

# Terapia Cesta

**Dátum a čas:** .....

**Adresa: Jašíkova 16, 821 03 Bratislava,**

zvonček „Kašíčková“, schodisko vpravo, prvé poschodie. Telefón 0903 236 230.

Dobrý deň,

Vitajte v príprave na svoju Cestu. Ďakujem za dôveru a verím, že sa nám spolu bude pracovať príjemne a užitočne.

## Ako sa ku mne dostanete:

**Doprava:** 66, 75, 96, 196 zastávka DK Ružinov, 8, 9, 78 zastávka Súmračná.

**Autom:** Jašíkova je kolmá na Ružinovskú, prvá vpravo za križovatkou s Tomášikovou. Moje terapeutické priestory sídlia v obytnom dome - je to jediný panelák na pravej strane ulice, ak idete od Ružinovskej (na čiare medzi Kerametalom a hotelom Bratislava), pred ním je parkovisko. Nájst parkovanie niekedy chvíľu trvá, najmä po pracovnej dobe. Skúste aj za domom. V najhoršom prípade určite nájdete miesto pred obchodným komplexom „Kocka“ na Seberíniho 1 (5 minút chôdze).

**Taxi:** ak pricestujete do Bratislavy vlakom, alebo autobusom, namiesto drahých pristavených taxíkov si zavolajte dispečing, napr. 02 16100, 02 16158, 02 16300. Sú lacnejší a seriózni. Môžete použiť aj aplikácie Uber, Liftago alebo Hopin.



## Pred stretnutím

- Prosím, aby ste asi tri hodinky pred procesom nepili kávu, čierny/zelený čaj, kolu, alkohol (drogy) a nejedli ťažké jedlá.
- [Vyplňte, prosím, svoje fakturačné údaje](#) (link je aj na [www.mojaterapeutka.sk](http://www.mojaterapeutka.sk), v časti KONTAKT), aby som vám mohla vystaviť faktúru (neplatí sa v hotovosti).
- Rezervujte si aspoň tri hodiny (stretnutie trvá 2 – 2,5 hodiny), aby ste si mohli aj oddýchnuť.
- Je veľmi fajn, keď si na ďalšie hodiny a na nasledujúci deň naplánujete voľnejší režim a pobyt v prírode – v lese, v záhrade, pri vode, aby liečenie mohlo pokračovať.
- Skúsíte si písať denník? Pár dní, kým sa stretne. Stačí pár pocitov a myšlienok, ktoré sa Vám vynárajú. Pomáha to naladiť sa na seba.
- Ak by ste chceli, napíšte si, v akej oblasti svojho života chcete vidieť zlepšenie. Spoločne budeme otvárať dvere spomienkam, presvedčeniam, vnútorným obrazom, ktoré môžu potrebovať uvoľnenie, liečenie, ak chcete v tejto oblasti prežívať to najlepšie, čo vo vás je.
- Ak vás zaujíma viac informácií o tomto prístupe, navštívte oficiálne stránky metódy [www.brandonbays.com](http://www.brandonbays.com), [www.brandonbays.sk](http://www.brandonbays.sk), dosť toho nájdete aj na mojej stránke [www.mojaterapeutka.sk](http://www.mojaterapeutka.sk).

## Na stretnutí

- Proces Cesty je jednoduchý a prirodzene hojivý. Stačí, ak budete – možno viac, ako inokedy – vnímať, čo sa s vami deje – svoje pocity a myšlienky. To môže byť nové, pretože mnohí máme návyk niektoré pocity potláčať. Pripravte si preto ochotu počúvať, vnímať seba samu/samého, to stačí.
- V mojej terapeutickej miestnosti nie je potrebná zdvorilosť. Ak sa vám niečo nepáči, alebo potrebujete to inak (svetlo, deku či môj prístup), pokojne to povedzte. Na to ste tu.

## Po stretnutí

- Podľa možnosti chodte nasledujúci deň – dva čo najviac do prírody a oddychujte, venujte sa sebe.
- Osvedčuje sa, keď si po stretnutí zavoláme, dva až tri krát – a je to v cene stretnutia. Prosím, aby ste mi päť až desať dní po stretnutí zavolali. Je to možnosť zdieľať, ako sa cítite a ako sa terapia odráža na vašom každodennom živote, vyjasniť otázky. Ak to neurobíte, ozvem sa vám ja. Tie ďalšie telefonáty nechám na vás - ak by ste sa neozvali, ani nenapíšete, budem to brať tak, že sa nechcete vyrušovať. Kedykoľvek sa však ozvete, budem rada.
- Pokojne zavolajte, aj keby ste sa necítili dobre. Niekedy, zriedka, sa po terapii otvoria nové témy – vieme s tým po telefóne pracovať.
- Ako pokračovať? Ak vám to vyhovuje, o 1-3 týždne prídte na ďalšie individuálne sedenie. Môžete sa tiež pripojiť do podpornej skupiny a budete vítaní na AHA víkend. Organizujeme ich pre našich klientov a cena celého víkendu je rovná jednej terapii. Podrobnosti sú na mojom webe.
- Často je na prácu na jednej téme potrebných viac stretnutí. Možno privítate **Päť stretnutí za cenu štyroch, teda 480 €**, môžete ho zvoliť ešte aj po prvom stretnutí. Tiež môžeme vytvoriť pre vás ako jednotlivca, alebo pár či vašu pracovnú skupinu, osobitný plán spolupráce.

**Ak by ste mali otázky, alebo niečo medzitým potrebovali, zavolajte, alebo napíšte.**

**S úctou,**

**Irena**