

# Epp Veski

arst, psühhoterapeut

53544731 [www.terviseheaks.eu](http://www.terviseheaks.eu)

Hebe Teenused OÜ Räväla 8 c-104a Tallinn

## **RE-COGNITION – RECOGNITION - TAASKOGEMINE – ÄRATUNDMINE**

**ca 30 min + share**

Sügavas lõõgastusseisundis on võimalik uuesti läbi elada mingi mineviku emotsionaalselt oluline juhtum: näha, kuulda, tunda ja sellest tänaste teadmiste ja kogemuste tasemel aru saada. Seels seisundis on võimalik leida sobiv käitumine, rahuldav lahendus, saada julgust, jõudu, mis annavad kergenduse ja vabaduse tunde.

Meetod annab häid tulemusi psühhosomaatiliste vaevuste puhul.

Psühhoteraapilised juhtumid: N 66 a. 2 korda ajuoperatsioon, N 62 a. seedehäired ja hemorroidid, N 59 a. Kõhunäärme vähk, siirded maksas.

## **РЕ-КОГНАЦИЯ**

Повторное переживание дает в глубокой релаксации возможность снова чувствовать прошлое переживание, видеть, сдышать, понимать уго с сегодняшним знанием и опытом, выбирать более подходящее поведение и решение, освободиться от эмоционального груза, получить значительное облегчение, приобрести смелость и свободу. Часто дает хороший результат при психо-соматических заболеваниях.

Психотерапевтические случаи (Ж. 66 лет, дважды оперирован опухол мозга, рецидив, Ж. 62 лет, геморрой и постоянные запоры, Ж. 59 лет, рак поджелудочника). В глубокой релаксации они все видела свои эмоциональные травмы, ограничивающие установки связанные с этим, чувствовали их в своем теле, поняла причину своей болезни и поведения, «переставили» случай, очистила очаг, выбрали новую установку, получила эмоциональное и телесное облегчение.

## **TRANSFORMATIOONI MÄNG - 1 (2) tund**

Osalejad mängivad lauamängu nagu oma elu „mängu“. Tundub, et kõik on puhas juhus, käid, nagu täringuga veeretades tuleb. Aegamööda hakkab selguma, et juhuste taga on tegelikult hoiakud, uskumused, omadused, hirmud. Kui palju on reeglite kõrval vabadust? Kuidas keegi neid kasutab? Kes millele keskendub? Kui palju keegi „peab“ ja kui palju valib ise, mida, millal, kellega ja kuidas? Kas ja kuidas teistesse suhtub? Täpselt nagu elus, väga erinevalt. Ja juhuslikest visetest saab terve mäng. Nii nagu päris elus, mis on justkui lõputu juhuste rida. Aga kas ikka on? Millal saab juhustest saatus?

Mäng aitab:

- ♣ teadvustada oma (ka seni varjatud) omadusi, andeid, iseloomujooni, oskuseid, mis aitaksid tal elus paremini suhelda, eesmäärke seada ja saavutada, valikuid teha, lahendusi leida
- ♣ teadvustada ome nõrgad kohad, mis takistavad suhelda, eesmäärke seada ja saavutada, valikuid teha, lahendusi leida nii, et see endale rahuldust pakub
- ♣ mõista oma seniseid hoiakuid, hirme, käitumismustreid

- ^ teadvustada oma potentsiaali
- ^ teadvustada OMA soove ja eesmärke

## **ТРАНСФОРМАЦИОННАЯ ИГРА**

Жизнь иногда принесет радости, удовлетворения, благославения, сердечные отношения с людьми. Другой день принесут препятствия, боль, депрессию. Точно так бывает и в Трансформационной игре (игра творена в Финдхорне — известестный спиритуальный центр в Шотландии). Настольная игра, бросают косточки и ходят соответственно по «свое жизни». В начале кажется, что это игра чисто случайность — все зависит от цифра косточки. Но скоро из этого случайного выявляется свой узор, какие-то повторные выборы, реакции, отношения к другим. «Как будто сдучай» становится привычкой, характером, судьбой. Игра незаметно превращается в настоящую жизнь.

---

### **Epp Veski**

Arst, psühholoog-psühhoterapeut. Tartu Ülikool, Vilniuse Humanistliku ja Eksistentsiaalse Psühholoogia Instituut, palju erinevaid kursuseid ja koolitusi, sh. NLP, vana-hiina meditsioon, Chi-gong, Jungi analüüs, protsessitöö, Transformatsiooni mäng, Empowerment (Enese teostamine), Essential Peacemaking (Meeste ja naiste olemuslik lepitamine), Journey (Rännak) jt. Euroopa Psühhoteraapia Assotsiatsiooni liige, Euroopa Psühhoteraapia Sertifikaat.

Venemaa Professionaalse Psühhoteraapia Liiga liige.

---

### **Эпп Вески**

Врач, психолог, психотерапевт .

Тартуский Университет, Институт Гуманистической и Экзистенциальной Психологии (Литва), много разных курсов (втч. древняя китайская медицина, Чи-кун, NLP, Юнг, процессуальная работа, Обретение сил, Трансформационная игра, Миротворение женщин и мужчин, Путешествие) на основе которых нашла свой подход Re-cognition (который можно перевести повторное переживание) - Recognition (опознание, распознавание).

Член Европейской Ассоциации Психотерапии и Общероссийская Профессиональная Психотерапевтическая Лиги. Евросетификат Психотерапии.

---

Ettetelimesel väljaspool Festivali programmi:

**ENESE TEOSTAMINE (EMPOWERMENT) –**

**ca 30 min. tutvustus + 45 min. visualisatsioon**

See metoodika keskendub on unistuste, oma tõelise soovi elustamisele. Probleemile ei pöörata suurt tähelepanu, see määratletakse ja seejärel leitakse teine võimalus. Sobib inimestele, kes tahavad ennast ja oma elu oluliselt muuta, on selleks valmis endaga tõsiselt (see „tõsine“ ei tähenda sugugi morni, vaid on põnev, rõõmus, üllatuserohke, kergendav, tõsi, vahel toob ka pisaraid), sügavalt ja pidevalt tööd tegema, ennast uurima ja muutma.

Visualiseerimine võimaldab teadvustada:

- mida ma elus tegelikult tahan, vajan,
- millised on mu piiravad uskumused,
- kuidas neid uskumusi muuta edasiviivateks,
- mida ma peaksin tegema, et oma elu muuta selliseks, nagu ma seda tahan.

Programmis on erinevad valdkonnad: emotsioonid, suhted, keha, töö, raha, seksuaalsus, vaimsus. Igaüks võib otsustada, millisega teemaga ta tahab tööd teha. Igas valdkonnas saab teadvustada oma tegeliku soovi, looma sellest täpse kujutluse, sõnastama afirmatsiooni, avastada oma takistavad uskumused, muuta need toetavaks ja kavandada sihileviiv tee.

**Enese teostamine on 3-päevane koolitus, kuid selle osi saab kasutada ka individuaalsel nõustamisel vastavalt soovile ja vajadustele.**

---

**Epp Veski TAASKOGEMINE – ÄRATUNDMINE ja TRANSFORMATIOONI MÄNG**  
**Эпп Вески ТРАНСФОРМАЦИОННАЯ ИГРА / РЕ-КОГНАЦИЯ**