Emocionalni i
Energetski
Trening i
Transformacija

1. Stepen:

# OSNOVNA GODINA LIČNOG RAZVOJA

*(PERSONAL DEVELOPMENT)*

1. stepen - predviđa šest modula u trajanju od po dva dana (14 efektivnih sati), sa razmacima od mesec dana između svakog modula.

Emocionalni energetski trening ispunjen je teorijama i naučnim saznanjima s jedne strane, kao i praktičnim, iskustvenim vežbama. Kvalitet emocionalnog iskustva, uvidi i integracija igraju ključnu ulogu u ličnom razvoju. Zato je veoma važna posvećenost i stručnost trenera kao i sigurno, udobno i bezbedno okruženje koju čini mala, odabrana grupa sličnomišljenika (grupa do deset učesnika).

Priručnici, radne sveske i drugi materjali kao i preporučena literatura, sastavni su deo ovog programa.

Tokom Osnovne godine Emocionalnog energetskog treninga i transformacije, uz svesrdnu podršku i nesebično davanje vašeg trenera, kao i uz vašu ličnu posvećenost i angažovanje, doživećete sledeće promene:

- **prekid repetitivne patnje** (depresija, negativne misli, usamljenost i osećaj nepripadanja, mrzovolja)
- **pronalaženje smisla i napuštanje letargičnog osećaja besmisla** (otkrivanje ličnog smisla u svim segmentima i aktivnostima)
- **probudiće se osećaj života u vama, entuzijazam i elan staće na mesto pritiska, teskobe i umora** ( svest o slobodi izbora i jasne strategije omogućiće vam da svoje želje pretvorite u htenja, a htenjem i fokusom stignete do realizacije)
- **oslobodićete se od zavisnosti** (naravno ukoliko zaista želite to); svaka zavisnost je u direktnoj suprotnosti sa osećanjem sreće i slobode
- **osetićete ispunjenost umesto praznine** ( osećaj unutrašnjeg zadovoljstva, udobnosti u svom telu i svom životu, spoznaja da ste na pravom mestu, postizanje osećaja sigurnosti unutar vas samih umesto čekanja spoljnih afirmacija)
- **oslobađanje od osećaja krivice kao i od prisile da tražite krivca**; umesto reči krivica, javlja se odgovornost kao aktivno i moćno mesto promene. Ulogu žrtve zamenićete stvaralačkom ulogom i svesnim postojanjem.
- **doživećete kretanje umesto stagnacije**
- **psihičko i fizičko zdravlje umesto bolesti**
- **život u istini umesto zabluda i iluzija**
- **autentičnost umesto identifikacija sa ego ulogama, demaskiranje umesto maskenbala...**
- **doživećete LJUBAV kakvu do sada niste iskusili prema sebi i drugima**.

Ovome je važno dodati sticanje sposobnosti i mogućnost da svojim ličnim promenama izazivate promene u drugima, kako primerom i podsvesnim delovanjem (**limbička revizija**) tako i svesnim pristupom i aktivnostima (**kreativna empatija**).

Znanje i iskustva koja ćete steći u toku Osnovne godine EETT vidno će se odraziti na vaše privatne i poslovne odnose kao i sve druge aspekte života.

U okviru Osnovne godine ličnog razvoja predviđena je, za one koji to žele, i inicijacija u prvi stepen **Reiki tehnike – isceliteljske energetske metode** čijim praktikovanjem možete pomoći sebi i svima koje volite.

** Druga, Napredna godina – obuka za sertifikovane trenere EETT – učiniće vas kongruentnim, odgovornim, obučenim, i posvećenim životnim trenerom koji poseduje potrebne kompetencije za rad sa ljudima, raspolaže brojnim alatima, vežbama i tehnikama, dobija inicijaciju u II stepen Reiki metode uz kontinuirano profesionalno usavršavanje i ovladavanje energetskim veštinama.*

## Plan i program Osnovne godine

### 1. MODUL

- Šta je Emocionalni energetski trening i transformacija
- Namera, prisutnost i pažnja
- Emocije i emocionalni otisak
- Emocionalni ožiljci i isceljivanje
- Teorija povezanosti i načini povezivanja sa drugima
- Koncept prihvatanja i buđenje Ljubavi prema sebi
- Mindfulness

### 2. MODUL

- Životne uloge i igre
- Autentično ispoljavanje – uslov istinskog življenja
- Razvoj emocionalne inteligencije
- Prekid identifikacije s Unutrašnjim detetom
- Anksioznost i panika – uzrok i oslobađanje
- Inicijacija u Prvi stepen Reiki metode
- Mindfulnes

## 3. MODUL

- Osvešćena Ljubav – kako zaista voleti
- Partnerski odnosi
- Zavisnost – uzroci i oslobađanje
- Prekid automatskog ponašanja – odgovor na situaciju umesto reakcije
- Sazrevanje kao sposobnost pristajanja na posledicu
- Strah - realnost, navika, ili sećanja

## 4. MODUL

- Šta su zaista ciljevi? Kako ih postaviti, kako se kretati i kako istrajavati do realizacije?
- Integracija u teoriji i praksi
- Motivacija, volja i entuzijazam
- Koučing modeli
- Uspeh i strategije uspeha
- Mindfulnes

## 5. MODUL

- Svesni i nesvesni um
- Emocionalna regulacija i rezilijentnost
- Upravljanje tokom: misli, osećanja i ponašanja
- Iskorak iz kruga ponavljanja
- Ko sam ja?
- Majstorstvo verbalne i neverbalne komunikacije
- Mindfulnes

6. **MODUL**

- Procenjivanje, upoređivanje, osuđivanje i opraštanje
- Prepuštanje vs. kontrola
- PERMA model sreće i blagostanja
- Promena i transformacija
- Ja kao Stvaralac – lične snage, moći, resursi i misija
- Mindfulnes

## ŠTA JE EMOCIONALNA ENERGO TERAPIJA I TRANSFORMACIJA?

EETT je **holistička koučing tehnika** nastala posebnim objedinjavanjem psihoterapijskih metoda, savremenih koučing tehnika i veština, i energetskih delovanja baziranih na principima kvantne fizike. Njena sveobuhvatnost omogućava dinamiku procesa i celovitost pristupa (um, telo, duh) obezbeđujući dodatni izvor energije od samog početka nadalje. Isceliteljski efekti prate promenu i transformaciju do kojih dolazi na putu razvoja i sazrevanja ličnosti uz podršku EETT.

## PREDNOSTI EETT KAO JEDINSTVENE HOLISTIČKE KOUČING TEHNIKE

Ono što EETT razlikuje od svih drugih psihoterapijskih, koučing i energetskih pristupa jeste njihova INTEGRACIJA.

Na JEDNOM mestu, u okviru JEDNOG JEDINSTVENOG PROGRAMA, sa JEDNOM OSOBOM – dobijate mogućnost da razvijete vaše pune lične potencijale, deblokirate zatočenu energiju, iscelite rane prošlosti i utemeljite zdrave, osvešćene i vizionarske staze budućnosti jer OVA tehnika objedinjuje sva tri pristupa – **psihološki, koučing i energetski**.

Istovremeno, dobijate mogućnost da razvijajući sebe, postanete **sertifikovani životni trener EETT**, uz čije znanje, energiju i stabilnost i drugi mogu razvijati svoje pune potencijale, u privatnom i poslovnom okruženju.

I na kraju, **najvažniji pečat EETT tehnike daje njen autor: Ja, Ivana Kuzmanović**.

Više od trideset godina posvećenog pasioniranog rada na istraživanju fenomena ljudske Duše, brojne edukacije, rad sa energijama, lično iskustvo i nadarenost za rad sa ljudima, rezultirale su brojnim priznanjima:

- Međunarodna Akreditacija Senior Kouč i Mentor Evropskog saveta za mentoring i koučing EMCC
- Najprodavaniji autor u regionu u oblasti popularne psihologije
- Osnivač Centra za razvoj zdravlja, znanja i blagostanja Srbija
- Reiki majstor
- Učitelj meditacije
- I najvažnije od svega: tri generacije sertifikovanih EETT trenera koji uživaju plodove lične transformacije, stotine zadovoljnih klijenta tokom dvanaestogodišnje privatne prakse životnog trenera i desetine hiljada čitalaca i slušalaca kojima su moje knjige i moja predavanja promenile perspektivu i udahnule vetar u krila.

**Preporuka:**

*"Životnim putem Ivana Kuzmanović ide puna rešenosti da za izazove, pitanja i prepreke pronađe pravi, gotovo matematički precizan način prevazilaženja, vođena idejom da tamo gde postoji problem postoji i rešenje.*

*Ovim stavom, istinoljubivošću, velikim razumevanjem, iskustvom i znanjem ona živi svoju misiju: da kroz knjige, radionice i individualne susrete otvori nove vidike, otkloni zablude i pomogne razvoj ljubavi prema sebi i bližnjima.*

*Veliki je broj onih koji, zajedno sa Ivanom, uspeju da sve poslože i otvore sebi put za radost i napredak.*

*Ivana tako dobija nova iskustva i novi polet da nam piše divne i razumljive knjige, i pronalazi nove, kreativne odgovore na pitanja ljudske duše. Na svoju radost i sreću svih nas koji sa velikim zadovoljstvom i poštovanjem pratimo njen rad."*

**Prim. dr Andjelka Kolarević**
**psihijatar i psihoterapeut**