

„Grafoterapie mi převrátila život vzhůru nohama, ale vůbec ničeho nelituju a jsem vděčný, za to, že mi pomohla vidět to, co jsem dosud neviděl.“

Petr

„Grafoterapie mi pomohla postavit se na vlastní nohy a díky tomu se cítím víc sama sebou.“

Hana

„Grafoterapie mi otevřela oči a díky ní mám konečně ideálního muže.“

Martina

„Grafoterapie není jednoduchá, ale stálo to za to. Konečně nemám pocit, že mi život utíká před očima a já se jen marně snažím dostihnout ho.“

Anonym

„Grafoterapie mi pomohla začít pečlivěji plánovat a dotahovat věci do konce. Začala jsem víc pracovat na svých restech a konečně mám pocit, že jednou pro vždy uzavíram svoje záležitosti a jdu svobodně dál.“

Markéta

„Díky grafoterapii jsem se přestala bát konfliktů a začala jsem jakoby víc vnímat druhé a chápat je.“

Jarmila

ČASTÉ OTÁZKY:

To znamená, že se naučíme nově psát?

Ne, naučíte se nově psát jen některé tavy, ty, které zobrazují chování, které chcete změnit.

A nebude pak psát všichni stejně?

Ne, nebude. Neměníme písmo jako celek, vaše individuální vlastnosti zůstávají. Naopak se stanete víc sami sebou a očistíte se od nánosů strachu a bolesti, které vás nutí chovat se ne vždy přenosně.

Jak dlouho budu muset psát?

Ze začátku je těžké určit dobu procvičování, ale minimum je 15 – 20 minut denně jakéhokoli textu. Jde o to naučit se nové tvary a začlenit je do běžného rukopisu. Celým procesem obvykle projdete za 10 -12 měsíců.

A co když já už v životě vůbec nepíšu?

Písmo nám během terapie pomáhá dostat se odněkud někam, je to nástroj, který budeme nějakou dobu používat. Poté, až se dostaneme, kam chceme, můžete ho znova klidně odložit. I když nepíšete, tak psát umíte. A stejně tak to bude s nově získanými tvary a chováním. Bude to fungovat i když nebudete nadále psát.

Pro koho je vlastně terapie určena?

Terapie je pro všechny, kdo chtějí od života víc. Kdo chtějí být spokojení a chtějí si tuto spokojenost nosit v sobě. Dává pocit vnitřního klidu a smyslu života. Učí nás jednat rozvážně a adekvátně každé situaci. Učí nás najít to, co nám vyhovuje, a užívat si to.



Grafoterapie

Grafoterapie je jednoduchý proces založený na cílené změně písma. Písmo odráží to, jak máte pospojované vazby neuronů v mozku a jak podle nich reagujete. Pokud máte za sebou nepříjemné zkušenosti, naučili jste se reagovat na jejich základě, a i to se v písmu projeví. Pokud byste jimi nebyli ovlivněni, možná byste se chovali jinak. Vždy existuje přímá a rovná cesta k cíli, jen někteří z nás, právě díky svým předchozím zkušenostem a nebo strachům, chodí křovím mezi cestami, které je brzdí a překáží jim. Grafoanalýza, na které je proces založen, umí pojmenovat vaše strachy, vaše naučené reakce, vaše modely chování, které vám mohou bránit na cestě k vašim cílům. Písmo je jen nástrojem, kde je dobré patrný váš pokrok směrem k vybrané změně. Jde o to, trénovat tak dlouho, aby se nová písmenka uhnízdila ve vašem rukopisu natrvalo a spolu s nimi, aby se nové chování stalo vaším obvyklým, vaším zvykem, na který se nemusíte cíleně soustředit. Cesta není vždy snadná. Ale při troše vytrvalosti nelze nedojít k cíli. Ve chvíli, kdy se vám povede nové tvary dostat do písma natrvalo, máte vyhráno, vaše nové chování se stalo zvykem a vy můžete přestat cíleně psát. Nové chování samo svým opakováním udržuje vaše nová mozková spojení a odráží vaše nové zvyky ve vašem chování. Změna, kterou projdete je díky tomu trvalá.

Grafoterapie nemění vás, vaši osobnost, ale vaše chování a to, co jste se naučili. Sami si vybíráte chování, které vám nevyhovuje, a tím i tvary, které chcete měnit. Neučíte se nově psát, ale měníte pouze části písmen - principy, které v životě používáte. Změna je natolik dalekosáhlá, jak moc dané principy uplatňujete ve vašem životě. Někdy je tedy změna velmi výrazná, někdy se týká jen určité oblasti vašeho života. Principy, které řešíme v jednotlivých lekcích:

- 1. lekce: Nadhled, odpovědnost a individualita**
- 2. lekce: Rovnováha v životě, vztahy, fyzické potřeby, organizační schopnosti**
- 3. lekce: Velkorysost, přijímání a dávání**
- 4. lekce: Upřímnost a komunikace**
- 5. lekce: Smysl pro humor, únava, potlačování a trápení, logické myšlení a iniciativa**
- 6. lekce: Otevřenost novým myšlenkám, nezávislé myšlení**
- 7. lekce: Hodnocení sebe i druhých, přímost, schopnost využít kritiku**
- 8. lekce: Schopnost načasování, trpělivost a preciznost**
- 9. lekce: Zaměření energie k cíli, sebedůvěra**
- 10. lekce: Schopnost obhájit si názor, manuální a estetické a nadání**

NABÍZÍME:

- **přednášky**
- **prezenční kurzy**
- **korespondenční kurzy**

Aktuální termíny přednášek a kurzů najdete na www.grafoterapie.cz.

Další informace o přednáškách a kurzech získáte **u svého grafoterapeuta:**

Rukopisem k rozvoji osobnosti
Grafoterapie
Petra Sehnalová
Jičínská 185
507 58 Mlázovice
IČ: 684 97 423
tel.: 773 0 456 00

