

Mgr. Margaréta Házel
inštruktorka jogy a mindfulness, praktikantka techniky ThetaHealing®,
poetka a milovníčka cudzích jazykov a krajín



K prebudeniu z bežného konzumného života jej pomohla kríza v štyridsiatke. Dovtedy fungovala ako typická slovenská žena, ktorá zastane prácu niekoľkých ľudí naraz v práci i doma. Bežná regenerácia v podobe dovolenky neprinášala zmeny. V skutočnosti žila život ľudí, ktorých ciele napĺňala, namiesto tých svojich. Na toto i ďalšie uvedomenia prichádzala postupne v priebehu nasledujúcich rokov počas štúdia východných i západných filozofií a ciest do Indie, Srí Lanky, Cypru, Nemecka, Španielska, či Ekvádora. Jej štúdium sa začalo pohybom a poznávaním prepojenia ľudskej duše s telom. Nastúpila na cestu jogy. Prostredníctvom inštruktorských kurzov sa dostávala k hlbším úrovniam nielen štúdia, ale aj seba. Power joga, tehotenská a popôrodná joga, hatha joga a nakoniec tantra joga ju čoraz viac uvádzali do podstaty života. Doplnenie v podobe techniky mindfulness, poznania taoistických princípov vnútorného emocionálneho sveta prepojeného s telesným zdravím, princípy elementov a šamanských techník, poznanie a praktikovanie spôsobu využívania mozgových vln theta, to všetko viedlo k seba liečeniu a šíreniu tohto poznania ďalej. Čo bolo treba liečiť? Nerovnováhu. Všetci chceme byť šťastní a spokojní, častokrát sa však spoliehame na nájdenie šťastia a spokojnosti mimo nás, prostredníctvom iných ľudí a zážitkov. Čo nevidíme vonku, necítíme ani vo vnútri. Uznatie vlastných emócií, aj keď traumatizujúcich, jej prinieslo pocit vnútornej slobody, ktorý pochádza z rovnováhy emocionálnej, energetickej i fyzickej. Rozhodnutia z miesta rovnováhy jej postupne začali prinášať nové zážitky, motiváciu a nový zdroj vnútornej sily. Dnes sprevádza svojich klientov rozpoznávaním emócií a životnej cesty cez osobné konzultácie elementov podľa tao astrológie a Thetahealingu®, vyučuje anglický jazyk, niekedy píše básne, precvičuje jogu a meditácie. Nájdete ju na [Emocionálne zdravie](#) a dohodnúť si osobnú konzultáciu môžete priamo cez [Nezáväzná konzultácia](#) .