

„Tento článek sdílí osobní zkušenosti autora a nenahrazuje odbornou lékařskou péči. Více viz upozornění na konci článku.“



pro TERAPEUTY:

Jak se chránit před negativní energií a stížnostmi?

Klienti si často stěžují na vše možné, což je vyčerpávající a často z toho bolí hlava.

Pohodu i energetickou celistvost si můžete udržet přesměřujete-li hovor na pozitivní téma, nejlépe o možnostech uzdravení: o zdravém jídle, pohybu, myšlení – zaměřená pozornost / psychosomatika či meditaci a duchovní podpoře. **Tím posílíte jeho i sebe.** Už na sebe **neberte** jejich zátěž, **nepřesvědčujte**, **neprodávejte** – **ukážete směr a dejte naději**.



Jak se chránit před negativními energiemi klientů

Terapeuti a maséři mohou při své práci absorbovat negativní energie a pocity klientů. To může vést k únavě, vyčerpání či dokonce k zdravotním problémům. Ověřené tipy, jak se chránit:

✓ Základem je **příjemně a útulné prostředí pracovny – Váš ostrov bezpečí**.

Prostor, ve kterém pracujete, výrazně ovlivňuje nejen Vaši energii, ale i atmosféru celého sezení. Měl by být místem klidu, kde se dobře dýchá,

kde proudí světlo a kde se cítíte doma.

- **Přírodní prvky** – rostliny, dřevo, hlína, krystaly... vše, co navozuje kontakt se Zemí.
- **Tlumené světlo a teplé barvy** – podporují uvolnění a pocit přijetí.
- **Harmonizační vůně** – esenciální oleje (např. levandule, santal, růže, borovice) jemně čistí a zklidňují.
- **Osobní amulety a ochranné předměty** – obrázky, svíčky, andělíčky, svaté obrázky nebo předměty, které Vás podporují.
- **Hudba nebo ticho podle potřeby** – volte tak, aby rezonovalo s Vámi i s klientem.

Každý detail, který v pracovně vytvoříte s láskou, se stává součástí léčivého pole. Nechte prostor, aby Vás vyživoval, a on bude vyživovat i druhé.

✓ **Omytí rukou a předloktí studenou vodou**

Po každém klientovi pomáhá symbolicky i energeticky spláchnout nahromaděnou negativní energii.

✓ **Očista rukou nad plamenem svíčky**

Plamen svíčky působí jako energetický čistič. Ruce pomalu pohybujte nad svíčkou a představujte si, jak oheň spaluje vše negativní.

✓ **Setřesení negativní energie**

Po skončení každé masáže rychlým pohybem od ramen dolů setřeste negativní energii z těla. Tento jednoduchý úkon pomáhá doslova „shodit“ nechtěnou energii pryč.

✓ **Prosba nebo modlitba za ochranu**

Před zahájením masáže můžete v duchu (či nahlas) požádat o ochranu a čistotu prostoru. Velmi pomáhá konkrétní prosba, např.: „Prosím o ochranu před všemi negativními vlivy, ať skrze mě proudí pouze léčivá energie.“

✓ **Vizualizace ochrany**

Před terapií si představte, jak kolem vás vzniká světelný ochranný štít nebo energetická bublina. Tato vizualizace posiluje vaše energetické pole.

✓ **Harmonizační hudba a zvuky**

Pouštějte si během sezení relaxační hudbu, rezonanční tibetské misky či křišťálové misky, solfeggio frekvence. Zvuky pomáhají očistit prostor od stagnujících energií. Pomáhají udržet terapeutický prostor klidný a bezpečný.

✓ **Ochranné prostředky:**

• **Minerály a krystaly**

Krystaly jako ametyst, černý turmalín, křišťál nebo šungit pohlcují a neutralizují negativní energie. Umístěte je do místnosti, kde pracujete. Pravidelně je omývejte pod tekoucí vodou nebo vystavujte slunci, aby se samy očistily.

• **Solná lampa nebo miska s mořskou solí**

Solné lampy nebo solné krystaly jsou známé svou schopností absorbovat a neutralizovat negativní energie a čistit vzduch.

• **Orgonit** (nejlépe tvaru pyramidy)

Kombinace kovů, krystalů a pryskyřice, která transformuje negativní energii na pozitivní. Pomáhá harmonizovat

elektromagnetické záření, geopatogenní zóny a podporuje čistotu prostředí.

- **Harmonizační a čistící přístroje**

Ionizátor vzduchu ; generátory: bílého nebo růžového šumu / Schumannův - rezonance / plazmový RPZ 14 ; Zapper.

Somavedic je přístroj, který kombinuje působení minerálů a drahých kamenů, vytváří harmonizované pole a snižuje vliv negativních energií, elektrosmogu, geopatogenních zón a stresu. Je oblíbený právě v terapeutických místnostech.

- ✓ **Větrání a očista prostoru**

Po každé masáži důkladně vyvětrejte. Čerstvý vzduch výrazně redukuje negativní energii v prostoru a přináší svěžest.

- ✓ **Vykuřování místnosti**

Kadidlo, šalvěj bílá nebo Palo Santo mají silné čistící účinky. Po každém dni krátce vykuřte místnost pro odstranění negativních energií a obnovu energetické rovnováhy.

- ✓ **Pravidelné očistné koupele**

Koupel s mořskou solí, epsomskou solí nebo esenciálními oleji (např. levandule, rozmarýn, eukalyptus) vám pomůže uvolnit a očistit energetické pole celého těla.

- ✓ **Pravidelné uzemnění („grounding“)**

Denně se krátce projděte bosí po trávě nebo přírodním povrchu. Uzemnění pomáhá přirozeně odvádět negativní energii pryč z vašeho těla do země.

- ✓ **Odpočinek a regenerace**

Nezapomínejte si po terapiích vyhradit čas na regeneraci, meditaci či krátké dechové cvičení. Péče o vlastní energetickou rovnováhu je zásadní pro dlouhodobou práci s lidmi.

Když si klient jen stěžuje

Empatie neznamena litovat, ale vyslechnout s porozuměním a vírou ve **schopnost člověka něco změnit**. Zatímco empatie podporuje růst, **soucit může utvrzovat klienta v roli oběti** – udržuje ho v pasivitě a přesvědčení, **že pomoc musí přijít zvenčí**. **Skutečná pomoc spočívá v tom, že místo rozdávání ryb učíme rybařit**. Inspirovat, posilovat vnitřní sílu a dát naději – to je cesta k uzdravení.

- ✗ **Pokud klient mluví o svých potížích**

Zůstaňte **naladěni a empatičtí**, ale rozhovor postupně přeměrujte na **inspiraci a možnosti uzdravení** – nikoliv na prodej. Cílem není přesvědčovat, ale **podnítit jeho vlastní motivaci** k drobným změnám v životním stylu. Modelové věty pro **přesměrování hovoru**:

- **Z tématu potíží k inspiraci:**

„To je náročné, chápu...”

A co Vám v minulosti aspoň trošku ulevilo?“

„**Máte pocit, že Vám tělo dává nějaký signál?**

Co by se dalo dělat jinak?“

„Z toho, co říkáte, **cítím velkou vnitřní sílu**.

Co byste si přál, aby se stalo jako první?“

- **Z oběti k možnostem:**

„Kdy jste se naposledy cítil opravdu dobře?

Co k tomu tehdy přispělo?“

„**Co by Vám dnes udělalo radost** nebo dodalo energii – byť maličkost?“

„**Představte si, že by to šlo změnit** – co by bylo jiné jako první krok?“

- **Nenásilné uvedení tématu životního stylu:**

„Víte, **často pomůže i malá změna** – třeba ve stravě, spánku nebo pohybu. **Chtěl byste pár jednoduchých tipů?“**

„Můžu Vám dát letáček s pár myšlenkami - **osvědčily se lidem s podobným trápením** – když budete chtít.“

„**Nejdřív dáváme tělu šanci**, aby se nadechlo... až pak přichází prostor pro pomoc zvenku.“



X Lidé jsou **unavení a nechtějí nic měnit**, restartovací produkty Health&Detox® jsou **sestavené jako životabudiče**, aby klienti uvěřili (viz. logo: Víra uzdravuje), že alternativní metody jsou účinné. Ale přesto produkty vnímejte jen jako **podpůrné – součást celkové terapie**. Jsou počátečním impulzem ke změně v myšlení – převzetí vlastní zodpovědnosti a péče o tělo i duši.

• Počkejte, až se sám zeptá, jestli by nebylo něco snazšího či rychlejšího, než měnit jídelníček a cvičení. Produkty vždy doporučte s tím, že **každá bylina / vitamín po pár měsících vyčerpá svůj potenciál** a nejdůležitější je **způsob života**. „Nepotřebujeme hned vše řešit **doplňky – spíš je beru jako pomocníky** k detoxikaci a nastartování metabolismu.“ „Pokud by Vás to zaujalo, mám tu pár čistých produktů, které **fungují jako ulehčení a podpora**.“ „**Doporučuji to jen tehdy, když to má smysl** – a tady cítím, že by Vám to mohlo opravdu pomoci.“

✓ **Motivace pro ženy:**

Vzpomínáte si na pohádku *Pyšná princezna* a její krásnou písničku **Rozvíjej se, poupátko?** Připomínejte ji i svým **klientům – každý z nás nese ve svém nitru květinu zdraví, která potřebuje péči, pozornost a lásku, aby mohla vykvést**. Uzdravení není boj, ale jemné rozvíjení vlastního potenciálu. Zdraví je jako půda, kterou obděláváte – když jí dáte živiny, odpočinek a ochranu, vyrostе vám silná úroda. Když ji vyčerpáte a nezaléváte – uchyťí se na ní jen plevel.

Pro muže:

„Představte si své tělo jako **motor** – potřebuje kvalitní **palivo** (stravu), pravidelný **servis** (spánek, pohyb) a hlavně správné **nastavení řídicí jednotky** (pozitivní myšlení, méně výbušné emoce). Když se o něj staráte, jede tiše, výkonně a dlouhodobě bez poruch.“

Tělo je váš jediný skutečný týmový hráč na celý život – když ho trénujete a vyživujete, chrání vás a podává výkon. Když ho zanedbáte, nebude držet krok, a dřív nebo později vás nechá ve štychu.

„Když se ocitneš v úzkých, vzpomeň si: **vždy je tu někdo, kdo Tě s láskou provede. Stačí požádat a uvěřit.**“

Přeji krásné dny, Honza Trávníček

Upozornění a doporučení pro Bezpečnou praxi.

Tato pravidla ochrání Vás i klienty a zajistí etické a právně korektní poskytování vašich služeb.

✓ *Než začnete s klientem pracovat, vždy se ho nejprve **zeptajte, zda je v péči lékaře a jestli užívá nějaké léky** – včetně volně prodejných! Pokud ano, nastavte pouze **podpůrnou terapii**. Informace a doporučení od nás jsou pouze doplňující a vycházejí z principů tradičního léčitelství. Pokud jsou naše doporučení v rozporu s pokyny lékaře, **klient se vždy musí řídit radami svého lékaře!** Lékař nejlépe zná jeho aktuální zdravotní stav i léčbu, kterou klient absoluuje.*

✓ *Poskytujeme informace o použitých přírodních látkách včetně možných vedlejších účinků a interakcí s léky. Upozorňujeme však, že **množství léčivých přípravků na trhu stále roste a přibývá také alergií a individuálních intolerancí**. Proto je vždy nezbytné, aby si klient pečlivě prostudoval příbalové letáky všech léků, které užívá, a v případě nejasností se poradil se svým lékařem nebo lékárníkem. Ideálně by měl **příbalové letáky přinést s sebou na konzultaci**, protože mnozí klienti je nečtou, podceňují rizika nebo si nepamatují přesné názvy a složení léků.*

✓ *Nesnažte se řešit vše naráz – zaměřte se na **postupné kroky** vedoucí k obnově homeostázy - přirozené rovnováhy a normální činnosti organismu. **Osvědčené je nejprve podpořit psychickou pohodu a dodat tělu vitalitu**. Tím klient získá důvěru v proces, pocítí první pozitivní změny a snáze najde trpělivost pro dlouhodobou terapii i úpravy životního stylu.*

✓ *Klientovi věnujte maximální péči a **pravidelně sledujte jeho stav**. Doporučuji mu předat své telefonní číslo, aby se na Vás mohl včas obrátit v případě jakýchkoli neobvyklých reakcí, zhoršení zdravotního stavu nebo pochybností ohledně doporučené terapie. V takových situacích **terapii neprodleně upravte nebo přerušte a klienta nasměrujte k lékaři**.*

✓ **Jako nelékaři:**

- **nesmíme stanovovat diagnózy nemocí ani nahrazovat odborná vyšetření či testy,**

- **neposkytujeme žádné sliby ani záruky na vyléčení, výsledky se vždy mohou individuálně lišit,**

- **zdravotní tvrzení nepoužíváme, pokud nejsou schválena platnou legislativou.**

- **v případě vážných nebo akutních zdravotních potíží klienta vždy odkážeme na lékařskou péči,**

- **nesmíme uvádět klienta v omyl tvrzením, že naše metody jsou jediným či nejlepším řešením.**

- **nezasahujeme do předepsané léčby, neměníme dávkování léků a ani je nevysazujeme.** Klienty můžeme pouze jemně nasměrovat, aby se při prokazatelném zlepšení poradili se svým lékařem ohledně případné úpravy léčby.

✓ **Přírodní produkty** (pouze přispívají k normalizaci tělesných a psychických pochodů, viz. Schválená zdravotní tvrzení EU)

od **Health&Detox®** jsou **100% čisté** (BEZ příměsí), proto je **skladujte od 4 do 21 °C**. Produkty jsou určeny pro **kondici, regeneraci a detoxikaci**, **NE pro léčbu!**