

Ešte neviem ktorú farebnú kombináciu si vyberiem.



## HLAVNÉ PODSTRÁNKY A ICH OBSAHOVÉ BLOKY

### 1.MOJA CESTA

Komunikuj s láskou

Posvietim ti na cestu k sebe – cez vedomé slová, vzťahy a vnútorné porozumenie.

- Na hlavnej stránke ako slogan
- V sekcii „O mne“ ako otvorenie:

Nie som mentor ani guru. Som človek, ktorý na základe vlastných skúseností pomáha posvietiť na cestu, keď sa strácaš v starých vzorcoch. Ukážem ti, ako si opäť spomenúť, kým naozaj si.

Podnadpis Každý krok ma viedol bližšie k sebe. Možno sa v mojom príbehu nájdeš aj ty.

#### 1.1 Môj príbeh a cesta

- „Cesta, ktorá ma priviedla k hlbšiemu pochopeniu seba, vzťahov a života.“

Ja som doteraz kráčala cestou hľadania a hlbokého sebapoznania a dnes ťa s radosťou prevediem týmto procesom.

Volám sa Janka Farkašová a viac ako 10 rokov sa venujem osobnostnému rozvoju a vzdelávaniu.

Verím, že tento svet potrebuje viac svetla najmä pre tých, ktorí hľadajú zmysel života, harmóniu v sebe a láskyplné, úprimné vzťahy.

#### Prečo práve ja?

Pretože žijem to, čo učím. Už 34 rokov kráčam životom po boku svojho manžela, spolu sme

vychovali dvoch synov a tešíme sa z našich vnúčat.

Na vlastnej koži som spoznala, že trvalý vzťah nevzniká náhodou, ale vedomou každodennou voľbou.

### **Nasmerujem ťa.**

Dovoľ si zamilovať sa do seba nie zo sebecka, ale z úcty. Lebo bez porozumenia sebe samej nevidíme svoje talenty, dary ani hodnotu.

### **A čo získaš, keď pôjdeš so mnou?**

Láskavé vedenie, jasné zrkadlo a bezpečný priestor, v ktorom objavíš samu seba vedome, srdcom a s úctou.

## **1.2 Prečo „Komunikuj s láskou“?**

- **„Aj malé slová, keď sú povedané s láskou, dokážu zahojiť veľké ticho.“**

Táto myšlienka vznikla po jednom tréningu „Objav svoju silu“, keď som si uvedomila, ako veľmi chcem pomáhať ľuďom. Vtedy som si uvedomila, že nemusím hneď vedieť všetko – môžem inšpirovať tých, ktorí sú vo vzťahu, no prestali si rozumieť, alebo cítia, že ich láska vyprahlá a potrebujú nový impulz.

„Komunikuj s láskou“ je práve o tom o hľadaní porozumenia, otvorenosti a vzájomnej úcte, ktoré môžu vzťahy znova rozkvitnúť. Pridať láskavosť do každého rozhovoru.

## **1.3 Moje hodnoty a vízia**

- „Hodnoty, ktoré vyživujú vzťahy a dušu.“

Možno to znie netradične, ale moje hodnoty nespočívajú len v rodine, kariére či zdraví.

Za tie najdôležitejšie dnes považujem lásku, vedomý prístup k životu, súcitiť a pravdivosť – vo vzťahu k sebe aj k druhým.

Verím, že skutočná zmena vo svete sa začína v našom vnútri.

Keď sa spojíme so svojou podstatou a naučíme sa komunikovať s láskou, dokážeme vytvárať krajšie vzťahy, zdravšie prostredie a zmysluplnejší život.

Mojou víziou je svet, v ktorom ľudia rozumejú sebe aj druhým.

S odvahou prejavujú svoju citlivosť, cez rešpekt a láskavosť vytvárajú bezpečný priestor pre rast, dôveru a lásku.

## **2. SRDCOVÉ TÉMY**

**Podnadvpis Tu nájdeš to, čo ma vnútorne formovalo – a čo môže posilniť aj tvoju cestu.**

### **2.1 Komunikácia, ktorá lieči**

Slová sú mosty – môžu spájať, ale aj zraňovať. Nauč sa komunikovať vedome, s láskou a úctou – k sebe aj k druhým.

**Obsahuje témy:**

- Komunikácia srdcom
- Slová, ktoré menia život
- Sebaláska v každodennosti

### **2.2 Emócie a telo v rovnováhe**

Telo nikdy neklame. Objav jazyk svojich emócií, nauč sa im rozumieť a počúvať, čo ti cez telo hovorí.

**Obsahuje témy:**

- Emócie a ich jazyk
- Psychosomatika v praxi
- Etikoterapia – cesta k sebe

### **2.3 Inšpirácia pre dušu**

Pravidelná dávka láskavej motivácie, príbehov a myšlienok, ktoré otvárajú srdce a vedú k vedomejšiemu životu.

**Obsahuje témy:**

- Nedel'ná motivácia (7-ky)
- Články od srdca
- Príbehy zo života

## **3.SPOJENÉ CESTY**

### 3.1 Životní učitelia

*(Ľudia, ktorí ma inšpirovali, viedli, alebo niečo vo mne prebudili.)*

Andy Winson, Daniela Rau, Jerguš Holéczy, Vladimír Červenák

### 3.2 Srdcové spolupráce

*(Tvorivé spojenia, ktoré vzniklo z dôvery, rešpektu a spoločnej vízie.)*

VZŤAHY? „, ZDRAVIE- Ľudka, FINANČIE -Stanka, – Spolupráca

### 3.3 Liečivé knihy

*(Knihy, ktoré mi pomohli vnútorne rásť, pochopiť žiť autentický život.)*

Etikoterapia, Tajomstvo, vedomý život....

## 4. HLASY KLIENTOV

### 4.1 Čo hovoria klienti - dopísať

### 4.2 Skúsenosti z kurzov a konzultácií - dopísať

### 4.3 Reálne príbehy a spätná väzba fotky

## 5. ŠKOLA LÁSKY

- Individuálne konzultácie (empatická podpora a vedomé rozhovory)
- Vzťahové poradenstvo (pomoc pri konfliktoch a nedorozumeniach)
- Workshopy a prednášky (pre skupiny, firmy, školy)
- Mentoring pre sprievodcov a koučov
- Etikoterapia – liečenie cez vedomé vzťahy
- Kurzy:
  - Architekt svojho života – 7-týždňový kurz
  - Sila komunikácie vo vzťahu – online kurz
  - Mini kurz zdarma: 3 kroky k láskavej reči
  - Kalendár a aktuálne kurzy

### a) Individuálne konzultácie

- Osobne alebo online
- Láskavý koučing cez komunikáciu a emócie
- Podpora pri životných rozhodnutiach

#### **b) Vzťahové poradenstvo**

- Ako hovoriť, aby druhý počul
- Pomoc pri opakujúcich sa konfliktoch
- Spoločné rozhovory s párom

#### **c) Prednášky a workshopy**

- Pre školy, firmy, skupiny
- Témy: empatia, nenásilná komunikácia, sebaláska
- Interaktívna forma

#### **d) Mentoring pre koučov a sprievodcov**

- Podpora pri práci s klientmi
- Ako komunikovať s klientom vedome a s úctou
- Etikoterapia – vedomé vzťahy ako cesta

#### **e) Kurzy**

- 7-týždňový kurz: Architekt svojho života
- Online kurz: Sila komunikácie vo vzťahu
- Mini kurz zdarma: 3 kroky k láskavej reči
- Kalendár a pripravované kurzy

#### **f) Darčkové poukazy (voliteľné)**

- Daruj láskavosť – konzultácia ako darček

### **6. PRE TEBA**

- Darček zdarma: e-book slová majú moc / PDF- pripraviť
- Meditácie a afirmácie - nahrať a napísať
- webinár nahrať

## 7. PREPOJME SA

Pridaj sa ku mne a kráčajme spolu cestou vedomého života, kde objavíš silu svojej jedinečnosti a naučíš sa komunikovať srdcom nielen s druhými, ale aj so sebou. Spoločne vytvoríme priestor plný lásky, rešpektu a rastu.

### 7.1 Budme v spojení - Spoločne vytvárame priestor plný lásky a rešpektu.

### 7.2 Otázky a odpovede zo srdca ktoré si kladú ženy na rázcestí

1. Prečo ma už moja práca nenapĺňa, aj keď som ju kedysi milovala?

Možno si sa posunula. Rástla si, menila si sa – a to, čo ti kedysi dávalo zmysel, už dnes nie je tvojou cestou. Neznamená to zlyhanie, ale prirodzený vývoj. Tvoje vnútro ťa možno pozýva k novému smeru.

---

2. Je normálne, že neviem, čo je mojím poslaním?

Áno. Niektoré odpovede v živote neprichádzajú cez hlavu, ale cez skúsenosť, cez pocity, cez ticho. Keď si dovoľíš spomaliť a byť úprimná sama k sebe, poslanie sa ti môže začať ukazovať – nie ako povinnosť, ale ako túžba.

---

3. Ako zistím, čo vlastne chcem, keď som roky plnila očakávania iných?

Začni maličkými otázkami: Čo mi robí dobre? Kedy sa cítim slobodne? Čo ma hreje pri srdci? Vrátiš sa k sebe krok za krokom. A možno práve teraz je ten čas prestať žiť pre druhých a začať žiť v súlade so sebou.

---

4. Mám pocit, že len prežívam – ako znovu pocítiť radosť zo života?

Radosť nezačína vo veľkých veciach, ale v každodenných drobných momentoch. V objatí, v tichu, v prechádzke, v dychu. Keď spomalíš a začneš si ich všímať, zistíš, že život ti stále ponúka krásu – len si ju dlho nevidela.

---

5. Som mama, partnerka, kolegyňa – ale kto som *ja*?

Si viac než tvoje role. Si žena so snami, citlivosťou, múdrosťou. Možno si na seba zabudla, no stále si tu. Stojíš za to, aby si sa k sebe vrátila – nie ako projekt, ale ako k láskyplnému vzťahu.

---

6. Kde začať, keď už neviem, čomu veriť a kam smerujem?

Začni dôverou v seba. Nie všetko musíš vedieť hneď. Stačí urobiť jeden malý krok – pre seba. Možno sa zveríš, možno napíšeš, možno len na chvíľu zostaneš v tichu. Aj neistota je súčasť cesty domov.

---

7. Dá sa znovuobjaviť seba aj po štyridsiatke? Nie je už neskoro?

Nikdy nie je neskoro na návrat k sebe. Práve v tomto veku v sebe nosíš múdrosť, ktorú si predtým nemala. Život ťa možno pozýva na novú kapitolu – hlbšiu, vedomejšiu, pravdivejšiu. A ty ju môžeš napísať s láskou.

7.3 Facebook skupina: Komunikuj s láskou, kde na Teba čaká pravidelná dávka inšpirácie.

Pätička – Sociálne siete, kontakt, koučingy,

- Newsletter / zapojenie sa do komunity