

Milí přátelé Sluchátka,

zveme vás na **webinář**, kde si vyzkoušíte nácvik správného dechu pro zvukovou relaxaci a poznáte **Terapii šesti zvuků**, tradiční techniku, která podporuje vnitřní rovnováhu a klid. Připojte se k nám a zažijte, jak jemné zvuky a vědomý dech mohou přinést okamžiky uvolnění a harmonii do vašeho dne.

Relaxace: terapie 6 zvuků



Dejte si 8. října malou pauzu od starostí i od shonu.

Webinář je zdarma a začíná ve středu **8.10.2025 v 18 hodin** a potrvá přibližně 60 minut. Přihlásíte se k němu kliknutím na níže uvedený odkaz.

[Přihlásit se na webinář](#)

Karlínský den pro duševní zdraví se Sluchátkem

Někteří z vás přijali výzvu a zúčastnili se workshopu „Chůze po střepech“. V bezpečném prostředí pod vedením psychoterapeutky jste čelili strachu a objevovali, jak mysl i tělo zvládnou víc, než čekáte. Součástí byla i jemná práce s laskavostí k sobě, která posílila vaši důvěru a vnitřní podporu.

Co střepe přinesly

“Vždycky když se objevil nějaký problém, snažila jsem se ho rychle vyřešit nebo se mu vyhnout,” řekla paní Petra po glasswalking workshopu. “V práci, doma - hlavně to mít za sebou.”
“Ale když jste mi dneska řekla, že když budu mít strach mám zůstat chvíli stát a dýchat místo toho, abych utíkala... to mě zasáhlo. Ty střepe jsem zvládla díky tomu, že jsem šla pomalu a pozorně. Uvědomila jsem si, že i nepříjemné situace v životě nemusím řešit hned nebo se jim vyhýbat. Stačí zpomalit a řešit věci v klidu, krok za krokem. Děkuji. Změnila jste můj pohled na nepříjemné situace v životě.”



6 druhů odpočinku – víte, který vám chybí?



Odpočinek není jen spánek nebo volno na gauči. **Existuje hned několik druhů odpočinku** – fyzický, psychický, sociální nebo jiné druhy.

Možná se cítíte unavení, i když spíte dostatečně. V takovém případě vám může chybět právě jiný typ odpočinku, než na který jste zvyklí.

Na našem blogu zjistíte, jaký druh odpočinku potřebujete právě vy a jak si ho dopřát, abyste načerpali novou energii.

[Objevte jaký druh odpočinku potřebujete](#)

Sluchátko slaví 5 let!

15. října je to přesně **pět let**, co jsme společně s vámi začali psát příběh **Sluchátka**.

Být slyšen a pochopen je jedna z nehlubších lidských potřeb. **Nasloucháme vám pět let** a víme, že mnoho z vás potřebuje zažít, že **na tu bolest nejste sami**. Jak říká známé přísloví: “Sdílená radost je dvojnásobná radost, sdílená bolest je poloviční bolest.”

Děkujeme vám za důvěru, podporu i sdílené chvíle – bez vás by to nešlo. ❤️



Narozeniny jsou ideální příležitostí k rozdávání radosti. Pojďme ji společně šířit! Darujte někomu terapii v hodnotě 300 Kč. Přispějte na terapii pro ty, kteří si ji nemohou dovolit. Každý dar pomáhá a jednou se dobro může vrátit i k vám.

**Malý krok pro vás,
velká pomoc pro
někoho jiného.**

Naskenujte QR kód a
přidejte se do
narozeninového
darování.



QR Platba

Děkujeme, že jste s námi. Vaší důvěry a přízně si nesmírně vážíme. ❤️

Mgr. Ing. Kateřina Novotná

Ředitelka Terapeutické linky Sluchátko

Katka



„Občas je největší odvaha dovolit si nevědět, nedělat a jen být“.



Naším cílem je váš úsměv

Jane rádi, že jsme mohli být po vaším boku na cestě ke spokojenému životu. Děkujeme za důvěru.



Jednoduchost



Destupnost



Profesionalita



Bezplatnost

Tento e-mail byl odeslán na adresu {{df_emailaddress}}. Odesílatelem je {{cl_sendername}}. {{cl_senderemail}}. Tento e-mail je podle zákona obchodním sdělením. Z odběru se můžete odhlásit.