

E-book: POHODA...pomocí homeopatie



Pohoda, nebo stres?

Stále více lidí je nemocných a ustaraných právě díky tomu, že nemají pohodu z různých důvodů. V jejich životě převyšuje stres, a právě díky stresu mají různé potíže.

Smyslem je najít pohodu, odstranit různé stresové faktory pomocí homeopatie.

Mrkneme se na to, co všechno je možné pomocí homeopatie změnit v lepší, krásnější, pohodovější...

Nejprve mrkneme na tu temnější stránku, tedy co stres způsobuje, abychom si vytvořili vlastní obraz – vlastní plán čeho se chceme zbavit



Stres má na naše tělo mnoho negativních účinků

Fyziologické účinky



STRES zvyšuje krevní tlak, zrychluje srdeční tep, způsobuje napětí svalů a vede k chronickým zdravotním problémům, jako jsou srdeční choroby, cukrovka, zažívací potíže, kožní potíže a různé jiné potíže, o kterých mluví pacienti, že jim tyto potíže začali od (nějaké nepříjemné události, když byli ve stresu apod.)

Psychologické účinky



STRES způsobuje úzkost, deprese, podrážděnost, neklid, nervozitu, vyvolává různé ataky a vede k vyhoření nebo psychickým poruchám

Imunitní systém



STRES snižuje imunitní odpověď těla, což výrazně snižuje obranyschopnost organismu a vede k častým onemocněním

Kognitivní funkce



STRES negativně ovlivňuje paměť, koncentraci a schopnost rozhodování. Máme tupou mysl, zastřené myšlení, zpomalené reakce, špatnou paměť a koncentraci.

Sociální dopady



STRES zhoršuje mezilidské vztahy, komunikaci a schopnost efektivně spolupracovat.

Zbavte se stresu a nepohody.

Zažijte pohodu pomocí homeopatie každý den!

Cítíte vnitřní nesoulad?

Chtěli byste být radostnější, usměvavější a díky tomu také zdravější, krásnější, pohodovější? Uvědomujete si, jak moc stres ovlivňuje vaše zdraví.

Že díky stresu a nepohodě máte bolesti a potíže?



Pokud ano, tak jste zde se mnou správně a já mám radost, že Vám pomohu zbavit se potíží a nastolit pohodu do vašeho života.

Zbavte se STRESU - NEMOCÍ - BOLESTÍ a ZAŽIJTE POHODU každý den.

Nahradte STRES POHODOU a díky homeopatii budete v POHODĚ i když kolem vás budou třeba různé nepříjemnosti dnešní doby.

Vaše tělo se vám odmění zdravím i krásou.



Proč je nutné zbavit se stresu?



Většina nemocí vychází ze stresu, či jiné psychické nepohody. Tady to začíná a díky stresu se projeví NEMOC.



Když vyšetřujeme, tak stále narážíme na okamžik, že nemoc začala právě v určitém "stresovém období"



Pokud chceme svým klientům najít správný homeopatický lék, tak musíme najít právě tento bod kdy nemoc začala. To je pro UZDRAVENÍ to nejdůležitější.



Stále dokola se nám potvrzuje, že NEMOC je následkem STRESU.



Vidíme to u svých klientů, u kterých nemoc začala právě po nějaké stresové události. Tato událost se mohla stát před mnoha lety, nebo také již před narozením (v prenatálním období), v dětství, dospívání či dospělosti a zanechala tak hluboký otisk, že se nám potíže vracejí stále dokola.



.Tím se dostáváme do bodu, že chronické nemoci mají psychosomatický charakter a vnikly díky nepříjemným událostem - jak já uvádím jedním slovem - díky STRESU.

Stres nám přináší nemoci, obezitu, ztrátu energie, radosti...

Stres působí negativně na náš život, práci, partnerství, rodinu...



Zažijte pohodu a budete zdraví.

Pohoda má na naše tělo i mysl pozitivní účinky

Fyziologické účinky



POHODA je základem pro zdraví a krásu. Pokud jsme v pohodě, náš organismus je silný a schopný ochránit nás před nemocí.

Imunitní systém



POHODA zvyšuje imunitní odpověď našeho organismu, a právě díky tomu máme výrazně silnou obranyschopnost organismu.

Psychologické účinky



POHODA nás zbavuje všech úzkostí, depresí, podrážděnosti, neklidu, nervozity. Máme hodně energie, entuziasmu a tato energie z nás vyzařuje do okolí.

Kognitivní funkce



POHODA pozitivně ovlivňuje paměť, koncentraci a schopnost rozhodování. Máme bystrou mysl, pohotové reakce, skvělou paměť a koncentraci

Sociální dopady



POHODA zlepšuje mezilidské vztahy, komunikaci a schopnost efektivně spolupracovat.

Radost, štěstí



POHODA vytváří v našich buňkách radost a štěstí

**Co všechno je možné pomocí homeopatie změnit
v lepší, krásnější, pohodovější...?**

Pomocí homeopatie můžete odstranit všechny stresové faktory. Na to je homeopatie jednička.

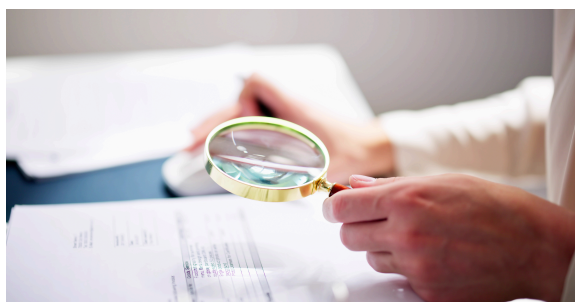
Umí pomoci zvládnout všechny možné stresové faktory (viz. seznam 50 ti nejčastějších, ale jsou jich další stovky).

V tomto e-booku si ukážeme, jak **dělat první krok.**



1. Krok = najít největší stresový faktor

HLEDÁNÍ NEJVĚTŠÍHO STRESOVÉHO FAKTORU



Jak najít největší stresový faktor?

Najdete jej v seznamu stresových faktorů. Vyberete pouze jednu možnost.

POZN: Někdy je velmi náročné zjistit, který stresový faktor je ten největší, protože se většinou jedná o celou řadu stresových faktorů.

Já vám nyní pomohu vyznat se ve všech těch možných stresových faktorech, abyste měli představu o tom, co všechno může vyvolat stres a následně pak různé zdravotní potíže.

SEZNAM: Stresové faktory 1 - 50

Přečtěte si důkladně nejčastější stresové faktory 1 - 50

NEJČASTĚJŠÍ STRESOVÉ FAKTORY

1. Pracovní tlak a termíny
2. Finanční problémy
3. Rodinné konflikty
4. Rozvod nebo rozchod
5. Nemoc nebo zdravotní problémy
- 6 Úmrtí blízké osoby
7. Náročná pracovní cesta
8. Stěhování do nového bydliště
9. Péče o nemocného člena rodiny
10. Studijní zkoušky
11. Vysoké očekávání od okolí
12. Nedostatek spánku
13. Nedostatek volného času
14. Ztráta zaměstnání
15. Násilí nebo šikana
16. Problémy s partnerem
17. Dopravní zácpy

18. Náročná nebo toxická pracovní atmosféra

19. Osamělost nebo izolace

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

21. Přetížení informacemi

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

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

24. Nedostatek fyzické aktivity

25. Chronický stres v dětství

26. Tlak na výkon ve sportu

27. Zodpovědnost za velký projekt nebo tým

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

29. Tlak na sociálních sítích

30. Pocit nedostatku smyslu nebo cílů v životě

31. Náročné zkoušky nebo certifikace v práci

32. Neúspěchy v osobních cílech

33. Změna zaměstnání

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

35. Nedostatek podpory od blízkých

36. Nejistota ohledně budoucnosti

37. Práce na směny

- 38. Konflikty s přáteli
- 39. Problémy se zákonem
- 40. Vyhoření v práci
- 41. Náročné těhotenství
- 42. Náročné a dlouhé dojíždění
- 43. Nevyřešené trauma z minulosti
- 44. Přetížení společenskými závazky
- 45. Pocit nespravedlnosti nebo diskriminace
- 46. Změna životního prostředí (např. kulturní šok
- 47. Nedostatek přátel a sociální podpory
- 48. Rychlé životní změny (např. náhlý úspěch nebo pád
- <https://hanaks-homeopathy-help.cz/pohoda/dekuji-za-vyplneni-testu/>
- 49. Problémy s mentálním zdravím (např. úzkost, deprese
- 50. Jiné potíže – do formuláře napište jaké

NÁVOD:

Nyní si vyberte to, co vás nejvíce stresuje.

Jak na to?

Z celého seznamu vyberte 1 položku ze všech stresových faktorů a výsledek vepište do formuláře zde:

<https://hanaks-homeopathy-help.cz/pohoda/test/> po odeslání obdržíte 2.BONUS – JEDNODUCHÉ TIPY NA ZVLÁDÁNÍ STRESU POMOCÍ HOMEOPATIE a budeme pokračovat vaším OSOBNÍM PLÁNEM POHODA.

POKRAČUJEME tedy [na této stránce](#)



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

Registrovaná homeopatká 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