdý. Chladný. Sexy.
- **Lekcia** – naučiť sa oceniť seba, uvoľniť sa a oddychovať/nič nerobiť, dopriať radosť si bez pocitov viny, napojiť na svoje telo, vnímať jeho potreby a svoje hranice – fyzické, emocionálne aj psychické.
- **Zdravotné ťažkosti** – syndróm vyhorenia, kožné problémy, stuhnutosť v krku/chrbte, zápaly, zápcha, hemoroidy, krčové žily, akné, problémy s očami, nespavosť, impotencia.



Poníženie /obmedzovanie/ 1- 3 rokom

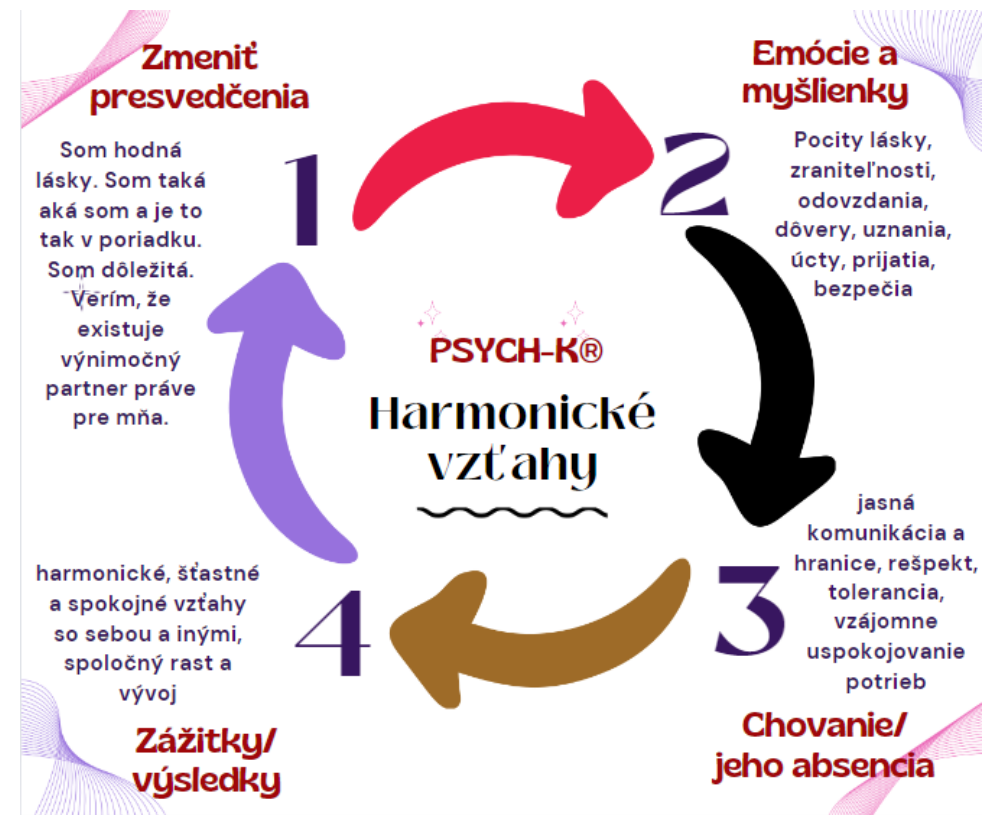
- **Nedosýtená potreba:** potreba uznania a ocenenia, hrdosti, prijatia, vlastnej dôležitosti/hodnoty
- **Obranný mechanizmus:** nachádza uspokojenie v utrpení a bolesti/sám seba obmedzuje, lebo sa bojí vlastnej slobody. Nedovoľuje si byť šťastným.
- **Výzor človeka** – tučné, veľké telo alebo jeho časť, široký chrbát, hrubý krk, okrúhla tvár.
- **Presvedčenia** – Potreby iných ľudí sú dôležitejšie ako moje. Hanbím sa za svoje telo. Nie som hodný lásky. Nezaslúžim si to. Nemôžem si to dovoliť. Cítim sa vinný.
- **Pocity** – hanba, vina, zneužívania, nedocenenia (neuznania), nedôležitosti, nedostatočnosti, najväčší strach má z vlastnej slobody a svojho chovania a tiež z bolesti, má pocity hanblivosti, dusí pocity hnevu
- **Chovanie** – nechce byť ovládaný, berie si toho na seba priveľa, musí sa starať o iných ľudí, zanedbáva seba. Robí pre iných, seba obmedzuje. Zabúda na svoje priania, túžby a potreby, obetuje sa pre iných. Dusí v sebe pocity i emócie. Ide do extrémov. Prejedá sa. Nič si nedovolí. Obviňuje sa a trestá sa.
- **Lekcia** – prijať seba ako dôležitú osobu, pochopiť svoju hodnotu, vedieť sa oceniť a nepreberať zodpovednosť za iných. Naučiť sa prejavovať všetky emócie, a tak uvoľniť zablokovanú energiu. Plniť si svoje potreby a túžby. Uvoľniť sa do života a dopriať si viac radosti bez pocitov viny.
- **Zdravotné ťažkosti** – nadváha, bolesti chrbta, zlomeniny či iné choroby, ktoré mu bránia slobodne sa hýbať, problémy s pečeňou, erekciou, závislosť na sladkom, štítna žľaza, kardiovaskulárne



Mapa k harmonickým vzťahom

1. Transformovať vnímanie stresujúcich situácií (zranení) cez PSYCH-K® na úrovni podvedomia
2. Zmeniť limitujúce presvedčenia na podporujúce pomocou PSYCH-K na úrovni podvedomia
= Zmena VNÍMANIA reality (myšlienok a emócií v tele)
3. **Konať INAK** (na vedomej úrovni) = nové vzorce a návyky správania.
4. Výsledkom = **harmonické a šťastné vzťahy.**

Ak hľadáme partnera ako nástroj na odstránenie svojich pocitov nespokojnosti, zbavenie sa pocitov samoty a opustenosti, či prázdnoty v živote a nemáme spracované svoje zranenia a limitujúce presvedčenia vyplývajúce z nich, budeme vo vzťahoch neustále opakovať tie isté chyby a zbytočne trpieť.



Podvedomé presvedčenia

- | | | | |
|---|---|---|--|
| x | <i>Nie som dosť dobrý/á.</i> | ✓ | <i>Som dosť, taká aká som a tak to stačí.</i> |
| x | <i>Nie som hodná lásky/nezaslúžim si lásku.</i> | ✓ | <i>Som hodná toho najlepšieho, čo láska a život prináša.</i> |
| x | <i>Nikto ma nemá rád.</i> | ✓ | <i>Cítim sa milovaný/milovaná vo svojom okolí.</i> |
| x | <i>Všetci dobrí sú už zadaní. Nikdy nenájdem toho pravého/tú pravú.</i> | ✓ | <i>Verím, že existuje výnimočný partner práve pre mňa.</i> |
| x | <i>Nie som pripravený/á na vzťah.</i> | ✓ | <i>Som pripravený/á na krásny a naplňajúci partnerský vzťah.</i> |
| x | <i>Partnerstvo ma obmedzí.</i> | ✓ | <i>Čím viac som v partnerstve, tým slobodnejšia sa cítim.</i> |
| x | <i>Láska je bolestivá.</i> | ✓ | <i>Láska mi umožňuje rozvíjať sa a rásť radosti a jemnosti.</i> |
| x | <i>Musím byť najprv dokonalý/á.</i> | ✓ | <i>Prijímam svoje nedokonalosti i nedokonalosti svojho partnera.</i> |
| x | <i>Bojím sa záväzkov.</i> | ✓ | <i>Byť vo vzťahu je pre mňa zábavné a ľahké.</i> |
| x | <i>Všetky vzťahy sú odsúdené na zánik.</i> | ✓ | <i>Verím, že dlhodobé vzťahy majú zmysel a prinášajú mi pocit uspokojenia a šťastia.</i> |
| x | <i>Nikto ma nedokáže pochopiť.</i> | ✓ | <i>Cítim pochopenie a podporu od svojho okolia.</i> |
| x | <i>Ženám/mužom sa nedá veriť.</i> | ✓ | <i>Je pre mňa bezpečné dôverovať mužom (ženám).</i> |

Príklady z praxe

Nikdy som nemala vzťah, kde by som bola naplnená po všetkých stránkach. Ak sa mi niekto páčil, nebolo to opätované. Neverím, že je pre mňa možné, mať partnera, takého akého chcem. Nemám dostatok sebavedomia kvôli svojej hmotnosti. Vyberám si partnerov, ktorí nie sú pre mňa. Mám strach, že si nezaslúžim lásku a bojím sa, že keď ma muž dobre spozná, odíde z môjho života. Mám pocit, že ja musím uspokojovať muža. Vzťah k otcovi je dosť chladný.

- ***Cítim sa naplnená a spokojná sama so sebou. Verím, že existuje výnimočný partner pre mňa, s ktorým mám naplnený vzťah.***
- ***Čím viac som vo vzťahu s partnerom sama sebou, tým viac sa cítim sebavedomejšia a prítťažlivejšia. Zaslúžim si byť milovaná a šťastná v partnerskom vzťahu s mužom. Je pre mňa bezpečné byť vo vzťahu s mužom.***
- ***Slobodne a sebavedomo sa prejavujem vo svojej sexualite a intimite v partnerskom vzťahu. Mám právo na emocionálne a sexuálne naplnený život. Citlivo počúvam svoje telo a svoje vnútro, ktorý partner je pre mňa najlepší a riadim sa tým. Viem povedať mužovi NIE, keď to tak cítim. Je pre mňa v poriadku byť sama so sebou a cítiť sa pritom príjemne.***



Úlohy

1. Aké náročné /stresujúce **životné situácie** ste zažili vo svojich vzťahoch?
2. Aké **posvätné zranenie** či ich kombináciu máte?
3. Aké zranenie sa najviac **prejavuje na Vašom tele**?
4. Aké **zdravotné problémy** máte?
5. **Dokážete prejavovať** svoje emócie?
6. Dokážete otvorene **komunikovať o svojich potrebách**? Sú Vaše potreby uspokojené, keď ste vo vzťahu?
7. Aký ste mali vzťah s otcom/mamou či bývalými partnermi? Aký **scenár sa Vám neustále opakuje**?
8. Čoho sa vo vzťahu najviac obávate? Aké sú **najväčšie strachy**, ktoré máte?
9. Čo by ste stratili, keby ste boli vo vzťahu? **Aký úžitok Vám prináša**, že ste single?
10. **Ako INAK by ste to chceli mať**? Ako by ste sa chceli cítiť vo vzťahu? Čo by ste chceli zažívať?

Pod'ťe do AKCIE hneď!

Rezervujte si online/osobné – [objednávka tu](#)
PSYCH-K® sedenie
za zvýhodnenú cenu -50%



Príďte na PSYCH-K® BASIC seminár – [viac info tu](#)
Naučte sa PSYCH-K® a používajte ju po zbytok života
Teraz za zvýhodnenú webinárovú cenu

Zúčastnite sa 3-dňového seminára

PSYCH-K® BASIC workshopu



Chceš vedieť o PSYCH-K® viac?

1. Čo je to PSYCH-K® ? – [viac info tu](#) alebo si [pozrite záznam webinára tu](#).
2. Ako funguje PSYCH-K® ? – [viac info tu](#).
3. Ako prebieha PSYCH-K® sedenie? – [viac info tu](#).
4. Aktuálne semináre na Slovensku – [viac info tu](#).
5. Referencie a skúsenosti – [viac info tu](#).
6. Videá a rozhovory – [viac info tu](#).
7. Blog s článkami [tu](#).

"Skutočne najväčší dar, ktorý si môžeš darovať, je tvoja vlastná transformácia."

Lao Tzu

