

Spotlight

Szakmai böngésző

Szakértők reflektorfényben

Téma: Stresszcsökkentés
holisztikus szemlélettel



Együtt a kiégés megelőzéséért

Spotlight

Szakmai böngésző

Teimel Zita



Tudatos üzletépítés
Mentális egyensúly



A kiégés sokszor nem a túl sok munkából fakad, hanem abból, hogy nincs rendszer, nincs irány és nincs valódi működő stratégia munka mögött.



TEIMEL ZITA

Teimel Zita vagyok üzleti mentor, projekt designer női vállalkozók számára és a Feminakadémia alapítója. Tapasztalatom az, hogy a stressz gyakran ott jelenik meg, ahol nincs összhang a működés és a belső irány között, amikor a vállalkozás nem támogat, hanem feszít. Több mint 20 év üzleti tapasztalattal abban támogatom a női vállalkozókat és segítő szakembereket, hogy letisztítsák az útjukat, önazonosan tudjanak megjelenni és olyan üzletet építsenek, amelyben nem veszítik el saját identitásukat. Munkám során a struktúra és az önazonosság találkozik: segítek finomhangolni a működést, hogy a vállalkozás ne kimerítsen, hanem megtartsa és erősítsen. Hiszem, hogy a valódi egyensúly nem kevesebb feladatból születik, hanem abból, amikor tisztán látod az irányod, a saját ritmusodban működsz, saját hangodon szólalsz meg.

Ismerd meg hogyan
gondolkozom:



BURNOUT PREVENCIÓ SUMMIT
Teimel Zita

**FÉLELEM A
LÁTHATÓSÁGTÓL
FÉLELEM AZ ELTŰNÉSTŐL**

Két véglet, ugyanaz a kiegészítő kockázat



 **YouTube**

ESZKÖZEIM, MÓDSZEREIM

Tűsarokkal az üzleti világban FB közösség és podcast csatorna

Egyéni Mentorálás

Brandépítés, projekt design

Tréningek, workshopok

Elvonulások

Országos online summit szervezése

Kerekasztalok

Spotlight Szakmai böngésző kiadása

Spotlight

Szakmai böngésző

Varga Márti

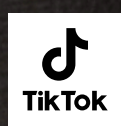


Tudatos életvezetés
Mentális egyensúly



Ha nálam kötöttél ki,
már régóta úton vagy:
tudod már, hogy valami
nem stimmel, csak azt
nem hiszed el, hogy
sokkal több van Benned,
mint amennyit
magadról hiszel. Segítek
felfedezni, mi blokkolt
és merre tudsz elindulni.

ELÉRHETŐSÉGEIM



VARGA MÁRTI

Hiszem, hogy ér segítséget kérni: vannak helyzetek, ahol kell a tér, amit együtt létrehozunk. Ez lehetővé teszi, hogy oda kipakoljuk azt, ami Téged foglalkoztat és bírál, előítélet, megfelelési kényszer nélkül rá tudsz nézni mindarra, amivel egyedül nem boldogultál.

Nemzetközileg minősített coach vagyok, tréner, szervezetfejlesztő és agilis szakember, de ennél is fontosabb, hogy ember vagyok, aki a maga útját járja és tudatosan változtat, ha érzi, hogy erre van szükség.

Tudom, hogy sokmindent elértél, tudom, hogy volt célod. Azt is értem, hogy nem biztos, hogy minden, amit anno elhatároztál, most még mindig aktuális.

Bátorítalak, hogy fogadd el: ÉR eltérni attól, amit eddig hajszoltál.

Van tétje: tudom, hogy nehéz. Vajon igazad lesz? Vajon megengedheted magadnak? Vajon a változás jár Neked? Milyen lehetőségeid vannak? Hogy küzdhetsz meg a félelmeiddel? Mi táplálja őket? Merre van az előre?

Partnerként fogunk ránézni.

Ha azért változtatnál, mert érzed magadon az extrém nyomást, az elvárásokat, a sokféle szerepben való megfelelést, a feszítést, hogy szétdarabolnak a mindennapi teendők: jó helyen vagy. Ránézünk. Nem hagylak kétségek között és megerősítelek: a legjobb megoldás már most Benned van.

Ismerd meg hogyan
gondolkozom:



BURNOUT PREVENCIÓ SUMMIT
Varga Márta
CETLIK, SZÍNEK ÉS A SAJÁT SZABÁLYAID
Nem több idő kell, hanem jobb rendszer a kiégés megelőzéséhez

 YouTube

Önismereti segítő vagyok, aki összekapcsolja az összes eszközt, amit valaha tanult. Mindig a megfelelőt választom ki a palettámról, mint egy festőművész.

Egyéni konzultáció: art coaching eszközök, kognitív, business eszközök (pl: időmenedzsment, döntés-előkészítés, konfliktuskezelés, felkészítés állásinterjúra vagy más, nehéznek tűnő helyzetre), DISC személyiségprofilozás

Workshopok: vállalati csoportoknak

Tréningek: vállalati csoportoknak

Spotlight

Szakmai böngésző

Hirsch Katalin



Mentális egyensúly
Érzelmi felszabadulás



Segítek kilépni a krónikus stresszből, különösen középkorú nőknek, amikor a hormonok változása is nehezíti az életünket. Célom, hogy kilépj a túlélő üzemmódból és visszaépítsük a hormonális, idegrendszeri és érzelmi egyensúlyt.

ELÉRHETŐSÉGEIM



HIRSCH KATALIN

Hirsch Katalin vagyok, légzésterapeuta és a hormonhangoló légzésprogram megalkotója. Elsősorban 40 feletti, tartós stresszben élő nőkkel dolgozom, akik hosszú ideje túlterhelten működnek, és úgy érzik, testileg, lelkileg kimerültek.

Hozzám gyakran alvászavarral, szorongással vagy belső feszültséggel érkeznek.

A közös munkában nem pusztán a helyes légzés elsajátítása történik, hanem az idegrendszer és a stresszhormon-válasz újraszabályozása Tudatos Légzésen keresztül.

A rendszeres gyakorlás hatására stabilabb energiaszint, mélyebb alvás, érzelmi kiegyensúlyozottság és tisztább elme működés érezhető. Személyesen is megtapasztaltam, mit jelent túlélő üzemmódban működni, amiből a Tudatos Légzés segített kilábalni.

Ezért számomra a légzés nem csak technika, hanem egy út, ami olyan élethez vezet, amit szeretek ÉLNI.

Ismerd meg hogyan
gondolkozom:



ESZKÖZEIM, MÓDSZEREIM

- ☑ Csoportos, online légzésóra
- ☑ Egyéni, személyre szabott légzestréning
 - ☑ Hormonhangoló légzésprogram
- ☑ Idegrendszer-szabályozó légzőgyakorlatok
- ☑ Online workshopok és tematikus gyakorló alkalmak
- ☑ Tudatos test- és légzésalapú önszabályozási technikák

Spotlight

Szakmai böngésző

Toldi Lilla



Tudatos életvezetés
Energetikai újrarahangolás



Segítek a túlterhelt, magas felelősségben élő nőknek visszatalálni a belső stabilitásukhoz.

ELÉRHETŐSÉGEIM



TOLDI LILLA

Szakmailag mentor-facilitátorként dolgozom, és az emberi működés mélyebb, tudati és idegrendszeri rétegeivel foglalkozom. Legszívesebben olyan nőkkel dolgozom, akik kívül erősek, helytállnak, működtetik az életüket, de belül már érzik a kimerülést, az önazonosságvesztést vagy a belső eltávolodást önmaguktól. Hozzám gyakran kiégés közeli állapotokkal, életfordulókkal, túlterheltséggel, identitásválsággal vagy ismétlődő életminták elakadásával érkeznek. A közös munka során nem csupán megértés születik, hanem egy mélyebb belső újrarendeződés indul el, amely visszavezeti őket az önazonos működéshez, a belső stabilitáshoz és a fenntarthatóbb életvezetéshez. Folyamatkísérésem integrálja a tudati mintázatok feltérképezését, az idegrendszeri szabályozást és a holisztikus szemléletű önkapcsolati munkát. Személyes kapcsolódásom a témához mélyen saját élettapasztalatból ered: évtizedeken keresztül éltem túlterheltségben, több területen helytállva, egyedülálló anyaként működtetve az életet, mígnem a test és a belső rendszer jelezni kezdte a határokat. Ez indított el azon az úton, ahol nemcsak önmagam működését kezdtem újraértelmezni, hanem szakmailag is elköteleződtem az önfeladásból való visszakapcsolódás kísérésében. Munkám középpontjában az áll, hogy a változás ne erőfeszítésből, hanem belső kapcsolódásból és tudatos jelenlétből szülessen meg. Hiszem, hogy amikor valaki visszatalál önmagához, az nemcsak az ő életét rendezi át, hanem a kapcsolataira és a környezetére is kiegyensúlyozó hatással van.

Ismerd meg hogyan
gondolkozom:



ESZKÖZEIM, MÓDSZEREIM

Állapotfeltérképezés (aktuális tudati és idegrendszeri működés vizsgálata)

Tudati mintázatok azonosítása és elemzése

Energetikai blokkfeltárás és blokkoldás

Közös energetikai térmunka

Személyes működési térkép felépítése

Strukturált újrarendező stratégia kialakítása

Tudati újrakalibrálás / újraprogramozás

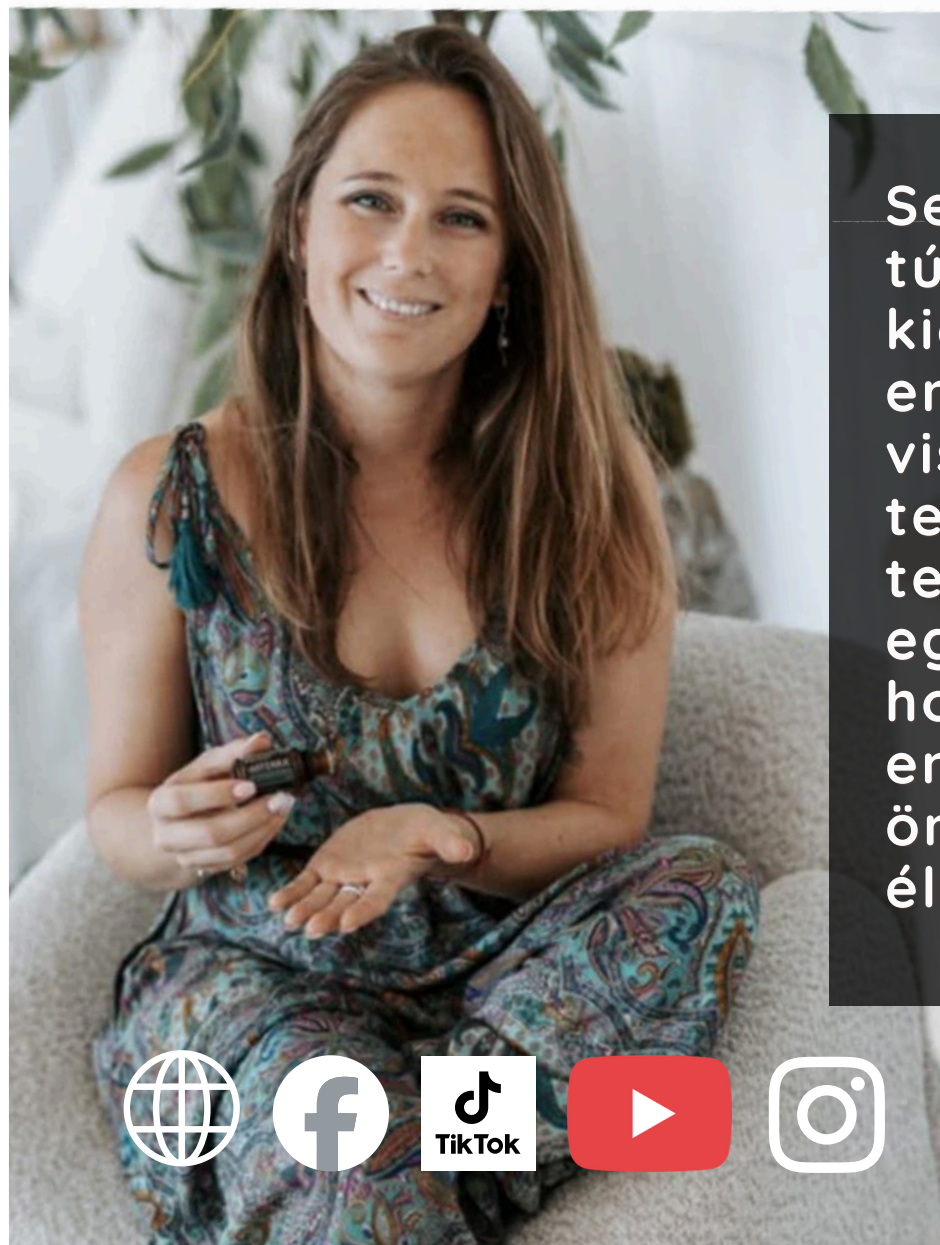
Spotlight

Szakmai böngésző

Farkas Réka



Testi regeneráció
Energetikai újrarahangolás



Segítek a túlterhelt, kiégésközeli embereknek visszatalálni a testük természetes egyensúlyához, hogy újra energikusan és önazonosan élhessenek.



ELÉRHETŐSÉGEIM

FARKAS RÉKA

Farkas Réka vagyok, a Lifelong-Balance szemlélet megalkotója és holisztikus mentor. Olyan túlterhelt emberekkel dolgozom, akik hosszú ideje sokat adnak másoknak, miközben a saját idegrendszerük csendben túlterhelődik. Hozzám leggyakrabban kimerültséggel, alvászavarral, hormonális egyensúlytalansággal vagy megmagyarázhatatlan testi tünetekkel érkeznek. A közös munka során nem csupán a tünetek enyhülnek – mélyebb stabilitás és belső biztonság alakul ki. A cél nem a „javítás”, hanem az idegrendszer újrhangolása és a test természetes egyensúlyához való visszatérés. Saját életemben is megtapasztaltam a kiégés állapotát, ezért pontosan tudom, milyen, amikor a test, a lélek és a szellem egyszerre jelez. Hiszem, hogy a stressz nem ellenség, hanem jelzés, amely megfelelő támogatással valódi átalakulás forrásává válhat.

Ismerd meg hogyan gondolkozom:

- Egyéni holisztikus konzultáció
- Lifelong-Balance mentorfolyamat
- AromaTouch technika
- Symphony of the Cells protokollok
- SlowBody szemléletű idegrendszeri támogatás



- Energetikai harmonizáló kezelések
- iTOVi mérés
- Online edukációs anyagok és workshopok
- Kooperációban született közös projektek:
 - Gyógyító mező - Családállítás esszenciális olajokkal
 - Lélekrezgés – Hangfürdő esszenciális olajokkal

Spotlight

Szakmai böngésző

Sas Agi

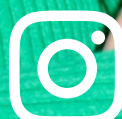


Önismeret - sors ismeret
Testi- Érzelmi felszabadulás



Segítem a sorsuk mélyebb megértését kereső, a lelkük hívására nyitott embereket, akik készek felelősséget vállalni azért, hogy ne csak megértsék, hanem át is írják az életforgatókönyvüket.

ELÉRHETŐSÉGEIM



SAS ÁGI

Halak jegyűként 24 éve úszom az önismeret vizeiben, mert sohasem elégedtem meg a felszínnel. Izgat a dolgok mélysége. Van valami bennem, ami folyamatos úton levésre, kutatásra és tanulásra kész. Szenvedélyem a lélekben lévő mély összefüggések nyomozása, melyek a sorsunkat alakítják. 19 éve foglalkozom emberekkel. A hivatásomban megtapasztalt kifáradás és úr ébresztett rá arra, hogy ezen az életterületen is szükségem van megújulásra. Mindenek előtt egy új üzenetnek kell megszületnie bennem, ami újra tud motiválni, újra fel tud tölteni szenvedéllyel és lelkesedéssel. Így született meg Teimel Zita és a Feminakadémia segítségével a „Maszk nélkül” brand, ami az egész önismereti utamat fémjelzi.

Az én életem kis halálok és újjászületések sorozata.
A Főnix útját járom.

Ismerd meg hogyan
gondolkozom:

ESZKÖZEIM:

- Személyes és online egyéni kísérések
- Self Essence karakter elemzés - Kronobiológia
- Kineziológia
- Életforgatókönyv- Sors analízis
- Sors és életfeladat, születési energiák.
- Analóg terápia és utazás a lélekhez
- Tarot kártya elemzés
- Osho transzformációs kártya



Spotlight

Szakmai böngésző

Kis Julianna



Mentális egyensúly
Érzelmi felszabadulás



Akkor tudok segíteni,
amikor nem veled van
a baj, hanem a
méltóságod sérült.
Vannak élethelyzetek,
ahol az ember túl
sokat tűr,
nem hallatja a
hangját, nem meri
elfoglalni a helyét.
Nem azért, mert
gyenge, hanem mert
ezt tanulta meg
biztonságosnak.



ELÉRHETŐSÉGEIM

KIS JULIANNA

Mentálhigiénés szakemberként, családkonzulens jelöltként és gyógypedagógusként azokkal dolgozom, akik gyakran találják magukat méltánytalan élethelyzetekben.

Olyan emberekkel, akik sokszor túl sokat tűrnek,
akik nehezen húznak határt,

vagy akikben mélyen ott él a kérdés:

„Miért kerülök mindig méltánytalan helyzetekbe?”

A munkám középpontjában a méltóság helyreállítása áll.

Nem erőt adok, hanem segítek visszatalálni ahhoz, ami
mindig is benned volt.

Biztonságban dolgozunk.

Ítélet nélkül.

A saját tempódban.

Ismerd meg hogyan
gondolkozom:



MÓDSZEREIM:

- mentálhigiénés szakember,
- pszichopedagógus,
- tapasztalati szakértő

*Ahol a méltóság sérül,
ott nem a személy
gyenge, hanem a
történet nehéz.*

Spotlight

Szakmai böngésző

Vass Nóra



Mentális egyensúly
Tudatos életvezetés



A változókor egy új női identitás kapuja. Segítségemmel stabilan, önbizalommal és belső erővel léphetsz át rajta, hogy ezt az életszakaszt tudatosan, egyensúlyban és önazonosan élhesd meg.

ELÉRHETŐSÉGEIM



VASS NÓRA

A Mental Chill alapítójaként változókorban lévő nőket támogatok abban, hogy a változókori életszakasz történéseit ne veszteségként, hanem belső újrarendeződésként és erőforrásként éljék meg. Coachként és spirituális életvezetési tanácsadóként elsősorban olyan nők fordulnak hozzám, akik egyszerre állnak helyt családban, munkában és társadalmi szerepeikben, miközben belül fáradtságot, bizonytalanságot lelki- vagy identitásválságot élnek meg. Gyakori témáink a stresszkezelés, az önbizalom megingása, a testi-lelki változások elfogadása, valamint az „újrakezdés” kérdése. A közös munka során nem csupán megküzdési stratégiákat építünk, hanem egy mélyebb önazonosságot is. A klienseim nagyobb belső stabilitást, érzelmi egyensúlyt és tisztább önképet tapasztalnak, valamint újra kapcsolódnak saját női erejükhöz. Számomra ez a téma személyes küldetés: hiszek abban, hogy a változókor nem leépülés, hanem tudatos áthangolódás – és ha megfelelő támogatást kapunk, életünk egyik legerősebb, legszabadabb időszakává válhat.

Ismerd meg hogyan
gondolkozom:

ESZKÖZEIM,
MÓDSZEREIM:

- Egyéni coaching konzultáció
- Csoportos önismereti workshopok
- Női körök és beszélgetős kávéházi estek
- Mindfulness alapú stresszcsökkentő gyakorlatok
- Vezetett imagináció és relaxáció
- Kreatív önismereti eszközök (mandala, vizuális gyakorlatok)
- Írásos önreflexiós feladatok
- Félnapos és egynapos tematikus műhelyek



BURNOUT PREVENCIÓ SUMMIT
Vass Nóra  YouTube

**ÚJ RITMUS KELL
NEM TÖBB ERŐ**

Életciklus tudatosság
a változó korral járó kiégés megelőzéséhez

Spotlight

Szakmai böngésző

Kádár Szilvia



Mentális egyensúly
Tudatos életvezetés



Ha elegend van az
állandó stresszből és
abból, hogy mindig
csak túlélni próbálsz,
és szeretnél tudatos
egyensúlyt teremteni
az életedben,
szeretettel várlak a
coaching alkalmakon.

ELÉRHETŐSÉGEIM



KÁDÁR SZILVIA

A saját kiégésem óta tudom, hogy a kiégés nem “normális” és nem egyéni kudarc, hanem egy túlfeszített működés következménye.

Küldetésem, hogy támogassam a túlterheltségből a belső egyensúlyod felé való elmozdulást.

Az elmúlt éveket annak szenteltem, hogy mélyen megértsem a stressz és a kiégés hátterét, és olyan eszközöket és módszereket sajátítsak el, amik valódi segítséget nyújtanak a magas stresszszinttel küzdő embereknek. A coaching folyamataimban a kötetlenséget, a partnerséget és a komoly elmélyülést egyszerre tartom fontosnak. Olyan biztoságos teret hozok létre, amiben őszintén rá tudsz nézni arra, mi történik benned és körülötted. A széles coaching eszköztárból (pl. testérzetek, kreatív eszközök, érzelmi mélyülés) mindig azokat választjuk, amik a leginkább illenek hozzád és a helyzetedhez.

A közös munka során abban támogatlak, hogy egy tiszta és teljes képet kapj a saját működésedről: megértsd, mi okozza számodra a stresszt, és elindítsd azokat a változásokat, amik egy fenntarthatóbb, kiegyensúlyozottabb életstílus felé vezetnek.

Jelentkezz be az ingyenes bemutatkozó beszélgetésre, és nézd meg, hogy hogyan dolgoznánk együtt!

Ismerd meg hogyan
gondolkozom:

ESZKÖZEIM,
MÓDSZEREIM:



- Egyéni coaching folyamat - személyre szabott folyamat a munkahelyi, magánéleti és vállalkozói stressz és kiégés kezelésére
- Csoportos coaching - támogató közegben történő közös gondolkodás és fejlődés
- Well-being workshopok és tréningek - szervezeteknek és közösségeknek
- Iránytű az Egyensúlyhoz digitális kérdőívek és munkafüzetek - gyors mankók a stresszforrások és működési mintázatok megértéséhez

Spotlight

Szakmai böngésző

Oláh Viktória



Tudatos életvezetés
Érzelmi felszabadítás



Segítik azzá az
érzelmileg érett
felnőtté válni,
akire
gyermekként
szükséged lett
volna.

ELÉRHETŐSÉGEIM



OLÁH VIKTÓRIA

Trauma-informált önismereti mentorként több módszert ötvözve dolgozom. A folyamatokban főként családállítással, trauma-informált légzésterápiával és a párkapcsolati coaching eszköztárával kísérem a hozzám fordulókat, hogy ráláthassanak a mögöttes családi mintákra, kapcsolati dinamikákra és saját belső folyamataikra.

Édesanyám akkor kezdett el önismerettel és családállítással foglalkozni, amikor én 15 éves voltam, így már fiatalon megtapasztaltam, milyen ereje van annak, amikor egy szülő tudatos a saját működésére. Láttam, hogy amikor egy felnőtt érti a saját reakcióit és elakadásait, sokkal nagyobb tér nyílik a valódi kapcsolódásra is.

Talán ezért lett számomra kiemelten fontos a tudatos párválasztás, a tudatos gyermekvállalás és a férfi-női minőségek működése. Sokan érkeznek hozzám párkapcsolati nehézségekkel, nehezített gyermekvállalással vagy a férfi-női szerepekben megélt bizonytalansággal.

Azt tapasztalom, hogy amikor egy nő képes megérkezni a saját belső biztonságába, és elengedni a folyamatos feszülést és kontrollt, a kapcsolatban a férfi is fellélegezhet. Ilyenkor újra lehetőség nyílik arra, hogy egységben működjön a legkisebb, mégis egyik legfontosabb rendszerünk: mi magunk és a családuk.

A stressz és a kiégés az egyik legnagyobb népbetegség napjainkban. Én is megtapasztaltam annak a nehézségét, milyen mikor nincs meg a belső biztonság és mindent egyedül akarok megoldani. De ennek a vége, mindig a kiégés és a túlterheltség lett. Tudom, hogy emögött valójában rengeteg félelem és hiány rejtőzik, de azt is tudom, hogy ezekkel a félelmekkel mind szembe lehet nézni!

Ismerd meg hogyan
gondolkozom:

ESZKÖZEIM,
MÓDSZEREIM:

- egyéni konzultáció - terápiás jellegű kérdezés technikával
- egyéni és csoportos családállítás
- egyéni és csoportos trauma-informált légzésterápia
- rebirthing légzésterápia
- születesállítás
- rendszer és szervezetállítás
- születes és születesélmény feldolgozás
- párkapcsolati coaching
- perinatális gyász kísérés



Spotlight

Szakmai böngésző

Dallos Babu



Érzelmi felszabadítás
Energetikai újrarahangolás



Abban támogatom a szülőket, hogy a napi feszültséget és tehetetlenséget a szelíd jelenlét és az elfogadás váltsa fel, így a harcok helyett végre békés, valódi kapcsolódást élhessenek meg a gyermekükkel.

ELÉRHETŐSÉGEIM



DALLOS BABU

Trauma-informált önismereti mentorként több módszert ötvözve dolgozom. A folyamatokban főként családállítással, trauma-informált légzésterápiával és a párkapcsolati coaching eszköztárával kísérem a hozzám fordulókat, hogy ráláthassanak a mögöttes családi mintákra, kapcsolati dinamikákra és saját belső folyamataikra.

Édesanyám akkor kezdett el önismerettel és családállítással foglalkozni, amikor én 15 éves voltam, így már fiatalon megtapasztaltam, milyen ereje van annak, amikor egy szülő tudatos a saját működésére. Láttam, hogy amikor egy felnőtt érti a saját reakcióit és elakadásait, sokkal nagyobb tér nyílik a valódi kapcsolódásra is.

Talán ezért lett számomra kiemelten fontos a tudatos párválasztás, a tudatos gyermekvállalás és a férfi-női minőségek működése. Sokan érkeznek hozzám párkapcsolati nehézségekkel, nehezített gyermekvállalással vagy a férfi-női szerepekben megélt bizonytalansággal.

Azt tapasztalom, hogy amikor egy nő képes megérkezni a saját belső biztonságába, és elengedni a folyamatos feszülést és kontrollt, a kapcsolatban a férfi is fellelegezhet. Ilyenkor újra lehetőség nyílik arra, hogy egységben működjön a legkisebb, mégis egyik legfontosabb rendszerünk: mi magunk és a családuink.

A stressz és a kiégés az egyik legnagyobb népbetegség napjainkban. Én is megtapasztaltam annak a nehézségét, milyen mikor nincs meg a belső biztonság és mindent egyedül akarok megoldani. De ennek a vége, mindig a kiégés és a túlterheltség lett. Tudom, hogy emögött valójában rengeteg félelem és hiány rejtőzik, de azt is tudom, hogy ezekkel a félelmekkel mind szembe lehet nézni!

Ismerd meg hogyan
gondolkozom:

ESZKÖZEIM, MÓDSZEREIM:

- Egyéni konzultációk: Személyre szabott kísérés
- Workshopok és előadások: Gyakorlatias tudásmegosztás és támogató közösségi élmény
- BEMER fizikai érterápia: A stressz fizikai lenyomatainak oldása és a szervezet regenerációs folyamatainak támogatása mikrokeringés-javítással.
- Energetikai megerősítés: A korlátozó mentális blokkok és rögzült nézőpontok kitisztítása a könnyedebb, ítélkezésmentes jelenlétért.
- Érzelmi edukáció: Gyakorlati technikák az érzelmek azonosítására és tiszta kommunikálására



BURNOUT PREVENCIÓ SUMMIT
Dallos Babu  YouTube
A LÁTHATATLAN ERŐTÉR
Hogyan válhat a láthatatlan családi háló megtartóerővé hétköznapi praktikákkal

Spotlight

Szakmai böngésző

Vida Lídia



Érzelmi felszabadítás
Lelki erő erősítése



Azoknak a nőknek és férfiaknak segíték, akik manipulációval és érzelmi bántalmazással teli kapcsolatokból érkeznek, hogy visszaszerezzék az önbecsülésüket és újra a saját életük főszereplőivé váljanak.

ELÉRHETŐSÉGEIM



VIDA LÍDIA

Munkám középpontjában azok az emberek állnak, akik érzelmileg megterhelő, bántalmazó vagy nárcisztikus kapcsolatok után szeretnék újra felépíteni önmagukat.

Nőkkel és férfiakkal egyaránt dolgozom, akik gyakran hosszú időn keresztül éltek olyan kapcsolati helyzetekben, ahol a bizonytalanság, az érzelmi manipuláció vagy a folyamatos stressz a mindennapjaik részévé vált.

Sokan úgy érkeznek hozzám, hogy kételkednek önmagukban, nehezen találják meg azt a belső stabilitást, ami egy egészséges élethez és kapcsolódáshoz szükséges.

A közös munka során abban támogatom őket, hogy megértsék a kapcsolati mintáikat, feldolgozzák a bennük maradt sérüléseket, és újra kapcsolatba kerüljenek a saját belső erejükkel.

Nagyon fontos számomra, hogy a felismerések mellett valódi belső változás történjen, amelynek hatására az ember képes lesz határokat húzni, tisztábban látni a kapcsolatait, és egy sokkal nyugodtabb, stabilabb életet kialakítani.

A hozzám fordulók gyakran számolnak be arról, hogy a közös munka után visszatér az önbizalmuk, erősebbé válik az önbecsülésük, és újra képesek biztosságot, örömet és valódi kapcsolódást megélni az életükben.

A stresszcsökkentés és az egyensúly megteremtése számomra nem csupán egy technika, hanem egy mély belső folyamat, amelyben az ember visszatalál a saját lelki erejéhez.

A munkám mögött személyes tapasztalat is áll, ezért különösen fontos számomra, hogy azok, akik hozzám fordulnak valóban megerősödve, tudatosabban és szabadabban tudjanak továbblépni.

Ismerd meg hogyan
gondolkozom:

ESZKÖZEIM,
MÓDSZEREIM:

Online egyéni konzultáció, személyre szabott kísérés.

Workshopok és csoportos alkalmak.

Vezetett meditációk és belső gyermek gyakorlatok.

Önismereti és kapcsolati mintákat feltáró beszélgetések.

Traumafeldolgozást támogató gyakorlatok.

Önbecsülést és határhúzást erősítő módszerek.

Online közösségi támogatás

Lelkierő klub.



BURNOUT PREVENCIÓ SUMMIT
Vida Lidia
**A MEGFELELÉS ÉS A
LELKIISMERET
CSAPDÁJA**
Jól csinálni mindent túl nagy áron

YouTube

Spotlight

Szakmai böngésző

Nagy Livia



Testi és érzelmi felszabadulás
Trauma-alapú mentorálás



A tested nem
akadály,
hanem a kulcs.

ELÉRHETŐSÉGEIM



NAGY LÍVIA

A Testi Mesék – „A túlélésből az életbe” módszer azoknak szól, akik működnek, teljesítenek, helytállnak – mégis gyakran befeszülnek, túlhajtják magukat, vagy a kiégés határán egyensúlyoznak. Akik érzik, hogy több van bennük annál, mint amit a túlélés enged. A munkám nem arról szól, hogy máshogy gondolkodj, hanem arról, hogy a testedben rögzült minták elkezdjenek oldódni – ott, ahol létrejöttek. Mert a változás nem csak felismerés, hanem testi élmény. Több mint tíz éve kísérek embereket ebben, trauma-alapú, szomatikus megközelítéssel – hogy a testük ne akadály legyen, hanem a változás tere. Mert attól, hogy fejben már rég érted, a tested még ugyanúgy reagál. És amíg ez nem változik, minden visszarendeződik. A test nem opcionális része a változásnak, hanem az alapja. A megértés és a valódi változás között a tested a híd.

Ismerd meg hogyan
gondolkozom:

ESZKÖZEIM,
MÓDSZEREIM:

Szomatikus (testalapú) önismereti munka
Biodinamikus légzésmunka (BBTRS®)
Fascia- és érintésalapú terápiás munka (MER)
IFS – Internal Family Systems (belső
csalárendszer)
Sexological Bodywork (CSB)

BURNOUT PREVENCIÓ SUMMIT
Nagy Livia
YouTube
FEMNAKADÉMIA
W-CONN
A TÚLÉLŐ
ÜZEMMÓD
REJTETT ÁRA
Amíg futsz a tested megtart, amikor megállsz, összeomlik

TALÁLKOZÁSI PONTOK

- Egyéni konzultációk
- Csoportos workshopok
- Elvonulások

Spotlight

Szakmai böngésző

Pető Csilla



Testi regeneráció
Tudatos életvezetés



A menopausa egy
örömteli változás
kezdete!

Megmutatom
neked, hogyan
hangolódj át az
élet ritmusára,
hogy a
menopausát
boldogan tudd
megélni.

ELÉRHETŐSÉGEIM



PETŐ CSILLA

Aktívan és fitten! -vallom.

Ez nem csupán a magánéletemben, hanem a hivatásomban is ezt tanítom.

Közel 30 éve elköteleztem magam a tudatos egészség mellett.

Diplomás Bowen alkalmazóként és IAA International Aquafitness edzőként segítem azokat a nőket, akik szeretnék tünetmentesen megélni a menopausát.

Segítek megérteni a testben zajló folyamatokat és így könnyebb áthangolódni egy új ritmusra.

Ismerd meg hogyan
gondolkozom:

ESZKÖZEIM,
MÓDSZEREIM:

Bowen technika,
Mikrokeringés támogatás
(BEMER), Aquafitt edzések



BURNOUT PREVENCIÓ SUMMIT
Pető Csilla  YouTube
**A MENOPAUZA KÖRÜLI
TÉVHITEK ÁRA**
A menopauza nem az összeomlás kezdete,
hanem egy örömteli, boldog folytatás lehetősége

*Gyere el egy első
ingyenes konzultációra
hozzám!*

Spotlight

Szakmai böngésző

Barts Gabi



Érzelmi felszabadítás



ELÉRHETŐSÉGEIM



Családos, sikerre vágyó vállalkozó nőket kísérek, akik szeretnék megelőzni a kiégést, megtartani a munka és a magánélet könnyed egyensúlyát, és harmóniában megélni a párkapcsolatukat, mindezt úgy, hogy közben önmagukhoz is hűek maradjanak.

BARTS GABI

Saját életutam és tapasztalataim vezettek ahhoz, hogy a belső egyensúly és az érzelmi felszabadulás útján kísérem a hozzám fordulókat.

Munkám során az érzelmi és testi szinteket egyaránt figyelembe vevő szemlélettel kísérem a családos, sikerre vágyó vállalkozó nőket.

Kezdetben Testnevelő Tanárként, Edzőként, Nemzetközi Sportaerobik Bíróként, Sportvezetőként működtem, majd egy családban előforduló tragédia hatására Gyógytornászként folytattam pályafutásomat.

A fizikai fájdalmak és mentális elakadások kiváltó oka a testben tárolt és tudat alatt elraktározott gátló érzelmekben rejlik, ezért döntöttem az energia gyógyászat mellett.

2016 óta dolgozom a fizikai/érzelmi egyensúlyteremtés újszerű technikájával

Emotion-Heart Code terapeutaként jelenleg Angliában, többnyire online. A

folyamatokban fontos számomra a biztonságos keret, a tudatos jelenlét, valamint az, hogy az együttműködés a saját tempódban történjen. Munkámat azok a módszerek inspirálják, amelyek a gátló érzelmi blokkok oldását és az életcélok elérését helyezik

a középpontba a párkapcsolat harmonikus kialakítása és működtetése mellett.

Magam is párkapcsolatban élek (65 évesen mentem férjhez másodszor) és segítő

tanácsadóként működtetem eredményes vállalkozásomat. Saját bőrömen is

tapasztalva a kiégést, fő szempontom ennek prevenciója, a munka-magánélet

egyensúlyának könnyed, tartós elérése és fenntartása.

Együttműködésünk során nem csak megérted, mi történik benned, hanem

megerősödve önértékelésedben a céljaid elérésében is támogatlak.

Ismerd meg hogyan
gondolkozom:

ESZKÖZEIM,
MÓDSZEREIM:



BURNOUT PREVENCIÓ SUMMIT
Barts Gabi
YouTube **A SZÍVED
TUDJA A VÁLASZT**
Belső egyensúly és érzelmi
tehermentesítés a kiégés megelőzésében

Emotion Code · Body Code · Belief Code és Heart Code mellett az Intuitív Life Coaching eszközszerét különböző pszichológiai irányzatok eszköztárával egészítem ki.