

**EVA SVOBODOVÁ**

[www.evavolavka.cz](http://www.evavolavka.cz)

<https://www.facebook.com/evavolavka/>



Jsem průvodkyní osobním rozvojem. Nejraději se zabývám lidskými vztahy a komunikací ve vztazích. Moje vlastní vztahy a mateřství mě přivedly k tomu, že jsem si objevila, zvědomila a posílila svou ženskou část v sobě. Dnes dělám ženské kruhy a semináře ženské síly. Každý v sobě ale máme jak ženskou tak mužskou část a pokud obě tyto části nepřivedeme k sobě a nenaučíme je spolu komunikovat, tak to nebudeme umět ani ve svých vztazích. Baví mě propojování mužské a ženské části v nás a tak jsem i spolulektorkou mužsko-ženských kruhů v Brně.

V rámci individuální práce s lidmi dokážu v příběhu člověka vidět příčinu jeho chorob a možnost jejich léčení. Využívám při tom zkušeností a úspěchů s léčením vlastních autoimunitních chorob a znalostí psychosomatiky. Dalším tématem, se kterým jsem se setkala a sama si ho i řešila, je vznik a léčení traumat v rámci rodiny či v rámci vztahu rodič-dítě.

Umění komunikace se mi prolíná nejen do vztahů mezi lidmi, ale i do spojitosti s koněm. Učím lidi být v kontaktu sami se sebou a pak i s koněm tak, aby se ani člověk ani kůň nemuseli omezovat ve své síle, svobodě a radosti, aby mohli jít spolu, vzájemně se doplňovat a společně růst.

„Miluju lidské příběhy. **Fascinuje mě**, jak jsou v nich obsaženy současně bolest, smutek či zranění, ale stejně tak i radost a štěstí. Jak v sobě každý příběh nese ne-moc ale současně i medicínu k jejímu uzdravení. **Baví mě** objevovat ty nitky, které spojují lidskou bolest a lék na ni. Baví mě nacházet, odkud ty nitky vedou a hlavně kam člověka vedou. **Mou vášní** je vést lidi k uvědomění si své individuální síly, kterou můžou dál rozvíjet a využívat pro tvorbu takových vztahů a takového života, jaké je chtějí mít. **Velký smysl mi dává** vědomí, že radost je silnější než bolest. A pustí-li si člověk dobro a radost do svého života, nejenom že vyléčí sám sebe, ale vyrostete na tom, dospěje a zesílí - pro sebe i pro ostatní.“



## Program:

### 1. ŽENSKÝ KRUH, TÉMA: JSEM SILNÁ NEBO CITLIVÁ?

(průběh: *krátká lektorská část k tématu, pak kombinace councilu a sdílení ve dvojicích či trojicích dle počtu účastnic*)

Chybí nám ženy, které by dokázaly uznat to, co prožíváme a svým uznáním nám dát zažít pocit sebehodnoty a krásy. Chybí nám společnost žen, které svou citlivostí, jemností a péčí dokážou pohladit, uklidnit a léčit. Pokud cítíte potřebu takových žen, je tu pro vás setkání, kde si v bezpečném prostoru můžete dopřát prožitky, které mají hloubku. A nebude to „jenom“ o prožitcích, ale i o poznání, uvědomění a inspiraci v tom jaké praktické kroky můžete udělat, abyste si našly a udržely svoje místo ve vztazích, v rodině, ve světě, v životě... **Žena nemyslí, žena ví. Jde o to tu moudrost v sobě objevit a nechat se jí vést.**

### 2. KOMUNIKACÍ K PARTNERSTVÍ

(*intenzivní seminář, ze kterého by si lidé měli odnést prakticky uchopitelné poznatky, budou pracovat sami se sebou, orientovat se v sobě a ve svých vztazích, budou se hledat vlastní cestu ke spokojeným vztahům*)

Mnozí ve svých partnerských i jiných vztazích nejvíce narážíme na línou, nefungující nebo chybějící komunikaci. Nedaří se nám se s druhou stranou domluvit. Možná už jste zažili to zklamání, když se ze všech sil snažíte držet komunikaci v pohybu a ona mezi vámi a partnerem/kou přesto neproudí. Možná jste naopak ti, kteří čekají na to, že partner/ka bude ten aktivnější a vezme komunikaci do svých rukou. Dost možná už se z toho všeho cítíte vyčerpaní a celí rozhořčení se ptáte: „Kde je tedy vůbec ten náš vztah? Na čem stojí? Kde je vzájemná blízkost, spolupráce a podpora?“ Tohle všechno jsou otázky, které nás tíží a těžko se nám na ně hledají odpovědi. Dobrá zpráva je, že odpovědi existují a jsou použitelné v praxi.

Zvu vás na seminář, kde se budeme učit umění komunikace ve vztazích. Zorientujeme se v příčinách a následcích komunikace, která neteče, a odhalíme způsoby, jak ji oživit a jak to celé začít dělat jinak - s jemností k sobě, s jemností k partnerovi/ce, s jemností ke vztahu.

Vztah je jako společné dítě, které vyrůstá z nás dvou:  
je třeba ho vnímat, pečovat o něj a živit ho.

Jen tak může dorůst v něco většího, než jsme my dva  
a držet nás, když nevíme, jak dál.

**Určitě zde neuslyšíte, že děláte něco špatně.** Zato si najdete svůj způsob, jak to dělat tak, **aby vám v tom bylo dobře** a vaše vztahy se rozvíjely do krásy a hloubky. Budete sami sebe více chápat, pak budete chápat i svého partnera a

budete vědět, co a jak přinést do svých vztahů, **abyste v nich zažívali radost a blízkost.**

### 3. **MOUDROST TĚLA ANEB KDY K NÁM NAŠE TĚLO MLUVÍ A CO NÁM ŘÍKÁ?** (přednáška/beseda)

My, co jsme vstoupili na cestu osobního rozvoje, už víme, že je třeba věnovat pozornost vlastním myšlenkám a emocím, všem převzatým a zažitým vzorcům, které nám mnohdy neprospívají a vedou nás spíše někam zpátky. Hledáme v sobě odvahu potkat se se svými stíny a se vším, co nás bolí a brzdí, a často se nám to i daří.

Jenomže: Myšlenky a emoce - to je hlava a srdce.

Nechybí vám tady něco? Mně ano.

Něco objevit a pochopit, to je super, něco prožít a tím to uvolnit, to je super<sup>2</sup>, ale co s tím dál? Kde je tady ta akce, která ta pochopení a prožitky uvede v realitu? Kde je tady kontakt s vlastním tělem, které nejlíp ze všeho ví, co je pro nás dobré a neustále nám to říká a někdy až křičí? A my ho stále neposloucháme.

Ty výkřiky, to jsou malé tělesné indisposice, malé únavy, rýmečky, angíny a chřipky. Většími výkřiky jsou nemoci orgánů či systémové choroby, které člověka nekompromisně zastaví - někdy i definitivně. Ale ty nemoci nemusí přijít. A pokud už přišly, nemusí trvat. A je to jen na člověku, jestli se rozhodne dál už neignorovat hlas svého těla, jestli se rozhodne být se svým tělem v kontaktu a „žít s ním“.

Přijďte vědomě propojit mysl, srdce i tělo do jednoho celku. Přijďte vědomě propojit vnitřní s vnějším.

Celistvý člověk je silný, pevně stojí nohama na zemi,  
ví moc dobře, co a proč dělá.

A dovolí si přitom „mít srdce“, vnímat, prožívat a cítit.

A umí při tom být i ve svém těle a to všechno, co má uvnitř,  
dovede projevovat směrem ven - slovem a skutkem.

Takový člověk svou lásku k životu opravdu žije.