

**EFT cz AAMET**

**M a r t a N o s k o v á**

**A A M E T i n t l . t r a i n e r E F T**

**Výhody metody Matrix Reimprinting  
VS**

**životní vzorec – IDENTITA**

**[www.eft-ahc.cz](http://www.eft-ahc.cz)**

**[www.matrixreimprinting.cz](http://www.matrixreimprinting.cz)**

# Technika EFT Matrix Reimprinting

- tvůrce techniky: **Karl Dawson – EFT Master**

V únoru 2009 byla v České republice poprvé prezentována Technika Matrix Reimprinting - tvůrcem této techniky K. Dawsonem. Ještě před seminářem měli praktici EFT cz AAMET možnost seznámit se s touto technikou na jednodenní supervizi pro Matrix Reimprinting:

**email od Daniely:** Marti ještě jednou ti moc děkuji za tu prima supervizi. Hned jak jsem přišla domů, tak jsem si zkusila na sobě techniku MR. Skvěle to funguje, až neuvěřitelně! Hned po ťukání jsem se necítila nějak zvlášť jinak, možná lehčí, ale tento týden to je jako kdyby jsem se probudila z nějakého kómatu, mám hodně energie a tolik radosti v sobě!

**email od Marušky:** Marti chci Ti moc poděkovat za sobotní práci se mnou. Bylo to úžasné. Jsem tou novou technikou (MR) opravdu nadšená. Otevřely se mi ještě některé další vzpomínky, které jsem zapoměla. Jsem moc ráda, že jsem se s Tebou potkala a děkuji Ti za práci, kterou děláš. Znovu jsem si uvědomila, jak moc to, co děláš a učíš pomáhá osvobodit člověka.

„Seminář Matrix Reimprinting byl pro mnohé z účastníků, zrovna tak, jako i pro mne, opravdu 'život měnící' událostí. Ze srdce ještě jednou děkuji všem 47 EFT praktikům, kteří se semináře účastnili.“  
Marta Nosková, AAMET trainer

- seznam EFT cz AAMET praktiků **EFT techniky Matrix Reimprinting** – tj. jediných cert. praktiků v ČR, této 'život měnící' techniky, naleznete na webových stránkách (na webové stránce jsou uváděni pouze praktici EFT cz AAMET s akreditací všech tří stupňů EFT metody + specializace s metodou EFT):  
[www.eft-ahc.cz/ef/cz-metody](http://www.eft-ahc.cz/ef/cz-metody)

# Na jakých základech je technika 'Matrix Reimprinting' postavena?

EFT technika Matrix Reimprinting je založena na kvantové fyzice, jedná se o vysoce pokročilou verzi 'EFT techniky Filmu' s unikátními vlastnostmi. Tato revoluční technika nám umožní komunikovat s mladšími verzemi sebe sama v minulých situacích a vytvořit nové obrazy a posilující 'paměti' ve svém energetickém poli.

Díky tomuto dostaneme velmi mocný prostředek k uvolnění negativního emočního náboje pro nepříznivé situace, které se staly v minulosti. A právě tyto negativní obrazy kolem vzpomínky z minulosti nám způsobují stres a nemoci v současnosti. Změníme-li obrazy v této oblasti můžeme zaznamenat velký rozdíl v kvalitě svého zdraví a současného života.

## S čím hlavně pracujeme při použití techniky Matrix reimprinting:

- při specifickém traumatu se vždy část z nás oddělí a zůstane v našem energetickém poli (touto tématikou se také zabývá teorie pod-osobností)
  - tyto oddělené části se samy stanou 'Hologramy Energetického Vědomí'
- Matrix Reimprinting nám poskytuje způsoby, kterými můžeme komunikovat s těmito oddělenými částmi v kvantovém prostoru a zajistit tak, s pomocí kombinace s metodu EFT, uvolnění daného traumatu
- technika Matrix Reimprinting nám dále poskytuje metody pro změnu negativních obrazů, které nás drží v holografickém prostoru a které se týkají našeho zdraví na každé úrovni
  - tato technika je dále i vynikající nástroj pro řešení ztráty milované osoby, řešení neuzavřených situací a situací, které svou genetickou informací zasahující do našeho přítomného života

# Zpracovaná studie za použití EFT Matrix Reimprinting

Ahoj Marti,

Ještě jednou moc díky, že jsi a že jsi do ČR dostala EFT spolu s Matrixem, vnímám, že je to teď jaksí celistvé.

Když se včera p. Dawson na semináři zmínil o porodu, tj. o důležitosti, aby dítě bylo s maminkou hned, jak se narodí, vzpomněl jsem si, že jsem se narodil nějaký přidušený a bylo nutné mi dát kyslík plus nějaký pobyt na samotce v inkubátoru.

Rozhodl jsem se, že tento „start“ do života zpětně změním.

Začal jsem hledat něco, nějakou vzpomínku nebo emoci, pocit. Dal jsem si ruku na srdce a přenesl svou mysl do srdce a pomalu ťukal se slovy „mé narození“, ale stále se mi tam dralo můj porod. Opravoval jsem se, že to není můj porod, ale mé narození, ale stále „můj porod“. Dlouho se nic nevybavovalo, jen takový divný pocit chladu. Nechal jsem ten pocit zvýraznit, ale se žádným konkrétním obrazem se to nespojilo. Rozhodl jsem se ten obraz vytvořit (zpětná nevědomá vizualizace), tak, jak by to asi mohlo být.

Dívám se na scénu těsně před porodem. Máma leží na porodním sále a tlačí, není jí dobře a já se chystám vstoupit do obrazu, ale najednou si uvědomuju, že tady nic nezmůžu, že to je jen důsledek něčeho dřívějšího. „Nechávám“ se přenést dál do minulosti a zastavuji se v okamžiku, kdy se máma dozví, že je v jiném stavu. Má smíšené pocity, radost, ale více strach, jestli to zvládne. Přede mnou čekala dvojčata a přišla o ně. Bojí se, že už není dost dobrá, aby donosila dítě.

Tady vstupuji do obrazu a představuji se jí.

*Ahoj Maminko, jsem ten, kdo se ti brzy narodí a přišel jsem ti pomoc s tím strachem, co teď cítíš. Smím ti s tím pomoci?*

Je překvapená, ale souhlasí.

# Pokračování studie – str. 2)

*Pokračuji: Umím jednu úžasnou metodu, jak to všechno dostat pryč. Můžu na tebe ťukat?  
Souhlasí.*

*Beru jí ruku a ťukám na ní.  
Ptám se jí: kde cítíš ten strach?  
V břiše.*

*Jak vypadá?  
Je to velká, těžká, lesklá olověná koule...  
Jak moc tě tíží?  
Hodně, tak na 8.*

*Co se ti ta koule snaží říct?  
Že to dopadne stejně, že zase potratím, že už na to nemám být znova matkou...*

*A co ty mami, co by sis teď přála?  
Nemít ten strach a mít možnost mít další dítě.*

Vysvětluji jí, že se narodím živý a zdravý a že budu šikovný kluk, který až vyrostete, bude se umět o sebe dobře postarat, že ho bude mít ráda a on bude mít rád jí. Pak začínáme zťukávat intenzitu (SUDS) a jde to velmi rychle.

*I přesto, že mám v břiše tuhle strašící kouli, i tak se mám ráda a mohu se uvolnit.*

Po několika kolech je intenzita dole na dvojce a koule je malá, ale stále tam je. Ptám se, co to je a máma odpovídá, že už jen slabá obava, jestli to půjde dobře.

# Pokračování studie – str. 3)

*Dej mi tu malou chladnou kuličku, já ji změním na zdroj energie, který tě bude po celou dobu chránit.* Souhlasí, беру si kuličku do dlaní a zahřívám jí až začne svítit, jako malé slunce. Vracím jí to a ona si ho dává už ne do břicha, ale do srdce, kde začne svítit ještě víc. Celá září a je jí moc dobře. Hladím jí a loučím se s ní se slovy, že se na ní těším, jako na mámu...

Vracím se zpět do obrázku z porodnice.

Máma stále září a je klidná. Je tam táta, trochu je vyděšený a porodník, který také září. Vše probíhá hladce a já jsem se vyloupnul na svět zcela přirozeně a bez komplikací. Porodník mě hned pokládá na maminku. Táta kouká a neví, co má dělat. Zvedám ručičku, přijde blíž a podá mi prst. Vezmu si ho a dám si ho k tělu a společně s mámou usínáme... Všichni svítíme tím zlatým slunečním světlem. Všichni jsou šťastní a je jim teplo. Uchovám si tuto vzpomínku a vracím se zpět...

No není to skvělé takhle se narodit?...  
Je mi dobře...

Teď chápu, proč tam byl můj porod a ne moje narození. Pracoval jsem s ECHM maminky. Když se nad tím zamýšlím, tak si nejsem jistý, jestli se dá oddělit moje ECHO a maminky ECHO. Vnímám, že je asi jedno, jestli je to moje ECHO nebo mámino ECHO. Pakliže mě „nedobře“ ovlivnilo, pak je to moje ECHO, se kterým mám pracovat. Je to takové „RODINNÉ ECHO“.

Měj se fajn, buď fit a těším se na další dávku inspirace.  
**Jarda Zelenka, EFT praktik ADv., Matrix Reimprinting praktik**

# Výhody metody Matrix Reimprinting

V roce 1944 Max Planck, muž, kterého mnozí považují za otce kvantové teorie, šokoval svět prohlášením o existenci energetické matrice ('Matrixu'), která slouží jako plán (blueprint) našeho fyzického světa.

V tomto místě čisté energie všechno začíná - od zrodu hvězd a DNA, přes naše nejhlubší vztahy a mír mezi národy, až po naše osobní léčení.

- Podvědomé programy řídí 95-98% našeho každodenního chování, činností a návyků.
- Mnohé z těchto negativních programů nám byly vtisknuty v prvních 6-ti letech našeho života a jsou založeny na traumatech, na špatném pochopení situace a pozorování osob kolem nás.
- Tyto programy jsou založeny na obrazech těchto minulých událostí, které jsou udržovány v našem lokálním energetickém poli a které podvědomě považujeme za aktuální události.
- Pokud tyto negativní programy dlouhodobě působí dostatek stresu, tělo se snaží přizpůsobit se na chemické, hormonální, DNA a buněčné úrovni. V momentě kdy se to stane, vzniká fyzické či psychické onemocnění.

**Matrix Reimprinting tyto obrazy úspěšně mění!**



# 'životní vzorec' - moje **identita**

- Přesvědčení jsou rámem (osnovou) našich životů.
  - Svoji realitu vnímáme skrze tyto filtry.
- Nežijeme svůj život podle svých vědomých tužeb a přání, naše životy a naše fyzická těla jsou obtiskem našich přesvědčení.
- Na základě těchto přesvědčení děláme dobrá a špatná zobecnění, která jsou mimo naše vědomí.
- Mnohá z našich zobecnění jsou užitečná - jinak bychom se museli opakovaně znovu a znovu učit stejné věci. Problém je ... že zobecňujeme i přesvědčení jako – budu napaden, nejsem dost dobrý, svět není bezpečný, potřebuji být dokonalý, muži (ženy) jsou nedůvěryhodní, potřebuji mít vše pod kontrolou, musím se zavděčit ostatním, jsem hloupý atd.
  - Tato data jsou v nás zakódována ve formě obrazů, které tvoří doslova 'pevný disk' našeho programování, a tak určují fungování všeho v našem životě.
- Jinými slovy – kdybychom neměli své falešné a destruktivní obrazy (mylná přesvědčení odkazující na události z naší minulosti jsou uložena v našem energetickém prostoru ve formě vnitřních obrazů), neměli bychom žádná špatná přesvědčení.
- 
- Když změníme tyto obrazy, můžeme změnit minulost a naše stará přesvědčení se také změní a to umožní fyzickému tělu přizpůsobit se otevřenějšímu a důvtipnějšímu pohledu na svět. Stres odezní a imunitní systém může vyléčit jakékoli onemocnění.
- 
- Když uzdravíte tato chybná přesvědčení, vyléčíte také bloky, které vám stojí v cestě k úspěchu, blahobytu, štěstí a uspokojivým vztahům.

# Jak se dostat k jádru vaší nejistoty

## od: Dr. Carol Look - EFT Master

Cítit se jasně, nebo-li mít jasno, jsou esenciální přísady do "receptu", pokud chcete, aby vám Vesmír doručil vaše přání a touhy. Představte si sami sebe, jak sedíte v restauraci a nemáte úplně jasno, co si chcete objednat k večeři. Jak by vám číšník mohl vůbec přinést něco uspokojujícího, pokud nevíte přesně co?

Pokud si nejste zcela jistí ohledně toho, co chcete ve svém životě zhmotnit, máte nyní perfektní nástroj k uvolnění emocionálních konfliktů nebo překážek k vašim snům. S metodou **EFT** odkryjete, proč vize vašeho života není křišťálově čistá, jak ji projasnit a zaostřit vaše představy, aby vaše cíle a myšlenky byly jasné. Pamatujte si - pokud máte mnoho rušivého šumu na vaší "vysílací stanici", nebude prostě vysílat signály shodné s vašimi požadavky a touhami.

Zeptejte se sami sebe a použijte následující otázky jako způsob, jak se dostat k jádru vaší nejistoty nebo nedostatku jasnosti:

- Co je "stinnou stránkou" mé zřetelnosti?
- Pokud doopravdy dostanu to, co chci, čeho se bojím?
- Jak mi slouží to, že zůstanu nekonkrétní ve svých přáních?
- Je nějaká "světlá stránka" toho - být nejistý?
- Schovávám se za/ před něčím? Věřím doopravdy/očekávám, že dostanu to, co chci?

Odpovědi na všechny tyto otázky jsou "vyřukatelné problémy", jak říkáme v komunitě EFT. Jinými slovy nezáleží na tom, kde na své cestě jste, vždy můžete použít EFT k vyčištění jakékoliv negativní nebo konfliktní energie!

# Jak se dostat k jádru vaší nejistoty

## od: Dr. Carol Look - EFT Master

Fráze (afirmace) pro nastavení EFT na toto téma jsou následující (kompletní manuál pro auto aplikaci metody EFT naleznete zde: [www.eft-ahc.cz/ef/cz-skripta](http://www.eft-ahc.cz/ef/cz-skripta)):

Zatímco ťukáte na **karate bod** na jedné z rukou, opakujte jasně a nahlas tyto fráze (nebo změňte slova, aby odpovídaly vaší přesné situaci).

"I přesto, že nemám zcela jasno v tom, co chci, volím si změnit své vibrace právě teď."

"I přesto, že jsem se bál(a) cítit se jasně, chci se cítit rozhodněji a silněji v tom, co ve svém životě doopravdy chci."

"I přesto, že být rozhodný(á) mi nepříjde normální, mám se hluboce a kompletně rád(a) a přijímám se takový(á), jaký(á) jsem a jaký(á) se cítím doopravdy být."

**Doporučuji ťukat na meridiánové body (dle vzoru EFT), zatímco budete říkat fráze uvedené níže. Pozitivní kolo můžete opakovat vícekrát.**

**\*\* Pozitivní zaměření na řešení \*\***

**Obočí:** "Co kdybych se rozhodnul(a) mít ve svých přáních jasno počínaje tímto momentem?"

**Strana oka:** "Volím si cítit se jasně a konkrétně ve svých touhách."

**Pod okem:** "Chci jasně komunikovat se svým vnitřním já"

**Nos:** "Cítím se přesný(á) v tom, že chci více hojnosti!"

**Brada:** "Bojím se změny."

**Klíční kost:** "Ale nyní se cítím být připraven(á) na změnu."

**Pod ramenem:** "S láskou přijímám to, co chci."

**Hlava:** "Volím si cítit se soucitně a dovolit si hojnost vstoupit do mého života."

Během života nám naše podvědomí neustále dává různé signály, my je však neumíme zpracovat, mnohdy bohužel ani pochopit jejich podstatu.

## Dr. Carol Look, EFT Master – pokračování **str. 2)**

Nedokážeme se vymanit ze zažitého vzorce chování, **nevíme co vlastně chceme a dokážeme se pouze soustředit na to co NECHCEME**. I přestože logicky situaci umíme správně zhodnotit, emočně ne. Takto se postupně naučíme žít s různými typy strachu, úzkostmi, depresemi a dalšími fyzickými či psychickými onemocněními.

**\*\* Fráze, které se zaměřují na problém \*\***

**Obočí:** "Cítím se být nejasný(á) ve svých touhách."

**Strana oka:** "Zatím nevím, jak mám mít jasno ve svých přáních."

**Pod okem:** "Mám podezření, že se bojím zřetelnosti."

**Nos:** "Část mě samé se bojí mé vlastní síly."

**Brada:** "Vím, jak silný(á) mohu být, když mám opravdu ve věcech jasno."

**Klíční kost:** "Jsem si vědom(a) toho, co nechci."

**Pod ramenem:** "Jsem připraven(á) přiznat si, co doopravdy chci."

**Hlava:** "Nechci být konkrétní, silný(á) a rozhodný(á)."

**A nakonec ťukejte následující fráze v jednom dalším kole navíc:**

**Obočí:** "S láskou vím, že my všichni si zasloužíme hojnost..."

**Strana oka:** "Volím si naladit se na vedení, které přijímám..."

**Pod okem:** "Oceňuji prosperitu v mém životě..."

**Nos:** "S láskou oceňuji sebe, své přátele, své příležitosti..."

**Brada:** "Jsem vděčný(á) za všechny nové signály a propojení na hojnost..."

**Klíční kost:** "Oceňuji přesně to, kým jsem..."

**Pod ramenem:** "Oceňuji všechny lekce, které jsem se v životě naučil(a)..."

**Hlava:** "Jsem vděčný(á) za prosperitu ve svém životě.."

Článek z anglického originálu převzat od Dr.Look

[www.carollook.com](http://www.carollook.com)

# EFT pro **snižování hmotnosti**

## Dr. Carol Look - případová studie

Případová studie od Dr. Carol Look názorně ukazuje jaké hlavní bloky je zapotřebí neopomenout a zpracovat za použití metody EFT, pakliže pracujeme na tématu emočního přejídání se.

"Sarah" byla součástí mé teleclass série *"Hubnutí s EFT"*. Sarah již dvakrát ve svém životě, ještě před použitím EFT, snížila svoji hmotnost o 50 liber a vždy svoji váhu bohužel i znovu nabrala zpět. Dozvěděla jsem se o Sarah poté, co mi napsala dopis ve kterém mi jednoduše chtěla říci jak šťastně teď ztrácí váhu, o svých zkušenostech a proč si myslí, že EFT pro ni pracuje tak efektivně. Sarah mi sdělila, že se "konečně dostala mimo svůj problém a zaměřila se teď již na řešení".

Sarah mě informovala, že dostala ke kořenům problému velmi rychle *tukáním na její omezující přesvědčení a bloky*. Její základní tři přesvědčení a bloky byly:

- (1) Nebyla jsem hodna dosažení svých cílů;
- (2) Potřebuji extra váhu navíc jako ochranu proti mužům, kteří by mne "obtěžovali" místo toho abych pro ně byla hodna lásky a uznání;
- (3) Necítila jsem se dostatečně hodna lásky.

Sarah se nikdy necítila hodna lásky a úcty. Tyto dvě přesvědčení byla zřejmě založena na rodinném "příběhu", a to že její rodiče chtěli syna, a po pokusu o otěhotnění po dobu 5 let, její matka nakonec s velkým zklamáním porodila dceru. Sarah se mi také svěřila, že nikdy nedostala pochvalu a nebo projev pozornosti, když udělala něco dobře. Díky tomu byla jako dítě často nemocná jen aby získala alespoň trochu pozornosti.

# EFT pro snižování hmotnosti

## Dr. Carol Look – str. 2)

V momentě kdy se Sarah seznámila s EFT metodou se konečně začala cítit jako kdyby teď pro ni bylo bezpečné ztrácet hmotnost. Sarah mi řekla, že její váha začala klesat bez jakékoliv námahy. Naučila se i ocenit sama sebe za dosažené výsledky.

EFT tukaní Sarah taktéž upozornilo na její tělo, vjemy a pocity, rozpoznání toho kdy je již sytá a nepotřebuje pokračovat v jídle. Její matka ji v dětství vždy říkala: "nenechávej žádné zbytky na talíři, ve světě je tolik hladovějících lidí!" Sarah rovněž použila EFT pro zastavení sebe sabotáže. Jak již jsem se zmínila, Sarah nikdy neměla pocit, že mám dostatek uznání a pochvaly, když udělala něco dobře, takže měla neustálý "hlad" po pozornosti.

*"slovy Sarah": Váš teleclass seminář mi dal nástroje, které jsem potřebovala pro překonání psychických bloků. V momentě kdy jsem tyto bloky odstranila zjistila jsem, že řešení je snadné a rychlé! "*

Některé z nejmocnějších frází, které pro Sarah skvěle pracovaly byly tyto:

*--- I když se cítím odrazována od svého cíle, když pomyslím kolik hmotnosti potřebuji ztratit, i tak se teď cítím inspirována. --- I když nevěřím, že si zasloužím být štíhlá, i tak se teď cítím být toho hodna. --- I když mám pocit zlosti, že musím ztratit všechnu tuto váhu, i tak si volím uklidnit sebe sama novým pohledem na situaci. --- I přestože se stále cítím vyčerpána a jídlo mi pomáhá cítit se lépe, i tak hluboce a úplně akceptuji všechny navyklé vzorce mého chování. ---*

# EFT pro snižování hmotnosti

## Dr. Carol Look – str. 3)

Mnohdy zjistím, že pocity vyjádřené v těchto EFT prohlášeních jsou jen zřídka kdy zahrnuty v programu snižování nadváhy a přitom jsou to téměř vždy pro klienty hlavní důvody sabotáže. Samozřejmě otázky sebeúcty jsou jádrem vlastní sabotáže a musí být neutralizovány u každého, kdo chce udělat změnu ve svém životě!

*I když věřím, že je to všechno moje vina, i tak si volím odpočinout si a uvolnit pocit viny.  
I když si nejsem jistý, jestli si zasloužím úspěch, i tak si volím přijmout vše, včetně svých pocitů  
pochybnosti.*

*I když mám strach být úspěšný, protože můj život pak bude tolik jiný, i tak se rozhoduji pro úspěch hned.  
I přestože se mě pokoušeli celý život kontrolovat, i tak si volím převzít zpět svou moc a poslouchat své  
vlastní touhy a přání.*

*I přestože se cítím hluboce rozmrzelý, mohu si zvolit akceptovat své pocity.  
I přestože používám svoji hmotnost jako výzvu a způsob, jak dosáhnout svých cílů, i tak mám hluboce a  
kompletně rád celou svoji osobnost.*

*I když jsem nikdy neměl dostatek lásky, volím si teď cítit se v bezpečí.*

Proč byla Sarah ve svém programu snižování hmotnosti tentokrát úspěšná? **Protože to není o jídle.** Sarah na sobě pracovala s **EFT** a dostala se až ke kořenům svých konfliktů, které ji blokovali ve ztrátě hmotnosti. I vy neopomínejte pracovat na deprivaci v otázkách kolem lásky a pozornosti.

Při našem rozhovoru Sarah odhalila následující: "Jedna věc, která mi pomohla zastavit přejídání bylo poznání, že jsem situaci měla pod kontrolou. Měla jsem možnost volby a cítila jsem se spokojená. Tak, jak se moje váha postupně snižovala, byla jsem na sebe hrdá a zároveň motivována, abych v procesu pokračovala.

# Techniky Emoční Svobody a metoda Matrix Reimprinting

Proč "emoční svoboda"? Znamená to, že po EFT proceduře budu již bez emocí?

V žádném případě ne bez kladných emocí! EFT je bezpečná metoda - odstraňuje z lidského energetického systému pouze negativní a nepotřebné emoce, které nám komplikují život, působí problémy či emoční bolest.

Nicméně pokročilá práce s metodou EFT vyžaduje vždy prvotní znalosti s metodou EFT. Ve vlastním zájmu si prosím prostudujte základy Technik Emoční Svobody dříve než se pustíte do pokročilého použití této metody.

EFT může být bezpečně aplikováno i na velmi malé děti. V žádném případě se však nedoporučuje vysazení stanovené léčby či předepsaných léků při použití metody EFT jak u dospělých osob, tak i u dětí. Úprava stanovené léčby či snížení dávek léků je vždy možná až po dosažení zlepšení díky absolvovaným EFT sezením - samozřejmě však na základě konzultace se svým ošetřujícím lékařem!

Seznam certifikovaných praktiků EFT cz AAMET naleznete zde:

[www.eft-ahc.cz/ef/cz-konzultace](http://www.eft-ahc.cz/ef/cz-konzultace)

Pro vzdělávací cert. semináře EFT cz AAMET klikněte zde:

[www.eft-ahc.cz/ef/cz-skoleni\\_seminare](http://www.eft-ahc.cz/ef/cz-skoleni_seminare)