

ХЕЛА

КОНСУЛТАТИВЕН ЦЕНТЪР ЗА
ХАРМОНИЧНО ЗДРАВЕ

09/2015

МЕСЕЧЕН БЮЛЕТИН

„КАК ДА ИЗБЕРЕМ ПРАВИЛНИЯ ПЪТ В ЛАБИРИНТА НА ЛЕЧЕБНИЯ ПРОЦЕС“



Учили са
ме, че
лекарската
професия е
символ на
даване и
благодарство.

Но напоследък все по-често думата „лекар“ придобива негативен смисъл.

Доверието е загубено. Свързваме изписването на лекарства по-скоро с разболяване, отколкото с оздравяване. Преди време бях впечатлена от една история за лекарите в древен Китай - в онези далечни времена китайският император плащал на лекарите според броя на здравите хора в селището, за което отговарял. За какво ни плащат днес?...

Винаги съм мечтала през вратата на кабинета ми да влизат повече здрави хора, отколкото болни и да казват: „Научете ме, докторе, как да живея, за да съм здрав!“. Мечтая да мога да ви дам не само лекарства за болката. Мечтая да споделя търсенията си и изводите си, да помогна на всеки, който търси врата към духовността, на всеки, който следва повика на душата си, но не знае какъде да поеме. Мечтая да помогна за осъзнаване на истинския, цялостен човек в нас, за осъзнаване, че в света има много невидими, фини неща, че тези неща са по-велики, че има нещо по-важно и голямо, заради което си струва да живеем. Искам да помогна на всеки, който се стреми да развива тялото и душата си в синхрон с природата. Вярвам, че когато помагаме на другите, развиваме и себе си все по-осъзнато и все по-дълбоко. В годините в мен се

оформил убеждението, че ние, лекарите, лечителите, психолозите и всички останали, които работят с тялото и душата, трябва да отделяме повече време за обучение на хората. Опитът, който ежедневно събираме, срещайки се със страданието, е като безценно съкровище. Искам да мога да предам този опит на всички, да ги науча как не трябва да се живее, да им открия съкровищата на познанието и всеки според волята, желанието и възможностите си да го приложи към живота си.

Какво означава образование и свършва ли то с училището, университета, строго профилираната следдипломна квалификация? За себе си знам, че образованието е събуждане: събуждане на сетивата, на желанието за развитие, на неутоимата жажда за познание. Ученето е за цял живот. Можем да се учим както от опита на другите, така и от собствените си грешки. Можем да научим нещо от прекрасна книга, от реплика във филм, от театрална постановка, от дълбоко проникваща в душата ни музика, но най-много учим от собствения си опит, от това, което преминава през ума и сърцето ни. Ще ни бъде по-лесно, ако сме понатрупали информация и за хубавото и за лошото, и за красивото и за грозното.

Мисля, че изграденият ни екип от специалисти вече е в състояние да изпълни тази моя мечта и идеята, с която създадох центъра. Тази година целият ни екип работи много усилено, за да можем да ви предложим едно пътешествие в тялото, емоциите и духа, за да се усетите цялостни и радостни, търсещи и силни.

ПРОДЪЛЖЕНИЕ НА СТР. 2

МОДУЛИ В ЦЕНТЪР „ХЕЛА“

ВСИЧКИ ТЕМИ ОТ МОДУЛИТЕ МОЖЕТЕ
ДА НАМЕРИТЕ НА СТР. 4. ПРОГРАМАТА ЗА
ОТДЕЛНИТЕ МЕСЕЦИ МОЖЕТЕ ДА
ВИДИТЕ НА САЙТА НИ.

МОДУЛ „ФИЛОСОФИЯ НА ЗДРАВЕТО“

1. Многомерна човешка анатомия. Как сме устроени - видимото и невидимото в нас.
2. Съобразяване с природните цикли – денонощни, сезонни, годишни.
3. Превенция – значение, изготвяне на индивидуален дневен режим, определяне на типове полезни за всеки човек храни, подправки, билки и спорт.

МОДУЛ „ДЕТСКО ЗДРАВЕ“

1. Навици - хранене, закаляване.
2. Духовни насоки в детското развитие.
3. Астрологията в помощ на детето - възпитание, заложи, характер.

МОДУЛ „ЕМОЦИОНАЛНО ЗДРАВЕ“

1. Победете тъгата.
2. Конкретни есенции, цветове, методи, които могат да ни помогнат да променим неправилни мисловни нагласи, да се освободим от емоционални товари, да премахнем блоковете си.
3. Методи за релаксация, визуализация, съхраняване на енергията.

МОДУЛ „ДЕТОКСИКАЦИЯ“

1. Токсини – определение, къде се отлагат, как се обезвреждат. Петте детоксикационни системи.
2. Видове детоксикации.

МОДУЛ „РАЖДАНЕТО НА СОБСТВЕНИЯ НИ ДУХОВЕН ЖИВОТ: ТАТ ТВАМ АСИ (ТИ СИ ТОВА)“

1. Цялостната личност - какво е това.
2. Символите, говорещи непосредствено на душата.
3. Развитие на душата и съзнанието.

ЗАПОЗНАЙТЕ СЕ СЪС СПЕЦИАЛИСТИТЕ В ЦЕНТЪР „ХЕЛА“

Д-р Ирена Маждракова

основател и управител на център „Хела“
лекар, хомеопат, шуслеров терапевт

Завършва медицина през 1995г. Въпреки че работи стандартна медицина, винаги е търсила начин да лекува в унисон с природните закони. Това нейно търсене я тласка към изучаване на алтернативни методи на лечение. Специализира класическа хомеопатия, аюрведична медицина и шуслерова терапия. Завършва курсове по позитивна психотерапия, игрова терапия, игра в пясъка, Бахови и Австралийски цветни есенции. Обучава се в човекопознанието, дадено от различни философски школи от древността до днес, за да разбере по-добре емоционалните реакции и духовни стремежи на човека. В практиката си комбинира познанията си от всички тези методи в зависимост от индивидуалните нужди на пациента. Прекланя се пред оздравителните сили на тялото и душата. Организира курсове на следните теми: „Нещо повече от популярна хомеопатия за родители“, „Вибрационна медицина и Австралийски цветни есенции“, „Сертификационен курс за приложение на Австралийските цветни есенции в практиката“, „Терапия с Шуслерови соли“, „Хомеопатични лекарства като помощни средства в спешни състояния“, „Помощ чрез хомеопатия по време на бременност и раждане“ и други.

Лилия Механджийска

психолог, позитивна психотерапия, арт-терапия, кариерно ориентиране

Много от нещата, които е изучила, преживяла и опитала, макар и с различни названия - рехабилитация, психология, арт-терапия - ѝ помагат да интегрира знанията си, да доразвие осъзнаването си, свързано с грижа за хората. Вярва в компетентността на клиентите си и им помага и те да повярват в това. Създава положителен фокус върху решенията и бъдещето. Ключовата дума в работата ѝ е - **ДОВЕРИЕ** - двама души, които са тук и сега, са важни един за друг и в общуването ще изразяват своята истина такава, каквато е.

Организира курсове на следните теми: „Проблеми в общуването с възможност за дискутиране на личен казус“, „Кариерно ориентиране, умения за явяване на интервю пред работодател“, „Автогенен тренинг, релаксация, техники за справяне със стреса“, „Групова и индивидуална арт-терапия за деца и възрастни“, „Посланието на символите“, „Цветовите и формите“, „Разширяване обема на паметта при децата“.

ПРОДЪЛЖАВА НА СТР. 3

ПРОДЪЛЖЕНИЕ ОТ СТР. 1

ХЕЛА

КОНСУЛТАТИВЕН ЦЕНТЪР ЗА ХАРМОНИЧНО ЗДРАВЕ

Програмата ни ще включва някои позабравени стари лекции, някои успешно прилагани в годините курсове и доста нови теми, включващи познания за едно истинско осъзнаване на здравето на всички нива на съществуването ни. Ще представим в няколко модула цялостната ни концепция за здраве във физически план (намиране на конституция, подходящи диети, аромати, масаж, дневен режим); в емоционален план (как да не ни завладява апатията, как да релаксираме, как да преживяваме трудните моменти, как да се

радваме, как да използваме скритите местенца в съзнанието си, как да преодолее отрицателните усещания чрез методите на визуализация, медитация, чрез познанието за символите и цветовете и т.н.); в умствен план (как да организираме потока си от мисли, как да се концентрираме, как да не се изтощаваме, как да развиваме ума си); в духовен план (как да поемем по пътя на мъдростта, как да пробудим духовния си живот, какви типове учения съществуват, как да ги

прилагаме на практика, как да живеем според вярванията си, какво е идеалът и т.н.). Огромната ни молба към всички вас е да прочетете внимателно програмата ни и ако тя и това, което споделям с вас на тези страници, ви е докоснало или заинтригувало, да не се разсейвате, колебаете, отлагате, а да ни се обадите и да се поинтересувате за подробности. Защото без вас, търсещите хора, тази програма ще остане просто един блян. А ние, екипът на център Хела, много силно искаме да осъществим програмата, за да можем да

продължим идеята на стотици поколения лечители преди нас за един достоен и просветлен живот, като започнем от едно много простичко нещо - да развием добродетелите в себе си и да се научим как да поддържаме добро здраве. Програмата за цялата година и вариантите да се включите в нея можем да изпратим на всеки, който прояви истински интерес.

Д-р И. Маждракова
основател и управител
на център „Хела“

Стела Любенова

магистър психолог, цветотерапевт

През 90те години на миналия век се запознава с холистичния подход към здравето. Тогава чрез все още непопулярния у нас лечебен метод хомеопатия пред нея се разкрива различен поглед по темата здраве - болест. Изучавайки Класическа хомеопатия разбира, колко е важно психоемоционалното състояние на всеки човек и как то пряко се отразява на неговото физическо здраве. Това била една от причините да запише психология към МСИ – гр. Москва, направление клинична психология. В работата си като консултант-терапевт прилага знания и умения, придобити от обучения по Шулслерови соли, Австралийски цветни есенции, Арт-терапевтични техники, техники от тренинги за себепознание, техники от автентично движение и танц, метода Рейки, Хюман дизайн. Организира провеждане на семейни констелации и курсове за бързо четене.

Деян Пенчев

хомеопат, астролог и философ

Страстно изучава и практикува класическа хомеопатия, която осъществява неговия стремеж да помага на хората. Дългогодишното изучаване на астрологията и философското му образование го водят към по-дълбоко познаване на човешката природа. Възможността да осъществява синтез между трите науки му позволява да преценява по-точно личните особености на всеки един човек.

Провежда хомеопатични, астрологически и философски консултации, организира курсове на следните теми: "Хомеопатия и астрология", "Хомеопатия и философия", "Основи на астрологията", "Астрологически изследвания на великите личности", "Философията като развитие на съзнанието", "Философия и здраве" и др.

Гена Дошолова

магистър психолог, военен психолог, енергиен психотерапевт, хипнотерапевт, цветотерапевт

Цял един живот, прекаран в търсене на знание и придобиване на опитности, в стремеж към себеусъвършенстване.

Минава през различни форми на обучение, посещава курсове и специализации до момента на постигане на пълна хармония и приемане на себе си и света, в който живее.

В работата си използва методи като когнитивна терапия, позитивна психотерапия, EFT, хипнотерапия, Рейки и други. Исква да сподели събраното познание с хората, готови да го получат.

Организира курсове на следните теми: „EFT – Техника за емоционална свобода“, „Справяне с гнева и стреса в ежедневието“, „Пренатално възпитание“, „Приятелства и партньорства“, „Самоосъзнаване, прошка и просперитет“, „Лабиринт“ и други.

Даниела Годинова

художник, дизайнер, сценограф, основател на проекта „Място за творчество“, лесни техники със Су Джок, преподавател по суинг танци

Пътят ѝ преминава през различни направления – художник, дизайнер, сценограф, инструктор по танци, обща тонизация на организма с Алое вера, Австралийски цветни есенции и др.

Привлечена е от достъпния начин на повлияване на органите в тялото чрез техниката Су Джок. Съчетава я много добре с познанията си за Австралийските цветни есенции за повлияване на болката, хроничната умора, стреса и др.

Организира творчески ателиета за деца и възрастни. През 2009 г. заедно с д-р Ирена Маждракова основава проекта „Място за творчество“, където човек в спокойна и релаксираща атмосфера чрез слово, рисуване и музика отключва твореца в себе си.

ИНТЕРЕСНО

Ако ви е повалил грип - какъв цвят шал ще облекчи възпалението и болката в гърлото?

При грип успешно се използват оранжево в областта на далака и зелено в областта на гърлото.

Как да запазим топлината в тялото си и през зимата? Започнете да пиете топъл чай с джинджифил още от края на септември.

Кой е цветът, който ни помага да кажем това, което чувстваме? Синьото ни помага да кажем това, което чувстваме, а тюркоазеният цвят зарежда със спокойствие и увереност, когато говорим пред публика.

Какви етерични масла да накапем в арома лампата, за да се предпазим от вируси? Органични етерични масла от чаено дърво, ангелика, евкалипт.

Какъв да бъде цветът на бельото и завивките ни, ако искаме да редуцираме теглото си и да изхвърлим токсините от тялото си?

Отговорът ще намерите в следващия ни бюлетин.

ГОДИШНИ МОДУЛИ В ЦЕНТЪР „ХЕЛА“

СЕЗОН 2015/2016

МОДУЛ „ФИЛОСОФИЯ НА ЗДРАВЕТО“

1. Многомерна човешка анатомия. Как сме устроени - видимото и невидимото в нас.
2. Физическо ниво - основните показатели за здраве. Четирите причини за възникването на болестите и можем ли да ги контролираме.
3. Как да определим нашия конституционален тип и индивидуалните ни особености чрез системата на аюрведа и астрологията.
4. Съобразяване с природните цикли – денонощни, сезонни, годишни.
5. Превенция – значение, изготвяне на индивидуален дневен режим, определяне на типовете полезни за всеки човек храни, подправки, билки и спорт.
6. Системата на ендокринните ни жлези.
7. Сърцето.
8. Сетивните ни органи.
9. Гранично ниво - системата на чакрите, енергийни меридиани. Как работи енергийната система чрез методи за повлияване на болката (су-джок).
10. Астрално ниво - есенции за самоизцеление.
11. Ароматерапия.
12. Клетъчно хранене - биологично-активни добавки, микроелементи.
13. Начини за приготвяне на храната - практическо занятие.

МОДУЛ „ДЕТСКО ЗДРАВЕ“

1. Различното - детето не е малък възрастен.
2. Навици - хранене, закаляване.
3. Химия или енергия - кога какво да приложим.
4. Най-честите детски заболявания и как да ги профилираме.
5. Възпитание - как да подходим, какво означава, къде бъркаме? Защо възпитаваме консуматори и егоисти?
6. Духовни насоки в детското развитие.
7. Творческият процес - какво дава на детето и как да се научим да го разбираме.
8. Астрологията в помощ на детето - възпитание, заложи, характер.
9. Неудобните въпроси - как да им отговорим?
10. Страхове в детска възраст.
11. Как да подпомогнем концентрацията и уменията за учене?
12. Австралийски цветни есенции, подходящи в детска възраст.

МОДУЛ „ЕМОЦИОНАЛНО ЗДРАВЕ“

1. Победете тъгата.
2. Конкретни есенции, цветове, методи, които могат да ни помогнат да променим неправилни мисловни нагласи, да се освободим от емоционални товари, да премахнем блокажите си.
3. Методи за релаксация, визуализация, съхраняване на енергията.
4. Техники за редуциране на стреса: ТЕС, творчество, природа, есенции.
5. Енергийни техники и методи за центриране и осъзнаване.
6. Психоматика - езикът на тялото.

МОДУЛ „ДЕТОКСИКАЦИЯ“

1. Токсини – определение, къде се отлагат, как се обезвреждат. Петте детоксикационни системи.
 2. Черен дроб.
 3. Бял дроб.
 4. Храносмилателна система.
 5. Бъбреци.
 6. Кожа.
- За всеки един орган ще бъде разгледано: как функционират от холистична гледна точка, връзката им с другите органи и системи, както и с емоциите и умствените ни нагласи; тестове за определяне нивото им на здраве; микроелементи, храни, цветове, аромати и т.н., които ги подкрепят; как да ги детоксикираме.
7. Видове детоксикации.

МОДУЛ „РАЖДАНЕТО НА СОБСТВЕНИЯ НИ ДУХОВЕН ЖИВОТ: ТАТ ТВАМ АСИ (ТИ СИ ТОВА)“

1. Цялостната личност - какво е това.
2. Личният мит - как да го открием.
3. Смисълът на странстването ни.
4. Символите, говорещи непосредствено на душата.
5. Източна философия.
6. Древногръцка философия.
7. Религия и обреди. Какво означава да си вярващ.
8. Философски учения от древността до наши дни.
9. Силата на звука, мантри, песнопения.
10. Силата на цветовете, мандалата.
11. Идеите за космическия цикъл.
12. Развитие на душата и съзнанието.
13. Пътят към мъдростта.

За повече информация относно обучителните модули, електронния бюлетин, съботно-неделните курсове и др. следете сайта на център Хела.

<http://hela-bg.net>

<http://www.helashop-bg.net/>

МАГАЗИН ЗА ПРИРОДОЛЕЧЕНИЕ, КНИГИ, СТАТНИ И СЪВЕТИ

ГР. СОФИЯ, КВ. РЕДУТА, УЛ. „БЛАГА ДИМИТРОВА“ №16

ТЕЛ.: 02/418 36 05 или + 359 898/ 344 916

SKYPE: centur_hela TWITTER: CentyrHela
FACEBOOK: Консултативен център „ХЕЛА“

ХЕЛА

КОНСУЛТАТИВЕН ЦЕНТЪР ЗА
ХАРМОНИЧНО ЗДРАВЕ

