



Džesikas Ortneres no "The Tapping Solution" (ASV)
autorprogramma latviešu valodā

Svara Samazināšanas & Ķermeņa Apziņas Celšanas

7 nedēļu programma

ar Ritu Ivanovu

Stipras dzīves kouču, Intuitīvo mentoru,
EBT praktiķi

Sākam 14.05.2018.!!!

Šī programma **NAV** par:

- diētām;
- kaut kādiem speciāliem vingrošanas kompleksiem;
- par kaut kādām uztura piedevām un brīnumlīdzekļiem, kas it kā došot lieliskus rezultātus, ļaujot ēst, ko vien vēlies;
- tā pat nav par uzturu!

Mēs visi esam inteligēnti cilvēki un intuitīvi jūtam un zinām, ko mums vajadzētu ēst, ka mums vajadzētu kustēties un rūpēties par sevi. Taču bieži vien **mēs to nedarām!!! Kāpēc?**

Kāpēc mēs apņemamies sākt ēst veselīgi, un uz kādu laiku mums pat tas izdodas, taču tad... mēs atkal esam vecās sliedēs... un pieņemamies svarā, esam neapmierināti ar sevi, jūtam kaunu un vainas sajūtu?

Kāpēc mēs nevaram sākt vingrot?

Kāpēc nerūpējamies par sevi?

Tā visa pamatā ir **EMOCIJAS!!!**

Un **EMOCIJAS** regulē **JŪSU** dzīvi!

Katrs lēmums, ko pieņemat, katra darbība, ko darāt, ir saistīta ar **EMOCIJĀM**, kuras **JŪTAT**.
JŪS reaģējat uz **EMOCIJĀM**.

Šajā programmā mēs paskatīsimies uz svaru nedaudz savādāk, kā uz kaut kā dziļāka simptomu. Un izmantosim lielisko Emocionālās Brīvības Tehniku (EBT) jeb bungošanas tehniku, lai atklātu un atbrīvotu patiesās emocijas, kas iepriekš neļāva sasniegt vēlamos rezultātus un liek joprojām uzturēt lieko svaru. Šī tehnika dod reālus, izmērāmus rezultātus!!!

Jūsu ieguvumi no šīs programmas:

- Jā, jūs **zaudēsiet svaru** (svara zudums katram būs atšķirīgs – es pirmā mēneša laikā zaudēju 5 kg);
- Jā, jūs **jutīsieties veselāki**;
- Jā, jūs **redzēsiet rezultātus savā ķermenī**,

bet, lai sasniegtu šos rezultātus un radītu reālas, paliekošas izmaiņas, patiesu transformāciju, pirmā lieta, kas ir jāizdara, jārada izmaiņas visdziļākajā līmenī, kas ir fokusēties uz mūsu emocijām, kuras savukārt ietekmē visas mūsu darbības. Un to mēs veiksīm šīs 7 nedēļu programmas laikā.

Ja esat līdzīgi man, tad droši vien jau esat noguruši no patstāvīgām raizēm par ķermeņa svaru, ka nevarat apgērbt to, ko vēlaties, no diētām un vainas sajūtas par kārtējo apēsto kūciņu vai šokolādi, un beidzot vēlaties kaut ko, kas atrisinās šo problēmu uz visiem laikiem. Man personīgi EBT palīdzēja ieraudzīt patiesos iemeslus manam liekajam svaram, un kad mēs apzināmies iemeslus un izmantojam tehniku (EBT), lai tos mainītu, viss mainās viegli, ātri, dabiski – svars aiziet, jūtaties pārliecināta par sevi un atkal mīlat savu ķermeni! Šī programma ir veids, kā man izdevās atbrīvoties no 5 kg mēneša laikā bez jebkādam diētām, barības piedevām un badošanās!!! Tas ir viegli, jautri un iedvesmojoši!

Grupā ir ierobežots vietu skaits, tāpēc pasteidzieties rezervēt savu vietu tajā!

Rita Ivanova

Programmas plāns:



Pirmdiena
14.05.2018.
plkst. 20:00 pēc Latvijas laika

Modulis Nr.1 Noskaņo sevi uz panākumiem!

Lai sāktu, pirmais, kas ir jāpaveic – jāatbrīvojas un jādziedina, jāattīra vilšanās, ko, iespējams, esat piedzīvojuši iepriekš, veicot kādus citus svāra samazināšanas mēģinājumus. Jāatbrīvojas no smaguma un neticības, bezpalīdzības, izmisuma, ko jūtat vēl pirms sākat programmu.

Šīs nedēļas laikā mēs atbrīvosimies no visām šīm emocijām un noskaņosimies uz panākumiem!

Pirmās nedēļas modulis ietver:

- 1) **Praktiskais vebinārs par nedēļas tēmu 60 – 90 min.**
- 2) **EBT (Emocionālās Brīvības Tehnikas) meditācija ikdienas pielietošanai pirmās nedēļas laikā –**

Šī EBT meditācija ir radīta ikdienas lietošanai, lai palīdzētu Jums samazināt stresu un atlaist visas negatīvās asociācijas, kas ir saistītas ar liekā svāra samazināšanu, lai šis process var kļūt par lielisku un patīkamu pieredzi.

Trešdiena
16.05.2018.
plkst. 20:00 pēc Latvijas laika

3) Jautājumu un atbilžu zvans

Katru nedēļu trešdienās notiks jautājumu un atbilžu zvans, kura laikā varēsiet saņemt atbildes uz visiem jautājumiem, kas radīsies programmas izpildes laikā. Izmantosim šo laiku arī papildus bungošanas apliem, lai palīdzētu Jums veiksmīgi turpināt programmu.

Sestdiena
19.05.2018.
(ieraksts)

- 4) **Bonuss – raksts „Kā hronisks stress sabotē jūsu svāru (un labsajūtu!)”**
- 5) **Bonuss nodarbība – Kāpēc diētu ievērošana padara jūs resnus un kā likt ķermenim izslēgt tauku ģenerēšanas mehānismu.** (ilgums 45 min, ieraksts būs pieejams sistēmā jau no 10:00)



Pirmdiena
21.05.2018.
plkst. 20:00 pēc Latvijas laika

Modulis Nr.2 Iegrožojam emocionālo ēšanu un alkas pēc ēdiena.

*Eksperti noteikuši, ka 75% pārēšanās gadījumu ir emociju izraisīti. Šajā nedēļā mēs gūsim skaidrību par emocijām, kas līdz šim brīdim sabotēja jūsu panākumus. Mēs fokusēsimies uz to, kā izmantot Emocionālās Brīvības Tehniku, lai noteiktu, vai alkas ēst ir fiziskas, vai emocionālas. Jūs arī iemācīsieties, kā beigt cīņu ar ēdienu. **Sevis ierobežošana nestrādā!!!** Mēs izveidosim tādus attiecības starp jums un ēdienu, kas ir patīkamas un veselīgas.*

Otrās nedēļas modulis ietver:

- 1) **Praktiskais vebinārs par nedēļas tēmu 60 – 90 min.**
- 2) **EBT meditācija ikdienas pielietošanai otrās nedēļas laikā –**

*Šī EBT meditācija ir radīta ikdienas lietošanai, lai palīdzētu Jums atturēties no emocionālās ēšanas. Emocionālā ēšana ir rezultāts tam, ka mēs zaudējam kontroles sajūtu kādā no mūsu dzīves jomām un izmantojam ēdienu kā zāles, lai apspiestu nevēlamās jūtas, emocijas vai, lai ļautu sev justies labāk. **Emocijas ir tās, kas liek jums ēst to, kas patiesībā jums kaitē!** Šī meditācija palīdzēs jums atgūt iekšējo spēku sākt just kontroli pār situāciju un pārprogrammēt jūsu asociācijas un attieksmi pret veselīgiem ēdieniem.*

Trešdiena
23.05.2018.
plkst. 20:00 pēc Latvijas laika

3) Jautājumu un atbilžu zvans

Katru nedēļu trešdienās notiks jautājumu un atbilžu zvans, kura laikā varēsiet saņemt atbildes uz visiem jautājumiem, kas radīsies programmas izpildes laikā. Izmantosim šo laiku arī papildus bungošanas apliem, lai palīdzētu Jums veiksmīgi turpināt programmu.

4) **Bonuss** – raksts „Laimīgi, jautri un veselīgi ieteikumi ēšanai, metabolismam un uzturam”

5) **Bonuss** – raksts „Ieteikumi pārtikas veikala apmeklējumam”

Modulis Nr.3 Atrodam prieku fiziskos vingrinājumos



Mēs ļoti labi zinām, ka mums vajadzētu to darīt, taču mēs nedarām. Kāpēc? Daudziem vingrošana ir vēl viens „nepatīkams” darbiņš jau tā noslogotajā „Jāz dara!” lietu sarakstā. Mums var būt pat negatīvas asociācijas ar to vēl no bērnības, kad mums lika skriet papildus aplus, kad fizikultūras stundas laikā bijām kaut ko pārkāpuši.

Mūsu ķermenis ir radīts kustībām, plaukt un kļūt ziedošam ar vingrinājumu palīdzību, kaut gan tas ir vispārīgi izplatīts atrast 100 un 1 atrunu, lai tikai nevingrotu. Pēc CNN datiem fizisku aktivitāšu trūkums ASV vien ik gadu ir iemesls vairāk nekā 300 000 nāves gadījumu, kurus izraisīja sirds saslimšanas, trombi, diabēts un citi apstākļi.

Šīs nedēļas laikā mēs mainīsim negatīvos ticējumus un pretestību, kas asociējas ar vingrošanu, lai varam sākt to darīt viegli, ar prieku un entuziasmu.

Trešās nedēļas modulis ietver:

1) **Praktiskais vebinārs** par nedēļas tēmu 60 – 90 min.

2) **EBT meditācija** ikdienas pielietošanai trešās nedēļas laikā –

Šī EBT meditācija ir radīta, lai palīdzētu jums katru reizi, kad svārstāties un ir tik grūti pieņemt lēmumu vingrot vai nē.

Pirmdiena
28.05.2018.
plkst. 20:00 pēc Latvijas laika

Trešdiena
30.05.2018.
plkst. 20:00 pēc Latvijas laika

3) Jautājumu un atbilžu zvans

Katru nedēļu trešdienās notiks jautājumu un atbilžu zvans, kura laikā varēsiet saņemt atbildes uz visiem jautājumiem, kas radīsies programmas izpildes laikā. Izmantosim šo laiku arī papildus bungošanas apliem, lai palīdzētu Jums veiksmīgi turpināt programmu.

Sestdiena
02.06.2018.
(ieraksts)

4) **Bonuss nodarbība** – Kā tavs ķermenis var sakārtot citas tavas dzīves jomas (vēdiskās astroloģijas skatījums - tas ir ļoti interesanti! Un reāli strādā! (ilgums 45 min, ieraksts)

Modulis Nr.4 Sāpe, kas ir liekā svara pamatā



Šajā nedēļā mēs apskatīsim svaru kā kaut kā daudz dziļāka simptomu. Ko jūsu svars mēģina pateikt par jūsu dzīvi? Ja svars ir metafora, tad par ko tas stāsta? Vai esat slēpusies aiz tā un nedzīvojāt savu dzīvi pilnā mērā? Varbūt jūsu svars bija veids, kā jūs aizsargājāt sevi no attiecībām, vai varbūt tas bija drošs attaisnojums, lai nevirzītos uz kādu no jūsu dzīves mērķiem? Mēs iedziļināsimies neapzinātos iemeslos, kas var būt par pamatu tam, kāpēc jūs uzturējāt lieko svaru. **Tas ir patiesi transformējošs process,**

kas maina visu!

Ceturtais nedēļas modulis ietver:

1) Praktiskais vebinārs par nedēļas tēmu 60 – 90 min.

2) EBT meditācija ikdienas pielietošanai ceturtais nedēļas laikā –

Šī nedēļa ir veltīta tam, lai apskatītu visas tās emocijas, jūtas, kas liek mūsu ķermenim uzturēt lieko svaru un stimulē mūsos sevis sabotējošos paradumus. Šajā bungošanas meditācijā mēs fokusēsimies uz un attīrīsim mūsos esošo pretestību pret to, lai mūs pamana, nedrošību mirdzēt. Mēs attīrīsim šaubas un svārstīšanos zaudēt svaru, lai izietu pasaulē un dzīvotu savu spožāko un labāko dzīvi.

Pirmdiena

04.06.2018.

plkst. 20:00 pēc Latvijas laika

Trešdiena

06.06.2018.

plkst. 20:00 pēc Latvijas laika

3) Jautājumu un atbilžu zvans

Katru nedēļu trešdienās notiks jautājumu un atbilžu zvans, kura laikā varēsiet saņemt atbildes uz visiem jautājumiem, kas radīsies programmas izpildes laikā. Izmantosim šo laiku arī papildus bungošanas apliem, lai palīdzētu Jums veiksmīgi turpināt programmu.

Modulis Nr.5 Rūpēšanās par sevi un prieka spēks



Marks Devids ir teicis: „Prieks, bauda ir lieliski metabolaizeri, kas uzlabo ķermeņa apgādi ar skābekli un uzlabo asinsriti, samazina kortizola un insulīna izstrādi, galu galā palīdzot sadedzināt taukus un veidot muskuļus!”.

Šajā nedēļā mēs atbrīvosimies no ticējumiem un uzskatiem, kas neļauj jums justies labi šajā pašā brīdī, kā arī mēs izveidosim rūpēšanās par sevi kalendāru.

Jau tik ilgu laiku mums ir „skalotas” smadzenes ar to, ka svara samazināšana ir tikai par ēdienu un vingrošanu. Bet vai kādreiz neesat piedzīvojuši situāciju, kad bijāt vienkārši laimīgi un zaudējāt svaru pat nemaz nemēģinot to panākt.

Mums ir svarīgi izmantot baudas un prieka spēku, lai mainītu mūsu ķermeņa hormonus, kas atbalsta svara samazināšanu.

Piektās nedēļas modulis ietver:

1) Praktiskais vebinārs par nedēļas tēmu 60 – 90 min.

2) EBT meditācija ikdienas pielietošanai piektās nedēļas laikā –

Šī nedēļa veltīta vienkāršai koncepcijai, kas rada pamatīgas izmaiņas – koncepcija padarīt baudu, prieku un rūpēšanos par sevi par mūsu ikdienas dzīves prioritāti. Ar šo bungošanas meditāciju jūs sāksiet to darīt viegli un dabiski.

Pirmdiena

11.06.2018.

plkst. 20:00 pēc Latvijas laika

Trešdiena

13.06.2018.

plkst. 20:00 pēc Latvijas laika

3) Jautājumu un atbilžu zvans

Katru nedēļu trešdienās notiks jautājumu un atbilžu zvans, kura laikā varēsiet saņemt atbildes uz visiem jautājumiem, kas radīsies programmas izpildes laikā. Izmantosim šo laiku arī papildus bungošanas apliem, lai palīdzētu Jums veiksmīgi turpināt programmu.

Sestdiena

16.06.2018.

(ieraksts)

4) **Bonuss – Rūpēšanās par sevi kalendārs**

5) **Bonuss nodarbība – Māksla rūpēties par sevi (+ papildus bungošanas vingrinājums) (ilgums 50 min, ieraksts)**



Modulis Nr.6 Pārraksti sava ķermeņa stāstu

Stāsti ietekmē mūsu uzvedību un pat veido mūsu kultūru. Kādu stāstu jūs stāstāt sev par to, kas jūs esat? Kādus stāstus stāstāt sev par to, kāpēc iepriekš nekas nestrādāja, nelīdzēja?

Šajā nedēļā jūs iemācīsieties, kā atlaist, atbrīvoties no stāstiem, kas attur jūs no vēlamā rezultāta, tādejādi jūs varēsiet uzrakstīt jaunus stāstus, kas atbalstīs un palīdzēs jūsu ceļā uz izvirzīto mērķi.

Sestās nedēļas modulis ietver:

1) **Praktiskais vebinārs par nedēļas tēmu 60 – 90 min.**

2) **EBT meditācija ikdienas pielietošanai sestās nedēļas laikā –**

Bieži vien, pēc ilgas cīņas ar kādu problēmu mēs radam paradumu atkārtot vienu un to pašu negatīvo stāstu sev un citiem atkal un atkal. Katru reizi, kad žēlojamies un atkārtojam šo stāstu, mēs veicinām šo paradumu un šo prāta stāvokli, noskaņojumu, kas attur mūs no vēlamā.

Mainiet savu stāstu un jūs izmainīsiet savu dzīvi! Šī meditācija atbalstīs jūs šajā procesā.

Pirmdiena

18.06.2018.

plkst. 20:00 pēc Latvijas laika

3) **Jautājumu un atbilžu zvans**

Katru nedēļu trešdienās notiks jautājumu un atbilžu zvans, kura laikā varēsiet saņemt atbildes uz visiem jautājumiem, kas radīsies programmas izpildes laikā. Izmantosim šo laiku arī papildus bungošanas apliem, lai palīdzētu Jums veiksmīgi turpināt programmu.

4) **Bonuss – Papildus EBT vingrinājums, lai sadraudzētos ar savu ķermeni un mainītu stāstu par to.**

Trešdiena

20.06.2018.

plkst. 20:00 pēc Latvijas laika

Modulis Nr.7 Virzāties tālāk – nostiprinām jaunus paradumus paliekošiem rezultātiem

Beidzoties septiņām nedēļām, jūs būsiet ekipēti ar instrumentiem, kas palīdzēs jums turpināt spert soļus pretī savam mērķim. Šajā nedēļā jūs uzzināsiet, ko darīt, ja novirzāties no ceļa, un kā būt saskaņā ar savu ķermeni daudz lielākā mērā, nekā jebkad agrāk savā dzīvē.

Septītās nedēļas modulis ietver:

1) **Praktiskais vebinārs par nedēļas tēmu 60 – 90 min.**

2) **EBT meditācija ikdienas pielietošanai septītās nedēļas laikā –**

Šī bungošanas meditācija atšķirsies no iepriekšējām, jo tā ir pilnīgi fokusēta uz to, lai palīdzētu jums iegūt jaunus pozitīvus ticējumus. Katru reizi, kad klausāties šo meditāciju, jūsu prāts sāks pieņemt šos ticējumus arvien dziļākā līmenī.

3) **Jautājumu un atbilžu zvans**

Katru nedēļu trešdienās notiks jautājumu un atbilžu zvans, kura laikā varēsiet saņemt atbildes uz visiem jautājumiem, kas radīsies programmas izpildes laikā. Izmantosim šo laiku arī papildus bungošanas apliem, lai palīdzētu Jums veiksmīgi turpināt programmu.

4) **Bonuss – raksts „Īstas sievietes gids uz veselīgu dzīvesveidu, ķermeni un prāta stāvokli”**

Pirmdiena

25.06.2018.

plkst. 20:00 pēc Latvijas laika

Trešdiena

27.06.2018.

plkst. 20:00 pēc Latvijas laika

Pēc programmas beigām (no 27.06.2018.) visi materiāli, ieraksti, raksti, lekcijas sistēmā būs pieejami *vēl 5 mēnešus BEZ papildus samaksas.*

Programmu vada	Rita Ivanova – Mg. oec., sertificēts dzīves koučs, Emocionālās Brīvības Tehnikas (EBT) praktiķe, kas atbrīvojās no 15kg liekā svara darot tieši to, ko darīsim šīs programmas laikā.
Pieteikšanās	Grupā ir ierobežots vietu skaits, tāpēc lūdzam pieteikties laicīgi! Pieteikties var zvanot 29857838 vai rakstot uz e-pastu ritaivanova@kaizen.lv Ritai Ivanovai. Jūsu vieta programmā tiks rezervēta pēc pirmās iemaksas 120EUR apmērā samaksas.
Norēķinu kārtība	<u>Programmas (7 moduļi) cena ir:</u> 120EUR x 3 maksājumos vai 335.00EUR, ja apmaksu veic vienā maksājumā vai 40EUR x 10 maksājumos (ik pēc 30 dienām)
Tehniskā programmas norise	Pēc pieteikšanās programmai un pirmās apmaksas veikšanas jums tiks nosūtīts links, caur kuru varēsiet pieteikties speciālā on-line programmā, kurā jau ir ievietoti resursi, kas palīdzēs apgūt bungošanas tehniku, kā arī sākt to izmantot ikdienas stresa samazināšanai, kā arī šajā sistēmā katru nedēļu parādīsies jauns modulis ar lekciju un meditāciju ierakstiem, kurus varēsiet atkārtoti noklausīties jums ērtā laikā. Tās lietošana ir ļoti vienkārša. Lai piedalītos programmā, jums ir vajadzīgs dators un interneta pieslēgums. Jau pēc pieteikšanās sistēmā būs pieejami bonuss moduļi, ko varēsiet apgūt un izmantot pirms sāksim pamatprogrammu 14.05.2018. Tas ir ļoti ērti, jo: <ol style="list-style-type: none"> 1) Jūs ietaupat laiku un ceļa izdevumus; 2) Jūs varat pieslēgties nodarbībām no jebkuras pasaules vietas, ja vien tur ir internets un dators 3) Jūs varat atkārtoti noklausīties nodarbību un izmantot audio vingrinājumus jebkurā jums ērtā laikā programmas norises periodā.

Visas nodarbības notiks on-line, visas lekcijas, meditācijas, jautājumu un atbilžu zvani tiks ierakstīti un būs pieejami speciālā programmā, kurai katram būs individuāla pieeja (savs lietotāja vārds un parole). Gadījumā, ja nevarēsiet tikt uz kādu nodarbību, jūs varēsiet noklausīties visus ierakstus sistēmā jums piemērotā laikā.



90 Dienu Apmierinātības Garantija!!!*

Es ticu, ka attiecības ir jāveido uz patiesības un godīguma (mana un Jūsu) pamata. Esmu 100% pārliecināta par šīs programmas efektivitāti.

Es pilnā mērā uzņemos atbildību par šīs programmas kvalitāti. Tāpēc, ja Jūs izpildāt visu, kas paredzēts programmā, un pabeidzat to pilnībā, un tomēr neesat 100% apmierināti, es ar prieku atgriezīšu Jūsu samaksāto naudu – bez ķīvēšanās, bez jautājumiem, vienkārši 90 dienu laikā no pirmās nodarbības dienas atsūtiet savu pieprasījumu uz e-pastu: ritaivanova@kaizen.lv.

Es Ticu Jūsu Izcilībai!
Rita Ivanova, www.kaizen.lv