

Co když je to jen v hlavě?

Jak velkou roli hraje v boji s nemocí váš mozek a vaše **psychika**? A jak moc se podílí třeba na její příčině? A jak je to s bolestí? Je vůbec možné **zlepšit svůj zdravotní stav** pouhou změnou ve své hlavě? Ano, podle vědy to možné je! A na tomto semináři se dozvíte jak.

Co vás čeká



Dozvíte se, jaký podíl má na našem zdravotním stavu podle současné psychologie a psychiatrie tzv. **psychosomatika** – vliv psychiky na naše tělo, i o tom, **co a proč nám způsobuje** krátkodobý i dlouhodobý **stres**.

Naučíte se lépe zvládat stres, a hlavně mu efektivněji předcházet. Budete tak umět lépe zvládat stresující životní události.

Naučíte se několik **cvičení, která vám rychle pomohou od stresu i od největší bolesti**. A dozvíte se, jak si vytvořit plán na změnu životního stylu, který dokážete snáze dodržet.

Co si vzít s sebou

- Několik čistých listů papíru (nejen na poznámky, ale i na praktická cvičení)
- Něco na psaní
- Tvrdé desky, aby se vám dobře psalo na klíně
- Dobrou náladu a otevřenou mysl 😊

16. listopadu 2017 od 19:30 do 21:30

Společenský sál, přízemí Lázní Aurora

Cena: 120 Kč

Vstupenky je možné zakoupit v předprodeji v infocentru Lázní Aurora

O lektorovi

Martin Zikmund je průvodce lidí a firem klíčovými změnami. Mezi jeho klienty patří celá řada podnikatelů, manažerů i umělců. Martin vede semináře a workshopy pro veřejnost i pro firmy zaměřené na témata osobního rozvoje, zvládání stresu, životní harmonie, sebevědomí a hlavně sebe-vedomí. S jeho články se můžete pravidelně setkávat v časopisu Marianne. Píše také vlastní blog www.jecasnazmenu.cz. Více se o něm dozvíte na www.nekouc.cz.

Martin v 21 letech utrpěl úraz bederní páteře při těžké nehodě na čtyřkolce a téměř rok trpěl silnými chronickými bolestmi. Ve 32 letech mu byla navíc diagnostikována pokročilá artróza obou dvou kyčlí. Namísto totální endoprotézy se raději rozhodl změnit svůj životní styl a zhubnout. Během 4 měsíců shodil 20 kilo a 25 cm v pase, už tři roky si tuto hmotnost drží.

Ve svém doktorském studiu na FEL ČVUT se věnoval oblasti bionanomedicíny. Již několik let se aktivně věnuje meditaci, studuje Pražskou psychoterapeutickou fakultu a je v posledním roce psychoterapeutického výcviku PCA dle Carla Ransoma Rogerse.

