

Dr Vesna Danilovac o zdravlju na drugačiji način

# Riječ volim lijeći sve



Dr Vesna Danilovac

Najnovija istraživanja su pokazala da je upravljanje energijom, a ne vremenom, ključ uspjeha, zdravlja i sreće

Dr Vesna Danilovac, iako po struci ljekar, odabrala je da se bavi temom zdravlja na drugačiji način. Ona je sertifikovani lifecoach „International Coaching Instituta“ iz Berlina i radi koučing (trening koji afirmiše drugačiju filozofiju života), primjenjujući tridesetak različitih metoda u radu sa ljudima. Sve metode koje poznaje, ona je prvo isprobala i primjenila na sebi. U Podgorici će uskoro održati nekoliko seminara. O tehnikama koje koristi i kako pomaže u otklanjanju različitih problema govoriti za Magazin.

- Primjenjujem najefikasnije načine brzog otklanjanja stresa, strahova, mentalnih i emocionalnih blokada i sigurnog postizanja uspeha. Na treningu se razvija kreativnost, samopouzdanje, mentalne sposobnosti i emocionalna fleksibilnost putem ciljanog razvoja ličnih resursa. Malom

## Seminar Magic Word i Srećologija u Podgorici

Početkom aprila dr Vesna Danilovac održaće nekoliko radionica, i to 6. aprila - metode ličnog razvoja sa početkom u 16h, 7. aprila - Magic Word i Srećologija 10-16h, 8. aprila - pokrenite uspjeh razvojem ličnih potencijala i energije (City hotel)

intervencijom dolazi do velikih pomaka u ličnom i profesionalnom razvoju. To su „treninzi emocija“ i procesi podrške razvoju novih uspešnih obrazaca ponašanja na putu do cilja. Od metoda koristim: wingwave, kvantnu harmonizaciju, Magic Words, reiki i različite tehnike neuro lingvističkog programiranja. Sve što radim je u cilju srećnijeg, uspešnijeg, zdravijeg i opuštenijeg načina življеnja - kaže Danilovac.

Naša sagovornica će u Podgorici održati seminar Magic Word. To je akreditovani mentalni trening i metoda njemačkog instituta „Besser-Siegmund“ iz Hamburga, za rješavanje stresa i neprijatnih emocija, pomoću koje sve riječi možete „napuniti novom čarobnom“ energijom. Bazirana je na posebnom načinu upotrebe mozga i posebnom načinu uticaja na

\* Seminaris u namjeni svima koji radena ličnom razvoju i postizanju visokih učinaka, svima koji su pod stresom i „izgaraju na poslu“, mentalno ili emotivno blokiranim, nesigurnim, nezadovoljnim, nedovoljno uspešnim i svima koji žele da prošire svoje kapacitete

nervni sistem, odnosno načinu na koji doživljavate stvari i svijet oko sebe, jer su riječi posebni načini kodiranja. - „Magic Words“ je vrsta „psihološke kućne apoteke“ za pomoć u savladavanju svakodnevnih izazova. Sve pojmove možete izmeniti na način da oni na kraju za vas budu izvor pozitivnog resursnog stanja - opuštenosti, humora i odlučnosti. Telesni rezultat „čarolije“ možete osetiti u roku od nekoliko minuta, jer mozak „čaroliju“ odmah prenosi na telo, a posledice stresa realno i vidljivo nestaju. Ne menjate svet oko sebe, već način na koji reagujete i kako ga doživljavate. Podjednako uspešno je koriste lekari, psiholozi i laici, jer je svako može naučiti i koristiti. Pozitivnu moć reći možete iskoristiti za postizanje raznih životnih ciljeva, na područjima zdravlja, emocija, razmišljanja, uspešne komunikacije i poslovног napredovanja – pojašnjava naša sagovornica.

Kroz besplatnu radionicu – inovativne svjetske metode ličnog razvoja i uspjeha – dr Vesna Danilovac naše sugradane će upoznati sa novim metodama za lični i profesionalni razvoj i uspješnost. Imaće priliku i da nauče korisne „alate“ ličnog samorazvoja.

- Celodnevni trening „Srećologija i Magic words“ će omogućiti upoznavanje mehanizma stresa, antistresne

### Kozmetički salon „Estebel“

Masažu po izboru dobila je: **Katarina Lazarević**, Rogami b.b. Podgorica Informacije o nagradi možete dobiti u salonu u Bulevaru Svetog Petra Cetinskog br 42 u Podgorici ili putem telefona: 020 20 21 20. Iskoristite nagradu u narednih sedam dana.

# „Opasne” riječi

Kada izgovorite, čujete ili pomislite na neku stresnu riječ, kao što su „požar”, „pljačka”, „bolest”, „otkaz”, istog trenutka se u vama javlja bujica emocija i reakcija. Sigurno i vi ponekad kažete „ne pominji mi to”. Dokazano je da većina ljudi stresne riječi zamišlja napisane velikim, masnim, crnim, štampanim slovima i ponekad im se čini da su one „stalna opasnost koja vreba”.

principle življena i kognitivnog restruktuiranja, jer stres je u nama, ne oko nas. Nerazgradeni stres uzrokuje psihosomatska oboljenja, koja predstavljaju pravu epidemiju savremenog doba. Saznaće kakva je uloga čakri i protoka energije u očuvanju zdravlja. Kroz radionice će se raditi mentalni fitnes i psihogimnastika balansiranja i eliminacije stresa. Upoznaće rečnik vrhunskog uspeha, uspešne strategije smanjenja uticaja negativnog okruženja i načine uspostavljanja balansa duha, uma i tela – kaže Danilovac.

Najnovija istraživanja su pokazala da je upravljanje energijom, a ne vremenom ključ uspjeha, zdravlja i sreće. Cilj cijelodnevnog treninga je maksimalno angažovanje sopstvenih po-

\* „Magic Words“ je vrsta „psihološke kućne apoteke“ za pomoć u savladavanju svakodnevnih izazova

tencijala: spoznaja dinamike trošenja i obnavljanja lične energije, osvješćenje lične moći, učenje vještine obnavljanja fizičke, emocionalne, mentalne i duhovne energije, osmišljavanje pozitivnih rituala, pravljenje ličnog plana razvoja. Seminari su namenjeni svima koji rade na ličnom razvoju i postizanju visokih učinaka, svima koji su pod stresom i „izgaraju na poslu“, mentalno ili emotivno blokirani, nesigurni, nezadovoljni, nedovoljno uspešni i svima koji žele da prošire svoje kapacitete. Takođe, uspešnim ljudima i menadžerima, mlađim ljudima koji su na početku svoje poslovne karijere, osobama koje teško ostvaruju svoje ciljeve i svima koji žele da unaprede svoje zdravlje, uspešnost i sreću – kažala je Danilovac.

Ona je naglasila da sve što čovjek radi treba da bude s ljubavlju i iz srca.

-Budite dobro sami sa sobom, jer ćete tada biti dobro i sa drugima ljudima. Najbolja terapija je terapija ljubavlju. Energija srca je 5.000 puta jača od energije mozga. Bezuslovna ljubav koju dajete i reč „volim“ leči sve – i u vama i u drugima.

Ono što dajete ljubavlju vraća vam se stostruko. Živite sadašnji trenutak, voleći sve u vama i oko vas – poručuje Vesna Danilovac.

**N.Kovačević**

Seminar za frizer

## Gostovanje Brikstona

U nedjelju 8. aprila u hotelu „Crna Gora“, Savez frizeru Crne Gore, Hemjsko-tehnološka škola „Spasoje Raspopović“ iz Podgorice i škole iz okruženja, organizuju četvrtoto otvoreno republičko frizersko takmičenje škola. Juniori će se takmičiti u četiri discipline i to - ženski frizeri u kategorijama šišanje i feniranje - I rad i izrada punde - II rad, muški frizeri u kategorijama duga kosa feniranje - I rad i šišanje i feniranje - II rad. Početak je predviđen za 10 sati, dok nadmetanje seniora počinje u 13 sati. Tokom takmičenja, paralelno će se održati i kvalifikaciono nadmetanje seniora za odlazak na Svjetsko prvenstvo u Milanu, u kategorijama „Fantasy Hair Style“, muški i ženski „Full Fashion“. Istog dana, u 13 sati, u hotelu „Crna Gora“ poznati trener renomirane kompanije „Davines“, Brikston Džou održaće seminar za frizeru. Brikston ima veliko iskustvo na različitim poljima, kao što su spa menadžment, stres menadžment, kao i u radu na radionicama za frizersko/kozmetičke akademije, spa centre.

## Studio za oblikovanje i njegu tijela

# Lady Line

### Poklanja za 5 dobitnika:

1. Tretman Uklanjanja akni lica E-Light aparatom 30 eur
2. Tretman RF regije tijela (topljenje masnih naslaga) + limfna drenaža, dvodnevni tretman 50 eur
3. Tretman Epilacija nausnica najsavremenijom metodom E-Light aparatom ,15 eur
4. Tretman Masažni krevet od zada 15 eur
5. Tretman Fit trio (kardio traka , fitvibe , klupa za istezanje ) 12 eur



Bulevar V proleterske  
Star Aerodrom  
(zgrada Zetogradnje),  
Podgorica  
Mob.tel. 067/455-477,  
067/785-777

Zakoračite u naš svijet i  
neka to bude  
Vaš način  
života

**Kupon**

- Ime:.....
- Prezime:.....
- adresa:.....
- Čitko popunite kupon i pošaljite na adresu:  
Magazin Pobjeda, Bul. revolucije br.15,20000 Podgorica

### LADY LINE POKLANJA

1. Tretman uklanjanja akni lica sa E - Light aparatom, 30 eur, **Vasiljka Burzan**, Mitra Bakića, Podgorica
2. Tretman RF regije tijela (topljenje masnih

- naslaga) + limfna drenaža , dvodnevni tretman 50 eur, **Gordana Popović** Bulevar revolucije 26, Podgorica
- 3.Tretman Epilacija nausnica najsavremenijom metodom E - Light aparatom 15 eur **Mira Tomanović** Vaka Đurovića 4, Podgorica

4. Tretman Masažni krevet od zada 15 eur **Ksenija Radojević**, Buda Tomovića 11, Podgorica
5. Tretman Fit trio (kardio traka, fitvibe, klupa za istezanje) 12 eur, **Ranka Radulović** Mušovina 14, Nikšić