

10/2015

МЕСЕЧЕН БЮЛЕТИН

ДЕВЕТДЕСЕТ И ДЕВЕТ НАЧИНА ДА ПОКАЖЕМ НА ДЕЦАТА, ЧЕ ГИ ОБИЧАМЕ

- Забелязвайте ги.
- Усмивайте им се.
- Слушайте какво говорят.
- Наричайте ги така, както им харесва.
- Помнете датите на важните за тях събития.
- Питайте ги какво ново има при тях.
- Гледайте ги в очите, когато разговаряте с тях.
- Слушайте какво Ви казват и активно вземайте участие в разговора. Изслушвайте техните разкази.
- Забавлявайте се с тях.
- Четете им на глас. Смейте се заедно с тях.
- Бъдете мили с децата.
- Определете границите, които им гарантират безопасност.
- Понякога забравяйте собствените си тревоги и бъдете с тях.
- Забелязвайте разликите в поведението им.
- Давайте им възможности за избор, когато Ви молят за съвет.
- Прекарвайте с тях известно време извън дома.
- Подгответе им изненади.
- Оставете с тях, когато се страхуват от нещо.
- Канете ги често на сладолед.
- Казвайте им как да се държат, когато постъпват лошо.
- Радвайте се на техните открития.
- Споделяйте възхищението им.
- Изпращайте им картички и писма.
- Крийте дребни подаръчета за тях, така че да ги намират. Оставете им собствено пространство.
- Помагайте им да колекционират собствени „съкровища“.
- Разговаряйте с тях за техните мечти и сънища.
- Смейте се на шегите им.
- Не бъдете напрегнати, когато общувате с тях.

- Ако трябва клякайте, сядайте, за да се изравните с тях и да бъдете на тяхното равнище.
- Отговаряйте на въпросите им.
- Спазвайте заедно с тях обичаите и традициите в семейството.
- Приемете и Вие да се учите от тях.
- По-често слушайте, по-малко говорете.
- Бъдете на тяхно разположение, когато имат нужда от Вас.
- Посещавайте техните изяви, мачове и купони.
- Намерете общи теми с тях.
- Извинявайте се, когато направите грешка.
- Слушайте с тях любимата им музика.
- Изпълнявайте поетите към тях обещания.
- Разбирайте ги, когато са имали труден ден.
- Отделете време специално за тях.
- Стимулирайте ги да се занимават с творчество.
- Приемайте ги такива, каквито са.
- Признавайте тяхната индивидуалност. Разговаряйте с тях открито.
- Вярвайте им.
- Стимулирайте ги да помагат на другите.
- Правете с тях това, което обичат да правят.



ПРОДЪЛЖЕНИЕ НА СТР. 2

МОДУЛИ В ЦЕНТЪР „ХЕЛА“ ЗА МЕСЕЦ ОКТОМВРИ И НОЕМВРИ 2015

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

17.10.2015 МОДУЛ „ДЕТСКО ЗДРАВЕ“

> ТЕМА "Различното - детето не е малък възрастен"

> ТЕМА "Най-честите детски заболявания през есента и как да ги профилактираме."

24.10.2015 МОДУЛ „ЕМОЦИОНАЛНО ЗДРАВЕ“

> ТЕМА "Методи за релаксация, визуализация, съхраняване на енергията."

> ТЕМА "Техники за редуциране на стреса: ТЕС."

14.11.2015 МОДУЛ „ФИЛОСОФИЯ НА ЗДРАВЕТО“

> ТЕМА "Многомерна човешка анатомия. Как сме устроени - видимото и невидимото в нас."

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

> ТЕМА "Цялостната личност - какво е това."

21.11.2015 МОДУЛ „ДЕТСКО ЗДРАВЕ“

> ТЕМА "Творческият процес - какво дава на детето и как да се научим да го разбираме."

> Творческо ателие

ДЕВЕТДЕСЕТ И ДЕВЕТ НАЧИНА ДА ПОКАЖЕМ НА ДЕЦАТА, ЧЕ ГИ ОБИЧАМЕ

- Вземайте решенията, които се отнасят до тях заедно с тях.
- Помагайте им да се учат от собствените си грешки.
- Разговаряйте с тях за мечтите си.
- Когато се държат лошо им казвайте, че постъпката им е неправилна, а не ги наричайте „лоши“.
- Празнувайте с тях успехите им.
- Дайте им възможността да казват „НЕ“, ако ситуацията или поведението им не застрашава тях или околните.
- Когато искате да възпитате определени качества у тях се вгледайте в себе си и вижте дали Вие самия ги притежавате и дали давате пример на детето с поведението си.
- Създайте правила за поведение и ред и ги обсъдете с тях. Приемете и техните предложения за последиците от неизпълнението им. Тези правила се спазват винаги и от всички, не само от децата.
- Бъдете честен с тях ако не искате и те да Ви лъжат.
- Прегръщайте ги, дори ипорасналите деца имат нужда от физическа близост с Вас.
- Усмивхайте се и им махнете, когато се разделяте след среща.
- Украсете жилището си с техни рисунки, грамоти и отличия.
- Благодарете им, че ги имате.
- Подчертавайте това, което харесвате у тях.
- Оставете им изрезки от вестници по теми, които ги интересуват.
- Правете им комплименти.
- Забелязвайте, когато направят нещо добре.
- Участвайте в игри, в които няма съперничество.
- Интересувайте се от мнението им.
- Запознайте ги с приятелите си.
- Позволявайте им самостоятелно да решават проблемите си.
- Искайте да се запознаете с техните познати. Пожелайте да се запознаетес родителите им.
- Позволявайте им да Ви кажат как се чувстват.
- Помогнете им да усвоят важни за тях умения.
- Повече ги хвалете и по-малко ги критикувайте.
- Бъдете общителни с хората ако искате и детето да бъде общително.
- Признавайте допуснатите грешки.
- Молете ги за помощ.
- Веднага им казвайте какво Ви безпокои в поведението им.
- Ходете често в училището им.
- Разбирайте ги, когато са имали труден ден.
- Отделете време специално за тях.
- Стимулирайте ги да се занимават с творчество.
- Приемайте ги такива, каквито са.
- Признавайте тяхната индивидуалност. Разговаряйте с тях откровено.
- Вярвайте им.
- Стимулирайте ги да помагат на другите.
- Правете с тях това, което обичат да правят.
- Вземайте решенията, които се отнасят до тях заедно с тях.
- Помагайте им да се учат от собствените си грешки.
- Разговаряйте с тях за мечтите си.
- Когато се държат лошо им казвайте, че постъпката им е неправилна, а не ги наричайте „лоши“.
- Празнувайте с тях успехите им.
- Дайте им възможността да казват „НЕ“, ако ситуацията или поведението им не застрашава тях или околните.
- Когато искате да възпитате определени качества у тях се вгледайте в себе си и вижте дали Вие самия ги притежавате и дали давате пример на детето с поведението си.
- Създайте правила за поведение и ред и ги обсъдете с тях. Приемете и техните предложения за последиците от неизпълнението им. Тези правила се спазват винаги и от всички, не само от децата.
- Бъдете честен с тях ако не искате и те да Ви лъжат.
- Прегръщайте ги, дори ипорасналите деца имат нужда от физическа близост с Вас.



Лилия Механджийска
психолог,
позитивна психотерапия,
арт-терапия,
кариерно ориентиране

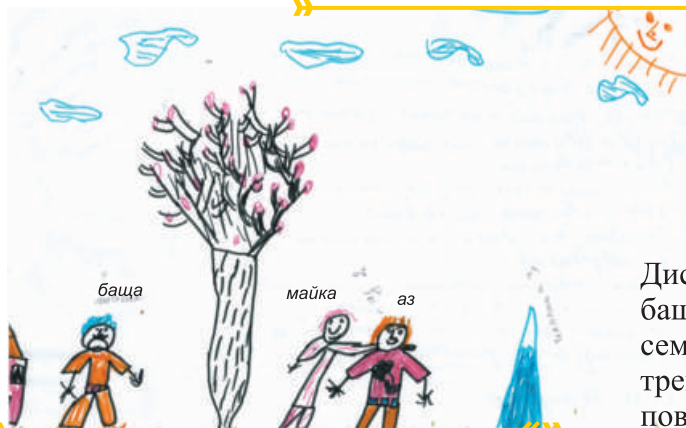
С грижа за нашите пациенти решихме да ви предложим четири варианта на ваучери, чрез които получавате големи отстъпки от специалистите и услугите в център Хела.



Ваучерите можете да закупите до края на месец ноември от център Хела или в онлайн магазина ни -

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

КАКВО МОГАТ ДА НИ КАЖАТ ДЕТСКИТЕ РИСУНКИ? НАРИСУВАЙ ЕДИН НЕДЕЛЕН ДЕН.



Дистанция в общуването с бащата. Неудовлетвореност от семейните отношения, повишена тревожност, демонстративност в поведението.



Дистанция в общуването с бащата. Конкурентни взаимоотношения със сестрата. Детето се чувства изолирано и несигурно в семейната си среда.

Отговор на въпроса
от предишния брой:

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

За редуциране на топлото може да спите в жълти завивки или да носите жълто бельо.

Храни с какъв вкус е добре да приемате през есента за да сме здрави и балансирани?

Когато захладнее през есента наблегнете на киселите и солените храни. Намалете сладкото, защото то има охлаждащ ефект върху тялото.

Кой е вкусът на гнева?

Казваме „люта ярост“. Гневът има лют вкус и следователно повишава рисковете от възпалителни заболявания, затова, ако са ви ядосали, си позволете хапка сладко преди хранене.

А какъв е
вкусът на
страха



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 жлезии.
7. Сърцето.
8. Сетивните ни органи.
9. Планично 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.
5. Най-честите детски заболявания и как да ги профилираме.
6. Възпитание - как да подходим, какво означава, къде бъркаме? Защо възпитаваме консуматори и егоисти?
7. Духовни насоки в детското развитие.
8. Творческият процес - какво дава на детето и как да се научим да го разбираме.
9. Астрологията в помощ на детето - възпитание, заложби, характер.
10. Неудобните въпроси - как да им отговорим?
11. Страхове в детска възраст.
12. Как да подпомогнем концентрацията и уменията за учене?
13. 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 функционира 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. Смишълът 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, СТАТИИ 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

