

# Můj život s ARTETERAPIÍ

*Ve svém životě jsem dostala obrovskou šanci pracovat sama na sobě, což mi následně umožnilo pomáhat i ostatním lidem. O tyto zkušenosti se s Vámi teď podělím.*

TEXT: Zdeňka Šulcová • FOTO: Z. Šulcová, redakce

**Ř**íká se, že všechno zlé je pro něco dobré. V okamžiku, kdy zlé prožíváme, nedokážeme to přiměřeně ocenit. Každý z nás má ve svém životě okamžiky, které by nejraději vyměnil, vymazal. Dnes si však troufám tvr-

dit, že jsem za všechny tyto okamžiky a rány vděčná, protože mě dokázaly posunout dál. Donutily mě zastavit se a uvědomit si, že se „něco“ děje a začít „něco“ dělat.

Jedním z mých osudových okamžiků bylo setkání s metodou One brain (metoda je známá jako kineziologie), která mi vstoupila do života tzv. „nenáhodnou náhodou“. Dnes je to jedna z hlavních a berných mincí mé terapeutické práce. Díky ní jsem pochopila, jak je velmi důležité respektovat a ctít samu sebe. Neboť tam začíná všechno, co se nám děje. Pokud nezačnu mít ráda, respektovat a poslouchat svoje vnitřní JÁ, nikdy nemohu být dobrá matka, manželka, dcera... Většinou všechno co děláme, děláme pro ostatní, ale ne pro sebe. Já jsem také dříve dělala spoustu věcí proto, abych byla hodná a dobrá, aby mě měli lidé rádi. Záleželo mi na tom, co si ostatní myslí, ale zapomínala jsem na sebe, na to, co chci já, co doopravdy cítím.

Díky této metodě, se moje děti dokázaly zbavit ekzémů a alergií, se kterými jsme bojovali několik let.

S postupem času jsem dosahovala úspěchů i u svých klientů. Velice mě překvapovalo, že převážnou část mých klientů tvoří děti a řeší velmi závažné problémy se zásadním vlivem na jejich životy.

Stále jsem však hledala ještě něco navíc, co by mi pomohlo dostat se blíže ke svému JÁ.

A tak přišla příležitost seznámit se s **artefiletikou a arteterapií**.

Protože se vždy snažím vyzkoušet vše na vlastní kůži, pracovala jsem nejdříve sama na sobě. Byla jsem překvapená, nadšená a velice často dojatá. Problémy, emoce, starosti, vše co si nosíme ve svém nitru, dokážou pomocí výtvarného procesu vyplout na povrch. Získávají tím hmatatelný obraz. Obraz toho, co si řešíme uvnitř sami sebe. To vše se samozřejmě děje, pokud dokážeme k sobě být upřímní. Jen tak se nám podaří najít odpovědi na naše vnitřní otázky.

Jedná se o velmi zajímavý proces, protože je možné svobodně tvořit. Zvláště krásná je práce s dětmi, kdy



Zdeňka Šulcová (vlevo) se skupinou



*Arteterapie: léčebný postup, který využívá výtvarného projevu jako hlavního prostředku poznání a ovlivnění lidské psychiky a mezilidských vztahů.*

*Artefiletika: rozvoj osobnosti prostřednictvím tvorby. Je kladený důraz na zážitek vyplývající z tvořivého procesu. využívá metody výtvarného, hudebního, literárního nebo dramatického umění.*


jejich tvorbu nikdo nehodnotí. Vše co se vytvoří, není na známky, ale je zaměřeno na uvědomění si pocitů a myšlenek, které je při tvoření napadají. To vše se děje ve skupině, kde dochází také ke sdílení, je zde vždy prostor pro zamyšlení nad aktuálními problémy a možnostmi hledat společně řešení. Vytvoření příjemného prostředí je velmi důležitým bodem pro práci. Pokud se pracuje v **dětské skupině**, práce je zaměřena na vyhledávání toho pěkného, toho co se daří, na dětské dovednosti a um. Tvorba slouží ke zprostředkování nových zkušeností, může pomoci změnit chování, lépe se začlenit do kolektivu. V uvolněné atmosféře pomáhá dětem najít si svoje místo a získat sebevědomí.

### V KAŽDÉM VĚKU LZE ZAČÍT

U dospělých je také kladen důraz na bezpečí skupiny. Aby se člověk mohl v klidu ponořit do svého nevědomí. Nemusí se vždy nutně jednat o terapii, můžeme tímto způsobem pracovat na **duševní hygieně**. Každý má spoustu otázek, na které hledá odpovědi.

Myslím, že nikdy není pozdě začít hledat a tvořit. V současné době jsme díky hektickému způsobu života zapoměli, jaká je to radost. Dovolme si otevřít dveře, najdeme odvahu vstoupit do tohoto prostoru. Existuje spousta technik, metod a způsobů pro osobní práci. Vždy však musíme začít sami u sebe. Držím vám palce a přeji spoustu krásných dní.



 Zdeňka Šulcová, +420 777 09 83 83, Plzeň, [www.radostnik.cz](http://www.radostnik.cz)

INZERCE



### IRISDIAGNOSTIKA

Oční diagnostika je alternativní metoda, kterou lze objevit nejen důsledky, ale i skryté příčiny zdravotních a psychických disharmonií, které se nedají zjistit pomocí přístrojů a klinických vyšetření. Dokáže odhalit zdravotní problémy již v počátku, takže člověk může předejít zdravotním potížím.

### GLUKANOVÉ PŘÍPRAVKY

z hlívy ústřední cíleně posilují především imunitní systém a harmonizují a čistí organismus.



### NATUR APATYKA

Podolská 23, Praha 4 a Žitomířská 494/10, Praha 10

telefon: 776 563 435, 602 220 503

e-mail: [marie.chalupova@seznam.cz](mailto:marie.chalupova@seznam.cz), [www.glukany.info](http://www.glukany.info)