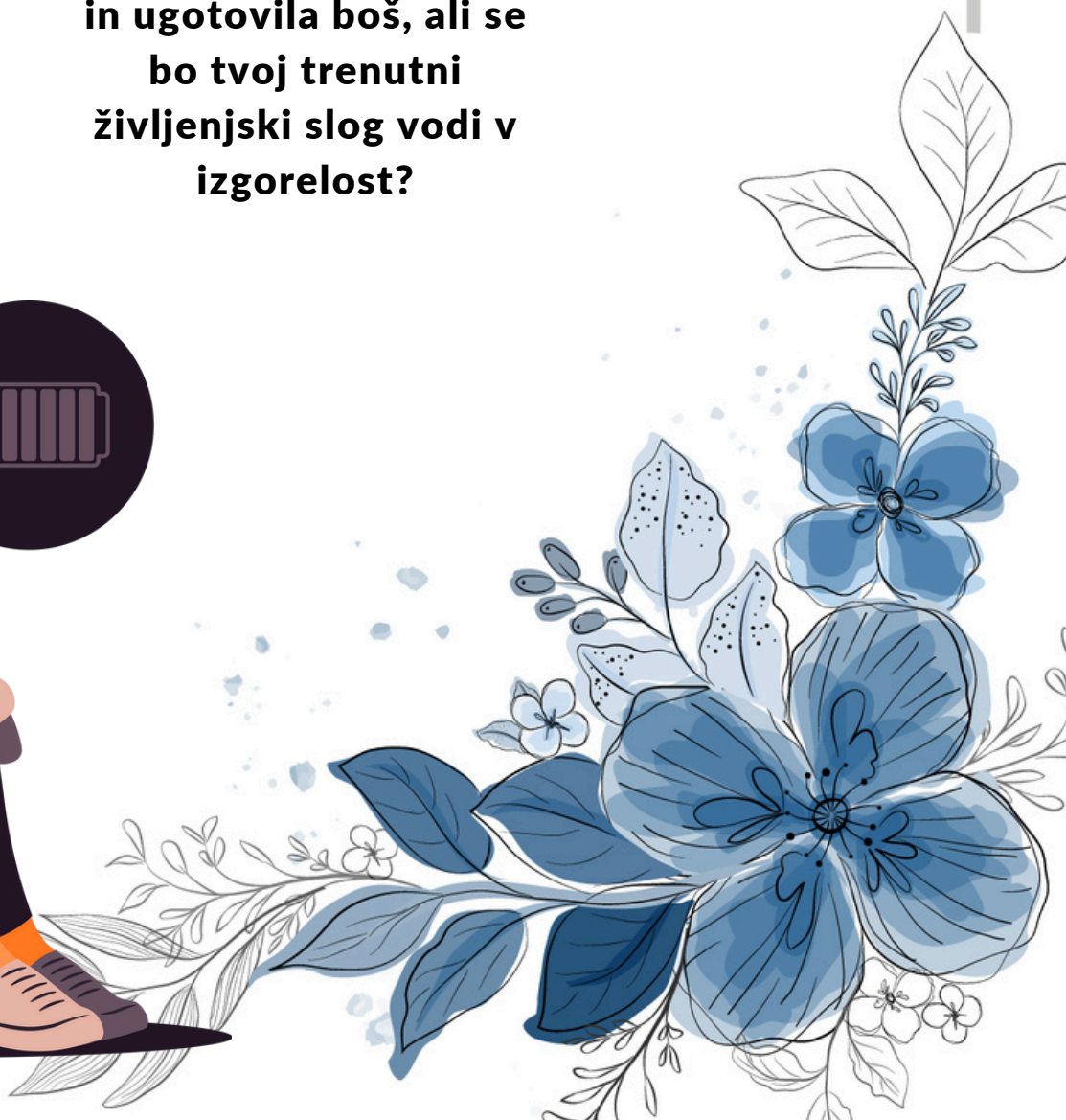




Kviz:

Ali sem na poti v izgorelost?

**Odgovori na 30 vprašanj
in ugotovila boš, ali se
bo tvoj trenutni
življenjski slog vodi v
izgorelost?**



ČE BOŠ KVIZ REŠEVALA NA TELEFONU, SI PRIPRAVI LIST PAPIRJA, NA KATEREGA NAPIŠEŠ A, B, C IN POTEM SPROTI BELEŽIŠ, KOLIKŠNO ŠTEVILO ODGOVOROV IMAŠ A, B ALI C.

1. Ali se pogosto počutiš utrujeno, tudi po dolgem spancu?

- a) Nikoli
- b) Občasno
- c) Pogosto

2. Ali imaš težave s spanjem ali težave z nespečnostjo?

- a) Nikoli
- b) Občasno
- c) Pogosto

3. Ali pogosto pozabljaš na stvari, ki so pomembne za tvoje delo ali osebno življenje?

- a) Nikoli
- b) Občasno
- c) Pogosto

4. Ali se počutiš zaskrbljeno glede svojih dolžnosti?

- a) Nikoli
- b) Občasno
- c) Pogosto

5. Ali imaš težave z osredotočenostjo na naloge?

- a) Nikoli
- b) Občasno
- c) Pogosto

6. Ali se počutiš nezadovoljno z delom, ki ga opravljaš?

- a) Nikoli
- b) Občasno
- c) Pogosto

7. Ali se počutiš, kot da nimaš nadzora nad svojim življenjem?

- a) Nikoli
- b) Občasno
- c) Pogosto

8. Ali se pogosto čutiš preobremenjeno z nalogami?

- a) Nikoli
- b) Občasno
- c) Pogosto

9. Ali se pogosto počutiš razdraženo ali nestrpno?

- a) Nikoli
- b) Občasno
- c) Pogosto

10. Ali si izgubil/a zanimanje za hobije ali aktivnosti, ki si jih prej užival/a?

- a) Nikoli
- b) Občasno
- c) Pogosto



11. Ali imaš občutek, da se ves čas mudiš in nikoli nimaš dovolj časa?

- a) Nikoli
- b) Občasno
- c) Pogosto

12. Ali se počutiš izolirano ali oddaljeno od drugih?

- a) Nikoli
- b) Občasno
- c) Pogosto

13. Ali se pogosto počutiš preveč utrujeno za druženje s prijatelji ali družino?

- a) Nikoli
- b) Občasno
- c) Pogosto

14. Ali se težko sprostiš, tudi ko imaš prosti čas?

- a) Nikoli
- b) Občasno
- c) Pogosto

15. Ali pogosto občutiš telesne bolečine, kot so glavoboli ali bolečine v hrbtu, brez jasnega razloga?

- a) Nikoli
- b) Občasno
- c) Pogosto

16. Ali imaš težave s prebavo, kot so bolečine v želodcu ali prebavne motnje?

- a) Nikoli
- b) Občasno
- c) Pogosto

17. Ali pogosto preskakuješ obroke ali imaš zmanjšan apetit?

- a) Nikoli
- b) Občasno
- c) Pogosto

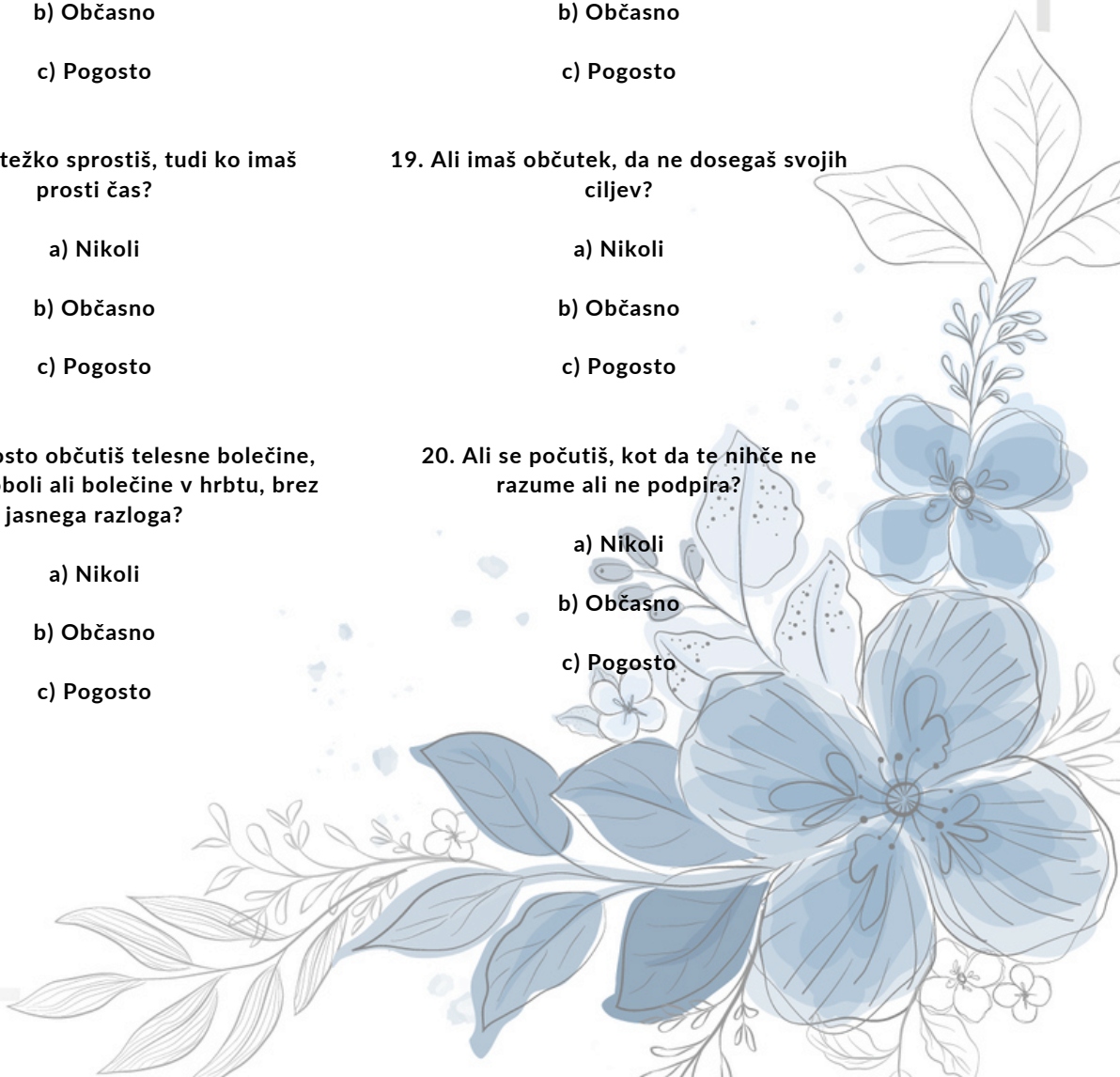
18. Ali imaš težave s svojo samopodobo ali samozavestjo?

- a) Nikoli
- b) Občasno
- c) Pogosto

19. Ali imaš občutek, da ne dosegaš svojih ciljev?

- a) Nikoli
- b) Občasno
- c) Pogosto

20. Ali se počutiš, kot da te nihče ne razume ali ne podpira?

- a) Nikoli
 - b) Občasno
 - c) Pogosto
- 



21. Ali se pogosto zatekaš k sladkarijam ali kofeinu, da bi prebrodil/a dan?

- a) Nikoli
- b) Občasno
- c) Pogosto

22. Ali imaš občutek, da ti življenje uhaja iz rok?

- a) Nikoli
- b) Občasno
- c) Pogosto

23. Ali se počutiš krivega/krivo, ker ne zmoreš narediti več?

- a) Nikoli
- b) Občasno
- c) Pogosto

24. Ali se počutiš, kot da si na robu solz brez očitnega razloga?

- a) Nikoli
- b) Občasno
- c) Pogosto

25. Ali si pogosto nervozen/nervozna ali anksiozen/anksiozna?

- a) Nikoli
- b) Občasno
- c) Pogosto

26. Ali imaš občutek, da te majhne stvari hitro razjezijo?

- a) Nikoli
- b) Občasno
- c) Pogosto

27. Ali pogosto čutiš, da se moraš dokazovati drugim?

- a) Nikoli
- b) Občasno
- c) Pogosto

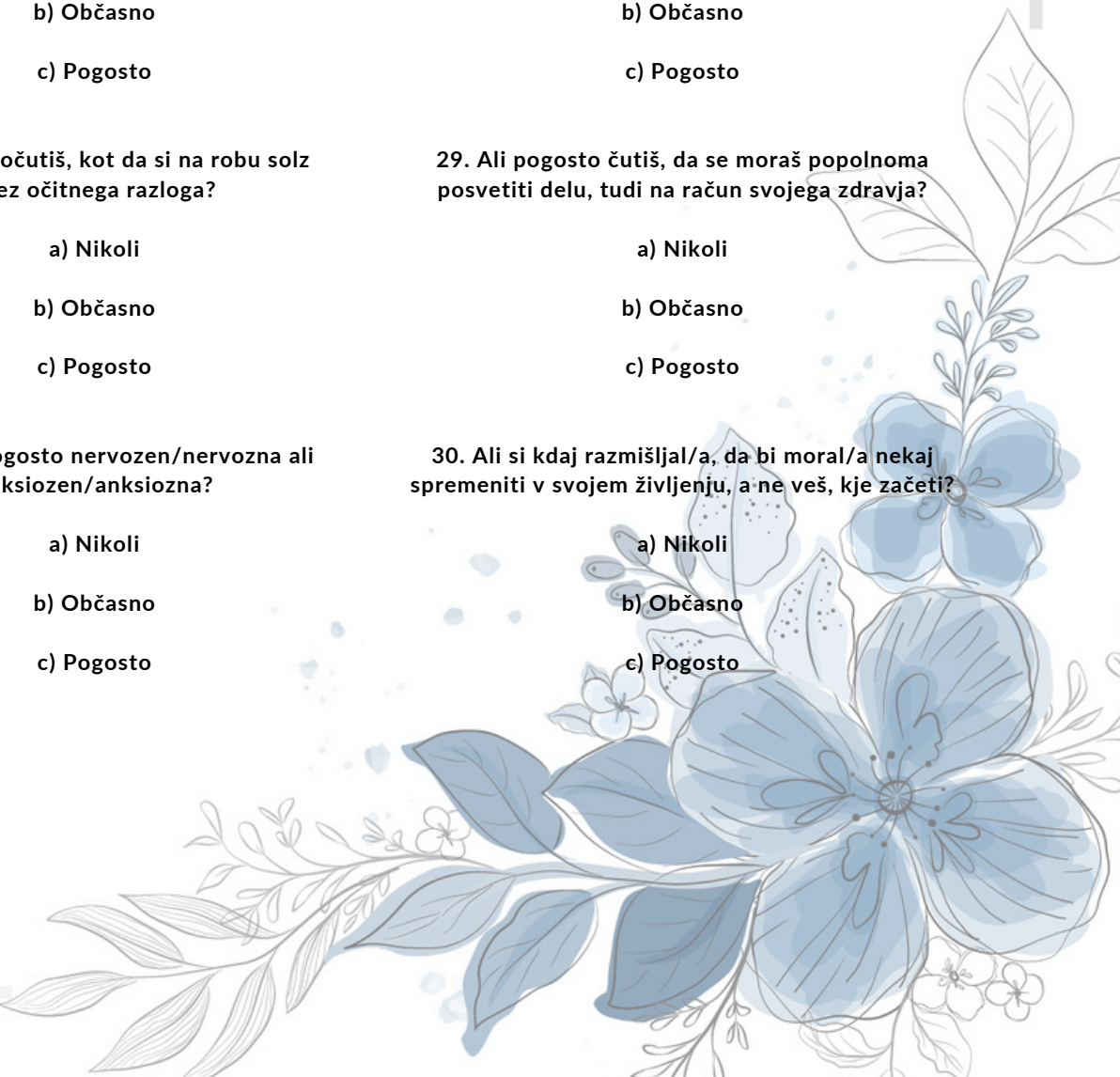
28. Ali imaš občutek, da izgubljaš smisel v svojem delu ali življenju?

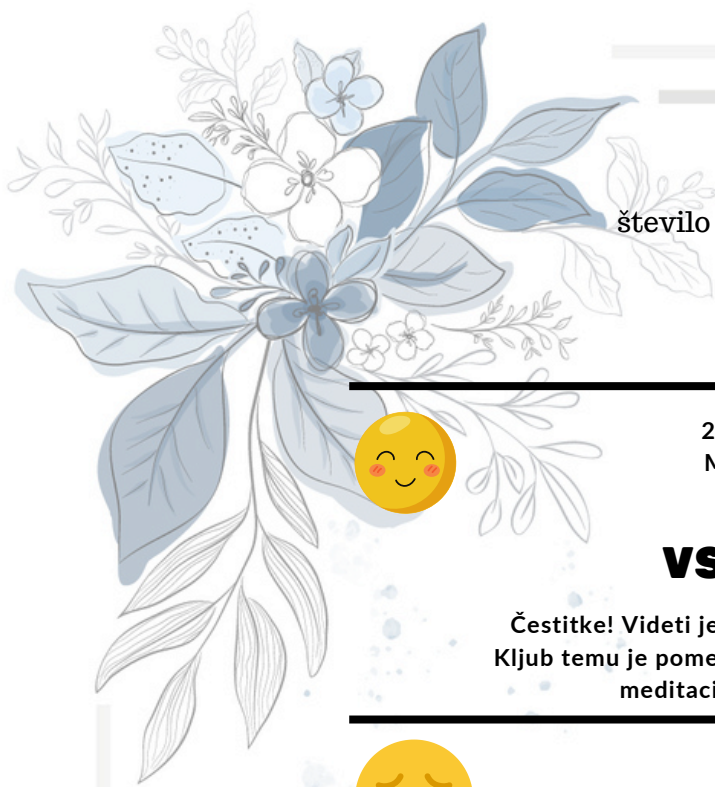
- a) Nikoli
- b) Občasno
- c) Pogosto

29. Ali pogosto čutiš, da se moraš popolnoma posvetiti delu, tudi na račun svojega zdravja?

- a) Nikoli
- b) Občasno
- c) Pogosto

30. Ali si kdaj razmišljal/a, da bi moral/a nekaj spremeniti v svojem življenju, a ne veš, kje začeti?

- a) Nikoli
 - b) Občasno
 - c) Pogosto
- 



število odgovorov:



A	B	C

Rezultati:



24 ali več odgovorov a
 Manj kot 4 odgovori b
 Noben odgovor c

VSE JE OK!

Čestitke! Videti je, da dobro upravljaš s svojim stresom. Kljub temu je pomembno, da si vzameš čas za sprostitev in meditacijo, da ohraniš to ravnovesje.



10-23 odgovorov a
 7-15 odgovorov b
 Manj kot 5 odgovorov c

ČE NADALJUJEŠ TAKO, TE ČAKA IZGORELOST!

Tvoje telo in um ti morda že pošiljata signale, da potrebuješ več počitka in skrbi zase. Poskusi se sprostiti in redno meditirati, da preprečiš izgorelost.



16 ali več odgovorov c
 Več kot 5 odgovorov b
 Manj kot 9 odgovorov a

BATERIJA JE PRAZNA, IZGORELA SI.

Izgorelost ni nekaj, kar bi smeli jemati zlahka. Zdaj je pravi čas, da si vzameš odmor, se posvetiš sebi in uvedeš meditacijo v svojo dnevno rutino. Poskrbi zase in poišči si strokovno podporo v obliki mentorjev in učiteljev, ki te bodo naučili meditirati.

**NADALJUJ Z BRANJEM: PREJELA BOŠ
 POVEZAVO ZA BREZPLAČNI
 WEBINAR, KI TI BO POMAGAL
 RAZUMETI TVOJE IZZIVE**

Draga ženska.

Najprej bi ti rada povedala, da izgorelost ni nekaj nenavadnega, ampak se z njo sooča vedno več žensk in mamic. Zato ne rabiš skrivati svojega stanja, ampak odkrito priznaj sebi in drugim, da imaš DOVOLJ.

Dovolj občutkov slabe vesti in krivde, ker ne zmoreš biti popolna. Popolnost je nekaj, kar ženske prepogosto zahtevamo od sebe. V tem lovu za "popolnim srečnim življenjem" pa se pogosto izgubimo. Pozabimo nase. Gledamo na vse druge, dajemo vse od sebe, ne znamo reči drugim NE, še manj pa ne znamo reči sebi DA. Vsa naša prepričanja o tem, kakšne bi morale biti, izkrivljajo sliko realnosti in nas vlečejo v občutke utrujenosti, utesnjenosti, tesnobe, depresije in izgorelosti.

Moje ime je Katja in sem učiteljica meditacije. Delam z ženskami, ki so doživele raznorazne težke življenjske preizkušnje. Z ženskami, ki jih je življenje premetavalo na vse konce, dokler se niso - tako kot pred leti jaz - sesule.

Ko se nam življenje ustavi zaradi bolezni, izgorelosti ali izgube, nam ta izjemna bolečina odpre vrata v svet duhovnosti.

Meni in več kot 250 ženskam, ki so obiskale moje spletne tečaje, je meditacija pomagala ponovno najti smisel. Meditacija je starodavna tehnika, za katero je tudi znanost potrdila, da nam lahko pomaga izboljšati življenje na vseh področjih.

Dovoli mi, da ti podam roko na poti iz teme v Svetlobo.

Objem.

Katja Cesar

**NA NASLEDNJI STRANI TI
PREDSTAVIM BREZPLAČNI WEBINAR
Z NASLOVOM:
MEDITACIJA - TVOJA REŠITEV ZA
IZGORELOST, TESNOBO IN
DEPRESIJO**



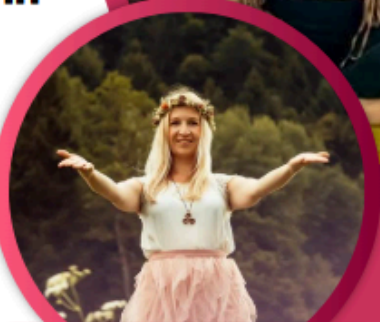


Brezplačni webinar:

MEDITACIJA: TVOJA REŠITEV ZA IZGORELOST, TESNOBO IN DEPRESIJO

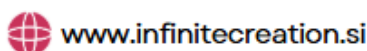
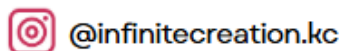
Spoznaj učinke meditacije, ki te bodo končno osvobodili stresa in čustvenih bremen.

BREZPLAČNI OGLED



KATJA CESAR

učiteljica meditacije in avtorica



KLIKNI NA SPODNJI GUMB, če si želiš ogledati BREZPLAČNI WEBINAR, ki ti bo podal duhovno razumevanje izgorelosti, tesnobe in depresije ter te opogumil, da si pomagaš z meditacijo:



KLIKNI TUKAJ



V primeru, da te zanima poglobljeno učenje meditacije pa ti predstavljam 8-tedenski spletni **TEČAJ MEDITACIJE: OZDRAVI SVOJE KORENINE:**

OZDRAVI SVOJE KORENINE

SHADOW WORK
NOTRANJI OTROK
PODEDOVANE TRAVME
PODZAVESTNI VZORCI

TEČAJ MEDITACIJE
8-TEDENSKI SPLETNI PROGRAM

TEČAJ MEDITACIJE BASIC

- ✓ spletna učilnica
- ✓ neomejen dostop
- ✓ BONUS vsebine
- ✓ predelaš v svojem ritmu
- ✓ diploma o opravljenem tečaju



TEČAJ MEDITACIJE ADVANCED

- ✓ vse, kar vsebuje BASIC tečaj +:
- ✓ individualni načrt za pristop k tečaju
- ✓ 3 x Coaching s Katjo v vrednosti 3 x 120€
- ✓ osebno mentorstvo mednarodno certificirane učiteljice meditacije
- ✓ poglobljeno vodstvo in nasveti za zdravljenje



Meni je tečaj meditacije prinesel toliko širino in globino, da ne znam opisati v enem stavku. Najbolj mi je pa pomagal ta tečaj zakaj se ne sme soditi in obsojati, to je bil zame kar ena mala uganka, ki se je sedaj razvozlala. Pomagalo mi je tudi pri večji samozavesti, ljubezni do sebe ter notranje moči. Če me kdo vpraša ali bi šla še enkrat skozi tečaj definitivno bi šla in tudi velikim sem povedala in priporočila ta čudovit in močan tečaj. Hvala draga [Katja Cesar](#) za vsako minuto, ki si nam jo podarila in hvala ti za vse močne Webinarje. ❤️

Pri meni se je tudi zgodil velik premik. To, da sem še nehala boriti z življenjem, velika sprememba v intuiciji še bolj jo zaznavam in res mir v moji notranjosti in tudi jaz priporočam ta tečaj vsakemu, ki zacuti, da si želi narediti spremembo v svojem življenju. Z enim stavkom lahko to opisem, da je ta korak z katerim vstopaš v svetlobo sveta čarobnosti v katerem najdeš lahkotnost, radost in veličastnost. 🌸❤️🌟

Meditacija za starše... Omg... Tok lepa stvar se mi je na koncu zgodila v meditaciji, ko sem že prihajala v realnost nazaj...samo prikazal se je moj otrok in me močno objel. Sploh vam ne morem opisat tega občutka. Kot zahvala, ker to jaz rešujem. ❤️ Hvala res 🥰

KLIKNI TUKAJ

