



E-BOOK!

ŽENS-KI IZAZOV

DRMILENADAVINIC.COM



dr Milena Davinić

ŽENS-KI IZAZOV

01

11 meseci 11 žena 11 tema

“ŽENS-KI IZAZOV”

ZAŠTO si TI za ovaj izazov?

- * Ako si u braku/vezi dužoj od 7 godina
- * Ako imaš neki disbalans hormona (štitna žlezda, insulinska rezistencija, pojačani stres)
- * Ako ne možeš da ostvariš željenu trudnoću
- * Ako imaš dete/decu do 16 godina
- * Ako osećaš da si emotivno istrošena
- * Ako se previše “daješ” u poslu i privatno

Onda spadaš u većinu žena koje nekada više ne mogu same da se bore sa svojim izazovima.

Da li si pokušala da se zapitaš kako se osećaš?
Da li si sto puta “pregurala” “podigla se” “pretrpela”?

Želim da ti kažem da ne moraš sama više!

Tražim žene koje osećaju preopterećenost privatnim i poslovnim izazovima

Žene koje se svakodnevno “bore” da održe ravnotežu

Žene koje žele da u svakoj oblasti života budu ispunjene, a ipak im to ne polazi za rukom

Žene koje imaju izazov sa decom

Žene koje imaju izazov sa partnerom

Žene koje imaju izazov sa zdravljem

Žene koje svakog dana moraju “sve da postignu”

Žene koje žele malo više da vole sebe, a ne znaju kako

Žene koje su preko 30

Žene koje nisu zadovoljne svojom finansijskom situacijom



Za koga NIJE?

Za žene bez
problema

KAKO DA PROVERIŠ DA LI JE OVO ZA TEBE?

- Da li se pronalaziš u nekom od gore navedenih izazova?
- Da li si probala sama, a ne uspeva ti?
- Nemaš dovoljno motivacije za sve, nezadovoljna si?
- Da li osećaš da si u “začaranom krugu”?

Vežba:

Osami se na nekoliko minuta. Prebaci pažnju na svoje disanje. Primeti kako se osećaš u telu. Da li je opušteno ili osećaš grč, nervozu, stegnutost, bol?

Primeti kako dišeš. Da li su udisaji puni, a izdisaj dug?

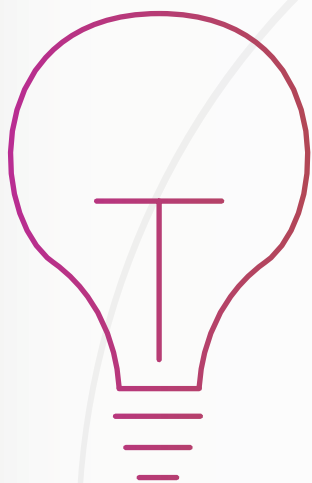
Ili dišeš kratko, isprekidano?

Primeti o čemu razmišljaš. Da li su ti misli brze, isprekidane, skačeš sa teme na temu ili vrtiš istu misao iznova?

Da li si svesna svojih osećanja sada?

Kada bi mogla da se nekome poveriš, šta bi najiskrenije rekla?

Da možeš, šta bi promenila u svom životu, sebi, odnosima...?



Ovo je brzi test svesnosti kako se osećaš u sadašnjem trenutku.

Nemoj da odlažeš, neće se ništa samo od sebe promeniti, ti si ta koja jedino može da menja. Kreni sada u rad na sebi.

ŠTA ćemo raditi?

Probaćemo samo 11 meseci DRUGAČIJE.

11 meseci 11 holističkih tehnika

11 životno važnih tema

11 meseci da se posvetimo sebi nekoliko sati mesečno

11 meseci da uvedemo nove navike

11 meseci da

- Neke odnose harmonizujemo, neke raščistimo
- Poboljšamo, promenimo, pronađemo pravi posao, svrhu, karijeru, hobi
- Imamo kvalitetnije ljubavne, partnerske i intimne odnose
- Živimo ispunjenije i kvalitetnije

Zatim,

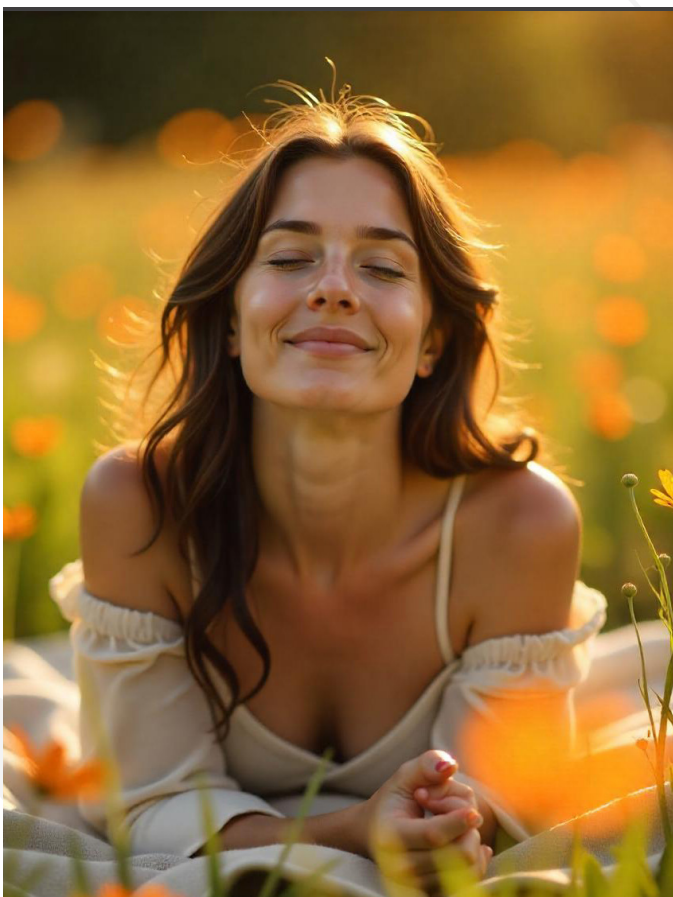
- Kako da podigneš nivo svoje energije i usmeriš ka onome što ti je zaista važno?
- Kako da ne rasipaš energiju?
- Kako da budeš zdravija, vitalnija, lepša, vitkija?

Zašto KI?

KI= jedinica životne energije, i mi ćemo se upravo kroz ovih 11 meseci RE-ENERGIZOVATI na razne načine:

- * energetskim tretmanima
- * iskustvenim procesima

Ako ti se dopadne, ima načina da proširiš i nastaviš individualni rad sa mnom.



Zašto izazov nije FREE-besplatan?

Znaš, veoma cenim i vrednujem svoje znanje i iskustvo. U ovaj proces ulažem doslednost, znanje, iskustvo, energiju, želju da zaista probaš, iskusiš, osetiš, vidiš PROMENE KOJE MOŽEŠ DA NAPRAVIŠ

DA NE ODUSTAJEŠ

DA TVOJA BORBA NIJE SA VETRENJAČAMA VEĆ DA SVE ŠTO RADIŠ BUDE SMISLENO

Možda je preludo što sam sada sve spakovala u 11 meseci, ali zato je IZAZOV.

Šta očekujem, jer sigurno nešto očekujem?

* Mesečno prisustvo da bismo mogle da ispratimo ceo proces

* Feed- back, kakav god da je. Znam iz iskustva da će biti mnogo dobar, ali ostavljam i druge mogućnosti.

Tvoje je da PROBAŠ.

Da li si spremna da primiš ogromnu količinu energije?

Da li si spremna za nove korake i promene?

Da li možeš SEBI da POSVETIŠ nekoliko sati mesečno?

I, ako ne možeš, KADA ćeš moći?

Ženo, ovo je za tebe. Uradi nešto za sebe.



dr Milena Davinić

OVO SU ISKUST- VA PRETHODNE GRUPE

02

ISKUSTVA PRETHODNE GRUPE



Vesela Subotic 53 godine, arhitekta, Kundalini joga ucitelj

- Šta ti je doneo ovaj 11-o dnevni izazov?

Jasnu sliku i osjecaj sta tako suptilna a jaka energija može!

- Da li se nešto promenilo u tome kako se osećaš, u odnosima, poslu/novcu,...?

Jeste! Po pitanju finansija sam vidjela svjetlo na kraju tunela!
Po pitanju porodice isto. Zdravlje mi je postalo jasnije nekako.

- Da li se promenio nivo tvoje energije, telesni doživljaj?
- Da li si pozitivnijeg razmišljanja, da li se promenilo nešto u razmišljanju?

Više nade imam a tijelo me boli od glave do pete. Vjerovatno ga tek sada primjećujem!

- Koja tehnika, proces, dan ti je ostavio najveći utisak?
- Kundalini reiki i Reiki novac su imali veliki uticaj na mene, a i karuna me izula iz cipela.

- Da li bi volela da naučiš neku od Reiki tehinka?

Naravno. Kundalini Reiki, Reiki Novac i Karuna Ki. A i hipnoterapija me privlači već godinama (već imam Reiki početni nivo)

- Neki utisak o meni kao Reiki učitelju, terapeutu...?

Vjerovatno je sve pitanje naših energija i da li se one slažu ili ne. Rad sa tobom je rad ali je i opuštajući.

- Da li bi nastavila sa mnom edukativni ili terapijski rad?

Definitivno!

- NEŠTO ŠTO BI ŽELELA SAMA DA MI KAŽEŠ?

Mislim da kanalisas energije nevjerovatno i da bas imaš dar za to. Meni si jednom nešto rekla sto mi je izgledalo nemoguće i ispostavilo se ipak da je moguće.

Ja se nadam da sam spremna za dalji rad, a kako i da je to će biti sa tobom!

Veliko hvala na ovom iskustvu!

ISKUSTVA PRETHODNE GRUPE

Marija (Reiki drugi nivo)

- “Šta ti je doneo ovaj 11-o dnevni izazov?

Meni je izazov doneo ogroman priliv energije. Osecala se svakog dana sve jacom, fizicki, psihicki, emocionalno

- Da li si pozitivnijeg razmišljanja, da li se promenilo nešto u razmišljanju?

Shvatila još jednom koliko mogu da radim na sebi i napredujem sa Reiki energijom. Osetila sam neke tehnike koje do sada nisam probala, jako su mi prijale.

- Da li bi nastavila sa mnom edukativni ili terapijski rad?

Nastavljam sa Vama dalju edukaciju sa zadovoljstvom. Radujem se svakom našem novom susretu. Znanje i veštine koje možemo da usvojimo na Vašim edukacijama su na izuzetno visokom nivou.

- NEŠTO ŠTO BI ŽELELA SAMA DA MI KAŽEŠ?

Želim da Vam se zahvalim na svemu što smo prošle zajedno do danas. Sa radošću isčekujem naše dalje časove edukacije, druženja, razmenu energije, ljubavi... da budemo svi ljubav”

Marija (Reiki drugi nivo)

ISKUSTVA PRETHODNE GRUPE



Natasa (Reiki prvi nivo)

- “Šta ti je doneo ovaj 11-o dnevni izazov?

U ovom izazovu sam baš uživala – prvenstveno mi je pružio vreme za sebe i brigu o sebi, a omogućio mi je i drugačiji pogled na neke odnose, na posao i rad na sebi. Zahvaljujući izazovu imam više vere u sebe i dosta sam relaksiranija i bolje se osećam.

- Da li se nešto promenilo u tome kako se osećaš, u odnosima, poslu/novcu,...?

Promenio se moj odnos prema sebi samoj i prema odnosima sa drugim ljudima u smislu što se osećam zadovoljnije i ispunjenije i čini mi se da imam više vere u sebe. Takođe je promenio i moj odnos prema poslu odnosno novcu, ono što mi je delovalo nemoguće – zapravo mi je sada vrlo moguće.

- Da li se promenio nivo tvoje energije, telesni doživljaj?

Sada sam relaksiranija, ali sa druge strane imam više energije i boljeg sam raspoloženja.

- Da li si pozitivnijeg razmišljanja, da li se promenilo nešto u razmišljanju?

Razmišljam pozitivnije i više mi se ništa ne čini nemogućim.

- Koja tehnika, proces, dan ti je ostavio najveći utisak?

Nekoliko njih – najviše sam uživala kada je bila Karuna, Kundalini i Arhanđeli. Ta tri bih posebno izdvojila.

- Da li bi volela da naučiš neku od Reiki tehinka?
Arhanđele, Kundalini i nekada u budućnosti sigurno Karunu.

- Neki utisak o meni kao Reiki učitelju, terapeutu...?

Tvoja energija je nešto što se meni jako dopalo na prvi pogled, ta smirenost i veselost i kako i nemoguće stvari činiš vrlo jednostavnima. Dopada mi se komunikacija sa tobom jer si prisutna i spremna da saslušaš, ali i da svoje znanje i iskustvo nesebično поделиš. Od tebe zaista možemo mnogo da naučimo, ne samo što se enerije tiče, nego i što se tiče naše svrhe, odnosa, ali i deljenja, ljubavi... I hvala ti što unosiš toliko ljubavi u rad.

- Da li bi nastavila sa mnom edukativni ili terapijski rad?
APSOLUTNO!

- NEŠTO ŠTO BI ŽELELA SAMA DA MI KAŽEŠ?

Prava si carica!!! i samo nastavi tako kako radiš... ništa ja tu ne bih menjala i zovi me za Karunu :D „ Natasa (Reiki prvi nivo)

ISKUSTVA PRETHODNE GRUPE



- „Da li si pozitivnijeg razmišljanja, da li se promenilo nešto u razmišljanju?
- Dosta sam osvjestila puno stvari koje sam podsvjesno znala. Moram se riješiti nesigurnosti , kročiti putem koji znam da je za mene gdje se ja osjećam ok, a ne gdje idem i radim gdje moram, a izaziva mi samo pomisao stres i nelagodu, tahikardiju (znači tijelo mi već sad pokazuje)....
- Neki utisak o meni kao Reiki učitelju, terapeutu...?
Iskreno, točna, temeljita , empatična , vrlo korektna u privatnosti

Učiteljica velikog znanja , i probudila ste Vi divljenje koliko toga se može ustvari Reikijem i drugim trhnikama, vesela, pozitivna, zaista učitelj za svaku preporuku.

Znate i kad stvari odmaknu kontroli, odnosno kad je previše, a opet znate i vidite šta pa zadržite za sebe, odnosno podjelite privatno s kim treba . Divna !

- Da li bi nastavila sa mnom edukativni ili terapijski rad?

DA , da, svakako.

• NEŠTO ŠTO BI ŽELELA SAMA DA MI KAŽEŠ?

Da sam shvatila da ne radim stvari koje volim, već moram, da živim sve živote osim svog, ali mi trenutno financije nedozvoljavaju drugačije .

E i shvatila sam da moram podhitno izaći iz negativne vibracije , neimanja, nedovoljno,... sve što počinje sa negacijom.

Da moram naci sistem da šaljem pozitivne vibracije , da sam vedra i vesela, jer da šaljem pogrešne informacije kozmosu. Želim promjeniti , početi voljeti sebe , primjetiti sebe, davati sebi... , onda i drugima, jer nitko na kraju ne cijeni i ne vidi trud , odricanje, tugu, nemoć , kad hendlaš sve i svih osim sebe. Ja nesretna i nezadovoljna, a svima svejedno. Želim novi posao, druženje, ženstvenost ... i znati reći NE , bez da osjećam krivicu.“ K.P.

dr Milena Davinić

ŠTA TE OČEKUJE NA ŽENSKOM IZAZOVU

03

ŠTA TE OČEKUJE NA ŽENSKOM IZAZOVU?

- Energetski tretmani (osnovne i napredne Reiki metode)
- Iskustveni procesi (vođena meditacije, hipnoterapija, psihoterapija, Theta healing)
- Jedna grupna radionica, energetski tretman i iskustveni proces na jednu temu
- Jedna individualna seansa (psihoterapija) koja prati temu na grupnom tretmanu I radionici

KAKO TO FUNKCIONIŠE?

Jednom mesečno imamo grupnu radionicu na kojoj pokrećemo jednu od 11 tema:

- Ljubav i partnerski odnos
- Samoostvarenje (posao, karijera, svrha, hobi)
- Novac
- Međuljudski odnosi (dete/ca, otac, majka, brat, sestra, prijatelji, kolege, šefovi...)
- Zdravlje, vitalnost, ishrana

Temi pristupamo na energetski način: kako sve to izgleda iz ugla energetskog isceljivanja?

U skladu sa tim aktiviram energiju i proces koji je najadekvatniji: Reiki tretmane, hipnoterapija, Theta healing...

Reiki je široka metoda koja nudi bogat spektar pristupanja raznim životnim temama, koje i sama koristim u ličnom i terapeutskom radu.



A posebno iznenađenje sledi za sve žene koje prođu svih 11 radionica: poklon radionica

ŽENSKA SENZUALNA ENERGIJA I SEKSUALNOST

Ova radionica je čak bila svima omiljena na prethodnom izazovu i donela pokretanje ženske energije.

Žene nose puno stida i nesigurnosti u vezi sebe, i ovaj proces jeste proces prihvatanja i ljubavi prema sebi kao ženi.

Celokupni proces od 11 meseci jeste upravo to- izraz nege, brige i ljubavi prema sebi kao ženi.

Kao pozitivan ishod jeste poboljšanje u svim sferama života.

Jednom mesečno takođe imaš svoj individualni termin za ličnu obradu teme koju smo pokrenuli na radionici.

- Temi pristupamo takođe holistički, na prethodno pomenute načine, kao i holističkim pristupom Geštalt psihoterapije. Za više informacija o Geštalt psihoterapiji, pogledaj na sajtu www.drmilenadavinic.com

Tako ćeš imati siguran prostor u grupi i individualno u kome možeš da rasteš za tvoje najviše dobro, i – budeš svoja!

Dokazano je da ne možemo sami, same!

Ne treba i ne mora!

Grupa ima sama po sebi isceljujući efekat, kao i individualni rad.

Zajedno možemo drugačije!

Broj učesnika je ograničen na 11. Zato, ako si se pronašla u bilo kojoj stavci i na prvu osetila intuitivno da je ovo za tebe- pošalji mi poruku na drmilena@drmilena.com sa naznakom "Moj ŽENS-KI izazov" i napiši mi jednom rečenicom svoj izazov, zašto želiš da budeš deo ovog procesa.



ENERGETSKA RAZMENA KOLIKO OVO KOŠTA?

Ženo, moram da ti kažem da ovo vredi baš mnogo!

Ne poklanjam ti jer ovo ima veliku materijalnu vrednost (a ima) i možda bi čak mislila da je previše skupo kada bih stavila punu vrednosnu cenu. Ali ti zato omogućavam da uložiš minimalno, a dobiješ maksimalno, jer želim da osetiš moju podršku i razumevanje.

Garantujem kvalitet, jer sam kroz 10 godina saznavala, učila, iskusila na sebi svaku od ovih tehnika i svaka mi je donela nešto novo. Želim da ceniš sebe, svoje vreme I novac. Želim da saznaš kolika je istinska vrednost kada tebi donese energiju, podršku, vetar u leđa...Kao učitelj Reikija, jer ZNAM koliko je značajna metoda i energija. Kao holistički energetski terapeut, jer ZNAM kakve benefite imaju energetski tretmani I procesi. Kao psihoterapeut u superviziji znam koliko je važna psihoterapija za održavanje mentalnog I fizičkog zdravlja.

UPITAJ ZA CENU

SIGURNO SE PITAŠ ZAŠTO BI SE UPUSTILA U OVO SA MNOM? KO SAM JA?

Moje ime je Milena Davinić. Majka sam I supruga.

Po struci sam lekar sa iskustvom u klasičnoj medicini i kao lekar sam izašla iz standardnih okvira baveći se i priznatim komplementarnim i integrativnim metodama medicine, kvantnom i Reikijem.

Deset godina praktikujem na sebi i drugima sve što saznajem, i sada već bogato iskustvo pokazuje neophodnost holističkog pristupa zdravlju i bolesti, kako očuvati zdravlje i kako se isceljivati. Primenjujem i dosta drugih holističkih metoda. Izdvaja se značajno sada i Geštalt psihoterapija, kao jedina sa holističkim pristupom: um i telo.

Smatram da je baza ENERGIJA i da bez energije nema života ni zdravlja, ali ni emocionalnog ni psihičkog balansa.

I to se kroz moju praksu pokazalo, od najmanjih uobičajenih stvari do velikih kao što je isceljivanje tokom neke ozbiljne bolesti.

Drugi važan nivo kojim je neophodno baviti se jeste emocionalni, jer smo mi emocionalna bića, ma koliko to potiskivali "racijom", razumom.

Upravo je tu "kvaka", u zaključanim emocijama koje se održavaju na telesne simptome.

Kako su um i emocije neodvojivi, i telo je neodvojivo od njih.

Ono što ih povezuje je- energija.

Energija je ključ.

Nema isceljenja bez energetskog protoka.

A kako doći do boljeg protoka?

- Energetskim tretmanima i procesima
- Psihoterapijom

Ovaj ŽENS-KI IZAZOV u trajanju od 11 meseci upravo tome služi, da se energija u našem biću preraspodeli, protekne i umnoži, uz mnogobrojne procese pomoću kojih ćemo tražiti i uspostaviti psihoemocionalni i fizički balans.

Da ti mi kao žene, i ti kao žena, živiš u svom punom kapacitetu i sjaju, kvalitetnije i lepše.

Za kraj.....i početak...

VEŽBA

Odluči i izdvoji bar 10 minuta dnevno za sebe.

Smesti se udobno.

Diši polako i duboko, obrati pažnju na svoje disanje.

Diši.

Vizualizuj u svojoj glavi kako bi izgledala pooptuno vitalna, zdrava, srećna, u balansu...Kako ti izgleda lice, šta primećuješ?

Kako se krećeš, šta tvoje telo prirodno želi da radi?

Šta govoriš sebi? Kako komuniciraš sa drugima?

Svakog dana bar nekoliko minuta dnevno izdvoji da zamisliš sebe ovako, najbolje moguće.

Iz srca, dr Milena Davinić

Reiki učiteljica

Holistički terapeut

Psihoterapeut u superviziji

*Vizualizuj u svojoj glavi kako bi izgledala pop-
tuno vitalna, zdrava, srećna, u balansu...Kako ti
izgleda lice, šta primećuješ?*

*Kako se krećeš, šta tvoje telo prirodno želi da
radi?*

*Šta govoriš sebi? Kako komuniciraš sa drugima?
Svakog dana bar nekoliko minuta dnevno izdvoji
da zamisliš sebe ovako, najbolje moguće.*

E-BOOK!

ŽENS-KI IZAZOV

DRMILENADAVINIC.COM

