

BONUS: JEDNODUCHÉ TIPY na zvládnutí stresu pomocí homeopatie

Pomocí homeopatie můžeme odstranit celou řadu stresorů. V testu jste si zjistili, co vás nejvíce stresuje a zde jsou jednoduché tipy na zvládnutí stresu pomocí homeopatie.

Je důležité poznamenat, že v tomto seznamu jsou jen JEDNODUCHÉ TIPY NA ZVLÁDÁNÍ STRESU POMOCÍ HOMEOPATIE. Jedná se o běžně dostupné homeopatické léky, které zakoupíte v lékárnách. Vyrábějí se v různé síle - potenci.

Ke zmírnění potíží jsou vhodné vyšší potence 30CH, pro trvalé odstranění potíží jsou vhodnější ještě vyšší potence: 100CH - 200CH, 1M.

V lékárnách jsou dostupné pouze potence do 30CH. Vyšší potence již nejsou běžně dostupné a vyžadují si konzultaci s kvalifikovaným homeopatem, který vám pomůže určit nejvhodnější léčbu pro konkrétní situaci a také nejvhodnější vyšší potenci a způsob užívání, vést vás krok za krokem k trvalému odstranění všech stresových faktorů.

Jednoduché tipy slouží tedy pouze ke zvládnutí stresu, nikoliv k trvalému odstranění.

Pro trvalé odstranění stresu mám pro vás připravený on-line kurz POHODA pomocí homeopatie, ve kterém vám pomohu zbavit se všech stresových faktorů krok za krokem a natrvalo.

Budu se vám zde věnovat individuálně, protože pro trvalé získání pohody je nutné celou věc prozkoumat do větších detailů. Zde pracuji také již s mnohem větší homeopatickou potencí - silou (100CH-200CH-1M), kterou využívám pro trvalé odstranění všech možných stresorů a pro získání pohody. Více informací vám pošlu v dalších dnech, můžete se těšit a očekávat e-mail.

Slíbené jednoduché tipy



Který stresový faktor jste si vybrali?

Pokud to byl např.

1. Pracovní tlak a termíny - tak vám pomůže

- ****Nux Vomica****: Pomáhá při stresu z přepracování a nespavosti.
- ****Arsenicum Album****: Pro úzkost a potřebu kontroly.

2. Finanční problémy

- ****Argentum Nitricum****: Pro úzkost z budoucnosti a nejistoty.
- ****Arsenicum Album****: Pomáhá při strachu z nedostatku a nejistoty.

3. Rodinné konflikty

- ****Ignatia Amara****: Pomáhá při emocionálním stresu a zklamání.

- ****Staphysagria****: Pro potlačený hněv a frustraci.

4. Rozvod nebo rozchod

- ****Ignatia Amara****: Pro emocionální stres, smutek a šok.

- ****Natrum Muriaticum****: Pomáhá při dlouhodobém smutku a ztrátě.

5. Nemoc nebo zdravotní problémy

- ****Arsenicum Album****: Pro úzkost a strach z nemocí.

- ****Gelsemium****: Pomáhá při strachu a nervozitě z lékařských zákroků.

6. Úmrtí blízké osoby

- ****Ignatia Amara****: Pomáhá při truchlení a šoku.

- ****Natrum Muriaticum****: Pro dlouhodobý smutek a zármutek

7. Náročná pracovní cesta

- ****Cocculus Indicus****: Pomáhá při únavě a nevolnosti z cestování.

- ****Nux Vomica****: Pro stres a nespavost z cestování.

8. Stěhování do nového bydliště

- ****Calcarea Carbonica****: Pomáhá při adaptaci na nové prostředí.

- ****Gelsemium****: Pro úzkost z nových situací.

9. Péče o nemocného člena rodiny

- ****Arsenicum Album****: Pomáhá při úzkosti a obavách o blízké.
- ****Ignatia Amara****: Pro emocionální stres a vyčerpání.

10. Studijní zkoušky

- ****Gelsemium****: Pomáhá při úzkosti z očekávání a strachu před zkouškami.
- ****Argentum Nitricum****: Pro osoby, které mají strach z veřejného vystoupení a očekávají selhání.

11. Vysoké očekávání od okolí

- ****Lycopodium****: Pro osoby, které mají strach z neúspěchu a chtějí vyhovět očekáváním.
- ****Arsenicum Album****: Pomáhá při úzkosti a potřeby kontroly.

12. Nedostatek spánku

- ****Coffea Cruda****: Pomáhá při nespavosti a přepracování.
- ****Nux Vomica****: Pro stres a podrážděnost z nedostatku spánku.

13. Nedostatek volného času

- ****Nux Vomica****: Pomáhá při stresu z přepracování a nespavosti.
- ****Arsenicum Album****: Pro úzkost a potřebu kontroly.

14. Ztráta zaměstnání

- ****Ignatia Amara****: Pomáhá při emocionálním stresu a šoku.

- ****Argentum Nitricum****: Pro úzkost z nejisté budoucnosti.

15. Násilí nebo šikana

- ****Staphysagria****: Pomáhá při pocitech zranění a nespravedlnosti.
- ****Ignatia Amara****: Pro emocionální stres a šok

16. Problémy s partnerem

- ****Ignatia Amara****: Pomáhá při emocionálním stresu a zklamání.
- ****Staphysagria****: Pro potlačený hněv a frustraci.

17. Dopravní zácpy

- ****Nux Vomica****: Pomáhá při stresu a podrážděnosti z dlouhých cest.
- ****Cocculus Indicus****: Pro únavu a nevolnost z cestování.

18. Náročná nebo toxická pracovní atmosféra

- ****Nux Vomica****: Pomáhá při stresu z přepracování a nespavosti.
- ****Kali Phosphoricum****: Pro mentální vyčerpání a únavu.

19. Osamělost nebo izolace

- ****Pulsatilla****: Pomáhá při pocitu opuštěnosti a potřebě emocionální podpory.
- ****Natrum Muriaticum****: Pro dlouhodobý smutek a osamělost.

20. Klimatické podmínky (např. extrémní vedra nebo zima)

- ****Bryonia****: Pomáhá při suchých a horkých podmínkách.
- ****Aconitum Napellus****: Pro náhlé chlazení a šok z chladu.

21. Přetížení informacemi

- ****Nux Vomica****: Pomáhá při stresu z přepracování a nespavosti.
- ****Coffea Cruda****: Pro nespavost a přepracování.

22. Změny v životním stylu (např. dietní změny, cvičení)

- ****Calcarea Carbonica****: Pomáhá při adaptaci na nové situace.
- ****Gelsemium****: Pro úzkost z nových situací

23. Špatné životní návyky (např. kouření, nadměrná konzumace alkoholu)

- ****Nux Vomica****: Pomáhá při detoxikaci a úlevě od závislosti.
- ****Arsenicum Album****: Pro úzkost a potřebu kontroly.

24. Nedostatek fyzické aktivity

- ****Calcarea Carbonica****: Pomáhá při adaptaci na fyzickou aktivitu.
- ****Rhus Toxicodendron****: Pro bolest a ztuhlost svalů při zvýšené aktivitě.

25. Chronický stres v dětství

- ****Natrum Muriaticum****: Pomáhá při potlačených emocích a smutku.
- ****Ignatia Amara****: Pro emocionální stres a šok.

26. Tlak na výkon ve sportu

- ****Arnica Montana****: Pomáhá při fyzickém vyčerpání a bolesti.
- ****Rhus Toxicodendron****: Pro ztuhlost a bolest svalů.

27. Zodpovědnost za velký projekt nebo tým

- ****Nux Vomica****: Pomáhá při stresu z přepracování a nespavosti.
- ****Argentum Nitricum****: Pro úzkost z očekávání a obav o výkon.

28. Problémy s bydlením (např. opravy, sousedské konflikty)

- ****Ignatia Amara****: Pomáhá při emocionálním stresu a napětí.
- ****Staphysagria****: Pro osoby, které se cítí dotčené a zraněné.

29. Tlak na sociálních sítích

- ****Pulsatilla****: Pomáhá při pocitu opuštěnosti a potřebě emocionální podpory.
- ****Lycopodium****: Pro osoby, které mají strach z neúspěchu a chtějí vyhovět očekáváním.

30. Pocit nedostatku smyslu nebo cílů v životě

- ****Sepia****: Pomáhá při pocitu vyčerpání a nedostatku smyslu.
- ****Ignatia Amara****: Pro emocionální stres a zklamání.

31. Náročné zkoušky nebo certifikace v práci

- ****Gelsemium****: Pomáhá při úzkosti z očekávání a strachu před zkouškami.

- ****Argentum Nitricum****: Pro osoby, které mají strach z veřejného vystoupení a očekávají selhání.

32. Neúspěchy v osobních cílech

- ****Ignatia Amara****: Pomáhá při emocionálním stresu a zklamání.
- ****Arsenicum Album****: Pro osoby, které jsou úzkostlivé a obávají se budoucnosti.

33. Změna zaměstnání

- ****Calcarea Carbonica****: Pomáhá při adaptaci na nové situace a zmírňuje úzkost.
- ****Silicea****: Pro osoby, které se cítí nejisté a mají nízké sebevědomí.

34. Problémy s dětmi (např. špatné chování, školní potíže)

- ****Chamomilla****: Pomáhá při podrážděnosti a netrpělivosti.
- ****Cina****: Pro děti, které jsou neklidné a trpí nočními můrami.

35. Nedostatek podpory od blízkých

- ****Pulsatilla****: Pro osoby, které potřebují emocionální podporu a cítí se opuštěné.
- ****Staphysagria****: Pomáhá při pocitech zranitelnosti a nízké sebehodnoty.

36. Nejistota ohledně budoucnosti

- ****Aconitum Napellus****: Pro náhlé úzkosti a strachy.

- ****Arsenicum Album****: Pro chronickou úzkost a obavy o budoucnost.

37. Práce na směny

- ****Nux Vomica****: Pomáhá při nespavosti a stresu z nepravidelného pracovního režimu.

- ****Coffea Cruda****: Pro osoby, které mají problémy se spánkem a jsou přepracované.

38. Konflikty se sousedy

- ****Ignatia Amara****: Pomáhá při emocionálním stresu a napětí.

- ****Staphysagria****: Pro osoby, které se cítí dotčené a zraněné.

39. Problémy se zákonem

- ****Gelsemium****: Pomáhá při strachu a úzkosti z právních problémů.

- ****Argentum Nitricum****: Pro osoby, které mají strach z budoucnosti a očekávají katastrofu.

40. Vyhoření v práci

- ****Kali Phosphoricum****: Pomáhá při mentálním vyčerpání a únavě.

- ****Phosphoric Acid****: Pro osoby, které se cítí vyčerpané a apatické.

41. Náročné těhotenství

- ****Sepia****: Pomáhá při hormonální nerovnováze a emocionálním stresu.

- ****Pulsatilla****: Pro těhotné ženy, které potřebují emocionální podporu a cítí se opuštěné.

42. Náročné a dlouhé dojíždění

- ****Cocculus Indicus****: Pomáhá při únavě a nevolnosti z cestování.

- ****Nux Vomica****: Pro stres a podrážděnost z dlouhých cest.

43. Nevyřešené trauma z minulosti

- ****Natrum Muriaticum****: Pomáhá při potlačených emocích a smutku.

- ****Ignatia Amara****: Pro emocionální stres a šok.

44. Přetížení společenskými závazky

- ****Coffea Cruda****: Pomáhá při nespavosti a přepracování.

- ****Nux Vomica****: Pro stres a podrážděnost z nadměrné pracovní zátěže.

45. Pocit nespravedlnosti nebo diskriminace

- ****Staphysagria****: Pomáhá při pocitech zranění a nespravedlnosti.

- ****Arsenicum Album****: Pro osoby, které cítí úzkost a obavy z budoucnosti.

46. Změna životního prostředí (např. kulturní šok)

- ****Calcarea Carbonica****: Pomáhá při adaptaci na nové prostředí.

- ****Gelsemium****: Pro úzkost z nových situací.

47. Nedostatek přátel a sociální podpory

- ****Pulsatilla****: Pro osoby, které potřebují emocionální podporu a cítí se osamělé.
- ****Natrum Muriaticum****: Pomáhá při pocitech smutku a osamělosti.

48. Rychlé životní změny (např. náhlý úspěch nebo pád)

- ****Aconitum Napellus****: Pro náhlé úzkosti a strachy.
- ****Ignatia Amara****: Pomáhá při emocionálním šoku a stresu.

49. Problémy s mentálním zdravím (např. úzkost, deprese)

- ****Arsenicum Album****: Pro chronickou úzkost a obavy.
- ****Natrum Muriaticum****: Pomáhá při depresi a smutku.

50. Jiné potíže? ...dle osobní potřeby

Pro zmírnění potíží můžete tyto uvedené homeopatické léky využít, ale pro trvalé vyřešení potíží se vám budu individuálně věnovat v on-line kurzu POHODA. Další informace obdržíte e-mailem.



Autorka: Věra Hanáková, LL.M. & MBA, SKH
Profesionální členka Slovenské komory homeopatů

Registrovaná homeopatka SKH

Zakladatelka Hanak's Homeopathy help

ODBORNÉ HOMEOPATICKÉ PORADENSTVÍ

Jungmannova 214, 697 01 Kyjov

www.hanaks-homeopathy-help.cz

e.mail: hanaks-homeopathy@seznam.cz

Mobil. 722 714 001