

Džesikas Ortneres no "The Tapping Solution" (ASV) autorprogramma  
latviešu valodā



## Svara Samazināšanas & Ķermeņa Apziņas Celšanas

**7 nedēļu programma**

ar Ritu Ivanovu

Stipras dzīves kouču, Intuitīvo mentoru, EBT praktiķi

**On-line programma patstāvīgam darbam**

**ar 50% atlaidi;**

**piedāvājums spēkā līdz 12.08.2019. plkst.23:59**

**un tikai pirmiem 10 klientiem!**

Šī programma **NAV** par:

- diētām;
- kaut kādiem speciāliem vingrošanas kompleksiem;
- par kaut kādām uztura piedevām un brīnumlīdzekļiem, kas it kā došot lieliskus rezultātus, ļaujot ēst, ko vien vēlies;
- tā pat nav par uzturu!

*Mēs visi esam inteligenti cilvēki un intuitīvi jūtam un zinām, ko mums vajadzētu ēst, ka mums vajadzētu kustēties un rūpēties par sevi. Taču bieži vien **mēs to nedarām!!! Kāpēc?***

***Kāpēc** mēs apņemamies sākt ēst veselīgi, un uz kādu laiku mums pat tas izdodas, taču tad... mēs atkal esam vecās sliedēs... un pieņemamies svarā, esam neapmierināti ar sevi, jūtam kaunu un vainas sajūtu?*

***Kāpēc** mēs nevaram sākt vingrot? **Kāpēc** nerūpējamies par sevi?*

**Tā visa pamatā ir EMOCIJAS!!!**

**Un EMOCIJAS regulē JŪSU dzīvi!**

**Katrs lēmums, ko pieņemat, katra darbība, ko darāt, ir saistīta ar EMOCIJĀM, kuras JŪTAT. JŪS reaģējat uz EMOCIJĀM.**

*Šajā programmā mēs paskatīsimies uz svaru nedaudz savādāk, kā uz kaut kā dziļāka simptoma. Un izmantosim lielisko Emocionālās Brīvības Tehniku (EBT) jeb bungošanas tehniku, lai atklātu un atbrīvotu patiesās emocijas, kas iepriekš neļāva sasniegt vēlamos rezultātus un liek joprojām uzturēt lieko svaru. Šī tehnika dod reālus, izmērāmus rezultātus!!!*

*Jūsu ieguvumi no šīs programmas:*

- Jā, jūs **zaudēsiet svaru** (svara zudums katram būs atšķirīgs – es pirmā mēneša

laikā zaudēju 5 kg);

- Jā, jūs **jutīsieties veselāki**;
- Jā, jūs **redzēsiet rezultātus savā ķermenī**,

bet, lai sasniegtu šos rezultātus un radītu reālas, paliekošas izmaiņas, patiesu transformāciju, pirmā lieta, kas ir jāizdara, jārada izmaiņas visdziļākajā līmenī, kas ir - fokusēties uz mūsu emocijām, kuras savukārt ietekmē visas mūsu darbības. Un to mēs veiksīm šīs 7 nedēļu programmas laikā.

Ja esat līdzīgi man, tad droši vien jau esat noguruši no pastāvīgām raizēm par ķermeņa svaru, ka nevarat apgērbt to, ko vēlaties, no diētām un vainas sajūtas par kārtējo apēsto kūciņu vai šokolādi, un beidzot vēlaties kaut ko, kas atrisinās šo problēmu uz visiem laikiem. Man personīgi EBT palīdzēja ieraudzīt patiesos iemeslus manam liekajam svaram, un kad mēs apzināmies iemeslus un izmantojam tehniku (EBT), lai tos mainītu, viss mainās viegli, ātri, dabiski – svars aiziet, jūtaties pārliccināta par sevi un atkal mīlat savu ķermeni! Šī programma ir veids, kā man izdevās atbrīvoties no 5 kg mēneša laikā bez jebkādām diētām, barības piedevām un badošanās!!! Un tad nākamo 3 mēnešu laikā vēl no 10 kg. Tas ir viegli, jautri un iedvesmojoši!

Rīta Ivanova

## Programmas plāns:

Programmas apguvei ir paredzētas 7 nedēļas, taču tā ir veidota tā, ka Jūs gūstat rezultātus, ieguldot tās apgūvē tik daudz laika, cik vēlaties – Jums ērtā veidā. Pēc apmaksas Jūs saņemsiet saiti, caur kuru varēsiet pierēģistrēties speciālai platformai, kur glabāsies visi programmas materiāli un pieejai tai Jums būs 24h diennaktī. Tātad, Jūs pati izvēlaties, kad apgūt programmu. Visi vebināri ir ierakstu veidā. Pieeja jaunam modulim atveras ik pēc nedēļas. No samaksas dienas visi ieraksti un pieeja programmai Jums saglabājas **7 mēnešus**.

Pavisam ir 7 moduļi. Katrs modulis sastāv no 3 komponentiem:

# 1

### **Iknedēļas Bungošanas Prezentācija ar Ritu Ivanovu**

Katru nedēļu (Ik pēc 7 dienām, 7 nedēļas no reģistrēšanās dienas) Jums būs pieejama vebināra prezentācija (video ieraksts, ~ 1h ilga).

Tā būs detalizēta prezentācija par katras nedēļas tēmu, kas soli pa solim vadīs Jūs un palīdzēs apgūt konkrētas nedēļas tēmu.

Jums viennozīmīgi patiks šo prezentāciju saturs!



# 2

## ***Iknedēļas Bungošanas Meditācija, ko lietot ikdienā, ar Ritu Ivanovu***

*Uzreiz pēc vebināra Jūs saņemsiet pieeju 10 līdz 15 min garai “Ikdienas Bungošanas Meditācijai”, ko ierunāja Rīta Ivanova.*

*Katrai nedēļai būs sava meditācija – bungošanas vingrinājums, kas palīdzēs apgūt konkrētas nedēļas tēmu un sākt zaudēt lieko svaru.*



# 3

## ***Bonusi***

*Katru nedēļu Jūs saņemsiet pieeju dažādiem bonusiem, kas palīdzēs Jums virzīties uz savu mērķi. Tie būs raksti, papildus bungošanas vingrinājumi vai papildus vebināru ieraksti. Katru nedēļu kaut kas cits. Visu šo bonusu mērķis ir atbalstīt Jūs šīs programmas apguves laikā un paātrināt rezultātu sasniegšanu.*



## ***Ko Jūs apgūsiet programmas laikā***

*Tagad apskatīsim, ko Jūs atklāsi šī 7 nedēļu ilgā procesa laikā. Atcerieties, ka tās ir galvenās vispārīgās tēmas, kuru apguves laikā Jūs atklāsi tieši Jums specifiskas lietas, attiecībā uz kurām pielietosiet prezentāciju laikā aprakstītos soļus jau patstāvīgi.*

*Jūs uzzināsi...*

### **1.Nedēļa: Noskaņojam Sevi uz Panākumiem: Kā atbrīvoties no vilšanās un sarūgtinājuma, ko radīja iepriekšējo mēģinājumu zaudēt svaru neveiksmes**



*Lai sāktu, pirmais, kas ir jāizdara, ir jāatbrīvojas no vilšanās un sarūgtinājuma, ko jūtat par iepriekšējiem mēģinājumiem zaudēt svaru.*

*Katru gadu 108 miljoni cilvēku uzsāk diētu, vidēji ar 4-5 mēģinājumiem gada laikā, lai zaudētu svaru. Un tas nepārprotami rada milzīgu vilšanos un sarūgtinājumu!*

*Daudzi cilvēki jūtas nomākti vēl pirms vispār sāk programmu. Šajā nedēļā mēs attīrīsim šīs emocijas un noskaņosim Jūs uz panākumiem.*

---

## **2.Nedēļa: Kā Izvairīties no Emocionālās Ēšanas, Alkām pēc Ēdiena un Pārtraukt Cīņu ar Ēdienu**



*Eksperti uzskata, ka 75% pārēšanās gadījumu ir emociju izraisīti!*

*Šīs nedēļas laikā mēs gūsim skaidrību par tām emocijām, kas sabotē Jūsu panākumus, un fokusēsimies uz to, kā izmantot bungošānu, lai atbrīvotos no fiziskām alkām, kā arī emocionālajiem impulsiem ēst.*

*Šī nedēļa būs izšķirošā, lai palīdzētu Jums iemācīties, kā beidzot pārtraukt cīņu ar ēdienu. Atcerieties, sevis ierobežošana nestrādā, tāpēc ir svarīgi radīt pozitīvas attiecības ar ēdienu, kas parūpējas par Jūsu ķermeni un ir arī baudāms.*

---

## **3.Nedēļa: Jūsu Ķermenis ir Radīts Kustēties un Zelt: Kā atrast prieku fiziskās aktivitātēs!**

*Mēs zinām, ka mums VAJADZĒTU to darīt, bet mēs nedarām. Kāpēc?! Daudziem vingrošana šķiet kā vēl viens darbs jau tā noslogotā "Jāizdara!" darbu sarakstā.*

*Citiem ir negatīvas asociācijas ar vingrošanu kopš bērnības, kad, piemēram, bija jāskrien papildus apli, ja bijām izdarījuši kaut ko nepareizi.*



*Jūsu ķermenis ir radīts kustēties un zelt pateicoties fiziskām aktivitātēm, taču ir ļoti izplatīts izdomāt dažādas atrunas, lai tikai to nedarītu.*

*Pēc CNN datiem fizisku aktivitāšu trūkums ASV vien ik gadu ir iemesls vairāk nekā 300 000 nāves gadījumu, kurus izraisīja sirds saskrimšanas, trombi, diabēts un citi apstākļi.*

*Šīs nedēļas laikā Jūs atklāsiet, kā mainīt jebkurus Jūsu ticējumus un pretestību vingrot, un padarīt vingrošanu par kaut ko tādu, pēc kā Jūs tiecaties un alkstat.*

---

## **4.Nedēļa: Sāpe, kas ir Liekā Svara Pamatā: Zemapziņā apslēptie iemesli tam, kāpēc mēs pieķeramies liekajam svaram, un kā sākt justies drošam tos atlaist**

*Šajā nedēļā mēs apskatīsim svaru kā kaut kā daudz dziļāka*

---



*simptomu. Ko Jūsu svārs mēģina pateikt par Jūsu dzīvi? Ja svārs ir metafora, tad par ko tas stāsta? Vai esat slēpusies aiz tā un nedzīvojāt savu dzīvi pilnā mērā? Varbūt Jūsu svārs bija veids, kā Jūs aizsargājāt sevi no attiecībām, vai varbūt tas bija drošs attaisnojums, lai nevirzītos uz kādu no Jūsu dzīves mērķiem?*

*Mēs iedziļināsimies neapzinātos iemeslos, kas var būt par pamatu tam, kāpēc jūs uzturējāt lieko svāru.*

***Tas ir patiesi transformējošs process!***

---

### **5.Nedēļa: Rūpēšanās par Sevi un Emocionālās Baudas Spēks: Kritiski svarīgs komponents paliekošam svāra zudumam un augstai ķermeņa apziņai**



*Vislabāk šo koncepciju izklāstīja Marks Deivids, kad teica: “Bauda ir jaudīgs metabolaizērs, kas palielina skābekļa pievadīšanu un asins plūsmu un samazina kortizola un insulīna izdalīšanos, tajā pašā laikā palīdzot sadedzināt taukus un veidot muskuļus.”*

*Šīs nedēļas laikā Jūs atīrīsiet jebkurus uzskatus un ticējumus, kas attur Jūs no tā, lai justos labi šajā pašā brīdī, kā arī Jūs radīsiet rūpēšanās par sevi kalendāru.*

*Tik ilgi mums ir skalotas smadzenes, ka svāra samazināšana ir tikai par ēdienu un vingrošanu, taču, vai neesat bijusi vienkārši laimīga un ievērojāt, ka esat zaudējusi svāru nemaz pie tā nepiedomājot?*

---

### **6.Nedēļa: Pārrakstām Jūsu Ķermeņa Stāstu: Kā Jūsu identitāte nosaka Jūsu likteni un kā radīt pārmaiņas, lai radikāli transformētu Jūsu nākotni**



*Stāsti ietekmē mūsu uzvedību un pat veido mūsu kultūru.*

*Kādu stāstu Jūs stāstāt sev par to, kas Jūs esat? Kādus stāstus esat sev stāstījusi par to, kāpēc nekas nepalīdzēja Jums paliekoši zaudēt svāru?*

*Šīs nedēļas laikā Jūs atbrīvosieties no visiem stāstiem, kas atturēja Jūs no vēlamā, lai varat redzēt jaunus stāstus, kas virzīs Jūs uz priekšu, pretī Jūsu mērķiem.*

---

---

## 7.Nedēļa: Virzāties tālāk: Kā pastiprināt jaunus paradumus paliekošiem rezultātiem



*Beidzoties septiņām nedēļām, Jūs būsiet ekipēta ar instrumentiem, kas palīdzēs jums turpināt spert soļus pretī savam mērķim. Šajā nedēļā Jūs uzzināsiet, ko darīt, ja novirzāties no ceļa, un kā būt saskaņā ar savu ķermeni daudz lielākā mērā, nekā jebkad agrāk savā dzīvē.*

*Šī nedēļa palīdzēs Jums nostiprināt zināšanas par to, kā pielietot bungošanas tehniku un būt drošai, ka turpināt virzīties uz priekšu savā svāra samazināšanas ceļojumā!*

---

7 nedēļu laikā Jūs saņemsiet arī šādus bonusus:

1. **Bonuss** – raksts „Kā hronisks stress sabotē jūsu svāru (un labsajūtu!)”;
2. **Bonuss nodarbība** – Kāpēc diētu ievērošana padara jūs resnus un kā likt ķermenim izslēgt tauku ģenerēšanas mehānismu. (ilgums 45 min);
3. **Bonuss** – raksts „Laimīgi, jautri un veselīgi ieteikumi ēšanai, metabolismam un uzturam”;
4. **Bonuss** – raksts „Ieteikumi pārtikas veikala apmeklējumam”;
5. **Bonuss nodarbība** – Kā tavš ķermenis var sakārtot citas tavas dzīves jomas (vēdiskās astroloģijas skatījums - tas ir ļoti interesanti! Un reāli strādā!. ( ilgums 45 min, ieraksts);
6. **Bonuss** – Rūpēšanās par sevi kalendārs;
7. **Bonuss nodarbība** – Māksla rūpēties par sevi (+ papildus bungošanas vingrinājums) ( ilgums 50 min, ieraksts);
8. **Bonuss** – Papildus EBT vingrinājums, lai sadraudzētos ar savu ķermeni un mainītu stāstu par to;
9. **Bonuss** – raksts „Īstas sievietes gids uz veselīgu dzīvesveidu, ķermeni un prāta stāvokli”

**Tagad Jūs droši vien redzat, cik jaudīga ir šī programma, ko tā var dot tieši Jums un cik svarīga ir katras nedēļas tēma.**

*Un iespējams Jūs domājat, ka tāda programma maksā ļoti daudz. Un tā arī vajadzētu būt.*

*Personīgi es (Rita Ivanova) esmu iztērējusi tūkstošiem eiro vairāk nekā 13 gadu laikā, kamēr cīnījos ar lieko svāru, līdz manā dzīvē ienāca bungošanas (Emocionālās Brīvības Tehnika). Es neesmu redzējusi neko tik efektīvu, kā šī tehnika, svāra samazināšanai!*

*Es zinu, kā tas ir – cīnīties ar lieko svaru! Tāpēc vēlos izteikt Jums piedāvājumu:*

***Tas ir vienreizējs (tāda vairs nebūs) piedāvājums!  
Tikai pirmām 10 sievietēm!  
Un šis piedāvājums ir spēkā tikai līdz 12.08.2019. plkst. 23:59***

*Kāpēc es izsaku tādu piedāvājumu?*

*Es saprotu, kā tas ir – just vilšanos un neapmierinātību attiecībā uz svara samazināšanu; gribēt vienkārši justies labi pati savā ķermenī, bet nespēt atrast risinājumu, kas strādātu.*

*Es saprotu neapmierinātību un izmisumu, kas rodas, kad domā: “Es vienkārši nevaru zaudēt svaru un turpināšu pieņemt svarā visu manu atlikušo dzīvi”*

*Es esmu izdzīvojusi patiesi smagus dzīves posmus mana liekā svara dēļ, un viena patiesi svarīga lieta, ko esmu iemācījusies, ir tas, cik ļoti es novērtēju to, kas man ir pašlaik, to, kā es jūtos manā ķermenī tagad.*

*Tas ir iemesls, kāpēc es sazinājos ar Džesiku Orneri un ieguvu **ekskluzīvas tiesības iztulkot un pasniegt latviešu valodā viņas tik lielisko un rezultātus dodošu “Svara samazināšanas un ķermeņa apziņas celšanas 7 nedēļu programmu”**. Es gribu, lai visas sievietes Latvijā gūst tādus rezultātus kā es (vai vēl labākus) un jūtas lieliski savā ķermenī jebkurā vecumā!*

*Visa 7 nedēļu programma ar visiem vebināriem, Ikdienas Meditāciju audio ierakstiem, bonusiem maksā 335EUR.*

*Taču Jums ir iespēja piekļūt šai programmai un beidzot pievērsties patiesiem iemesliem, kas līdz šim neļāva Jums zaudēt svaru un pats galvenais, saglabāt to, **tikai par 165EUR 335EUR, kas ir 50% atlaide!!!***

*Es piedāvāju šo iespēju, jo pašlaik esmu bērna kopšanas atvaļinājumā (jā, mainai meitiņai jau ir 7 mēneši) un tuvākajā laikā neorganizēšu klātienes grupu, bet joprojām saņemu e-pastus ar jautājumu, kad būs nākamā grupa.*

*Tāpēc Jums ir unikāla iespēja piekļūt šai programmai un apgūt to on-line patstāvīgi tikai par 165EUR.*

*Atgādinu, ka...*

***Tas ir vienreizējs (tāda vairs nebūs) piedāvājums!  
Tikai pirmām 10 sievietēm!  
Un šis piedāvājums ir spēkā tikai līdz 12.08.2019. plkst. 23:59***

Pieteikties programmai var rakstot uz e-pastu: [ritaivanova@kaizen.lv](mailto:ritaivanova@kaizen.lv)

**Atsauksmes par programmu:**

## Ilzes audio atsauksme

LAI NOKLAUSĪTOS ATSAUKSMI, SPIEDIET TE



*Ar EBT es atguvu sāta sajūtu. Jau otrajā programmas nedēļā man nekārojās kafija, saldumi, miltu izstrādājumi, gaļa. Pārstāju pārēsties vai ilgstoši neēst. Ja svinībās apēdu kūkas gabalu, darīju to ar baudu, nekritizējot sevi vai nosoloties tā vairs nekad nedarīt. Arvien vairāk vēlējos gatavot mājās. 7 programmas nedēļās zaudēju 6,5kg, 3 mēnešu laikā no programmas sākuma – 11kg. Mana diena nav iedomājama bez brokastīm 30 min pēc pamošanās, bez rūpēm par sevi un bungošanas.*



**Vineta**

*Emocionālās Brīvības Tehnikas programma svara samazināšanai un ķermeņa apziņas celšanai bija ceļojuma sākums, impulss, kas noveda mani turp, kur es patiesi mīlu sevi, savu ķermeni un rūpējoties katru dienu par to, saprotu, ka esmu sasniegusi arī*



*savu svāra samazināšanas mērķi! Ha, tas taču ir tik satreicoši, kad pēkšņi saproti, ka izmaiņas pamani ne tikai Tu, bet visi apkārtējie, un pats galvenais, tu jūties labi visa ceļojuma laikā, jo pieņem sevi jau TAGAD! Tā ir pati labākā sajūta uz pasaules – būt šeit un tagad, un mīlet, un lutināt sevi, nevis tad, kad sesniegšu to un to, bet šeit un tagad!*

*Pārmaiņu pamatā bija brīnišķīgs ceļojums kopā ar Ritu un vēl daudzām foršām sievietēm, kopā bungojot un izprotot, kas tad ir tas, kas liek mums atlikt rūpes par sevi, prieku par sevi un vēlmi ļauties pārmaiņām... Jo ķermenis, esot brīvs no emocionāliem pārdzīvojumiem, ir kā plastikas gabals mākslinieka rokās, tas ļaujas pārveidoties. Un, ticiet man, pārmaiņu enerģijas lādiņš ir neizmērojams, tas ļauj katru dienu celties un uzsākt jaunas aktivitātes, un turpināt jau iesāktās. Un galvenais - baudīt visu jau procesā!*

*Emocionālās brīvības tehnika ķermeņa pašapziņas celšanai un svāra samazināšanai ir lielisks sākums fantastiskām pārmaiņām, ko atskārtīsiet varbūt krietnu laiku pēc tam, kad esat kursu jau pabeigušas... taču nekas dzīvē nebeidzas... viss tikai sākas un visi turpmākie lēmumi jūs nenovēršami vedīs pie tā mērķa, kas sākumā šķita tāls un nesasniedzams... Nav lielākas brīvības sajūtas, kā būt mierā ar sevi un ļauties dzīvei ar prieku. To arī novēlu ikvienam!*

*Paldies Rita, Tevī ir kāds īpašs talants – Tu dod impulsu tādām pārmaiņām, kas nebeidzas...*

*Ina, Ikšķile*

*“Tas, ka nodarbības ir on-line un pēc tam ir pieejami visi ieraksti, ir tik ērti, jo mana darba specifikas dēļ nevarēju būt klātienē visās nodarbībās. Tas deva iespēju izmantot šo programmu man piemērotā laikā.*

*Un, ja godīgi, tad pateicoties tieši šai programmai mana ķermeņa svārs ir normalizējies, tas mani vairs nesatrauc.*

*Arī pārējās "lietas" kārtojas. Paldies!”*

*Baiba*

*“Mani ļoti priecē, ka pēc programmas beigām ir pieeja tai vēl 5 mēnešus, jo vēl ne visu izdodas darīt, bet ieskrējieni ir un tas priecē, un, ka ir, kur ienākt paskatīties ko konkrētu.*

*Un vēl es priecājos, ka te nav svēršanās. Vidukli gan nomērīju, un mani patīkami pārsteidza vidukļa izmēra izmaiņas, kas ir jau stabili - 7 cm. Priecē, ka miers ir ienācis ikdienā, pat tik interesantā tehnikā. Noderēja, kad vajadzēja diezgan nervozu situāciju risināt valsts iestādē.*

*Man ļoti patīk šāda kompleksā "tievēšanas" metode, kas strādā ar cēloņiem un*

*emocijām, nevis tikai kādam abstraktam cilvēkam piemērojama. Paldies par to!”*

*Anna*

Programmas autore – Džesika  
Ortnere



Programmas latviešu valodā autore  
un vadītāja – Rīta Ivanova



***Tas ir vienreizējs (tāda vairs nebūs) piedāvājums!***

***Tikai pirmām 10 sievietēm!***

***Maksa par 7 nedēļu programmu – 165EUR ~~335EUR~~ (50% atlaide)***

***Un šis piedāvājums ir spēkā tikai līdz 12.08.2019. plkst. 23:59***

***Pieteikties programmai var rakstot uz e-pastu: [ritaivanova@kaizen.lv](mailto:ritaivanova@kaizen.lv)***